

DAS THEMA: Abendsprechstunde "Nahrungsmittelunverträglichkeit"

Die Reaktionen kommen plötzlich und heftig

Auch äußere Faktoren können die allergische Explosion auslösen.

Recklinghausen. (-hm-) Bei echten Nahrungsmittelallergien, von denen zwei bis drei Prozent der Bevölkerung betroffen sind, lösen anders als bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten schon kleinste Mengen heftigste Reaktionen aus, die sogar zum Tod führen können, wie Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies, Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen, bei unserer Abendsprechstunde schilderte. Am Anfang stehe immer eine Phase der schleichenden Sensibilisierung, dann gebe es einen Auslöser und die Reaktion explodiere.

Häufig sei die Reaktion abhängig von äußeren Faktoren: der Jahreszeit, Medikamenten wie Aspirin, Alkohol, Kaffee, Gewürze, rohe oder gekochte Nahrung. All das können plötzliche Auslöser sein. Ebenso Sport oder Stress. Prof. Szeimies: „Das Immunsystem ist dann durch Aktivität scharf geschaltet. Manchmal ist es auch eine Summe aus all dem, eine Situation unter Bedingungen, die so nie wieder vorkommen.“

Natürliche Mechanismen werden fehlgeleitet

Natürliche, gesunde Mechanismen in den Organen würden dabei fehlgeleitet. Nesselsucht und Juckreiz, Niesen, Fließschnupfen, Husten, Atemnot, tränende oder gerötete Augen, Durchfall, Bauchbeschwerden und Erbrechen listete er als mögliche Reaktionen auf. Dabei reagieren Kinder meist zuerst über Magen und Darm, Erwachsene eher über die Haut.

Häufig bleibt es aber nicht bei der Allergie gegen ein Nahrungsmittel. Prof. Szeimies: „Viele echte Nahrungsmittelallergien haben einen stillen Verwandten in der Botanik.“ Die Betroffenen sind gleichzeitig allergisch gegen z.B. bestimmte Pollen, „orales Allergiesyndrom“ genannt. Entsprechend könne es durchaus sein, dass bei einer Gewöhnungsbehandlung für Pollen (Hypersensibilisierung) die Nahrungsmittelallergie auch verschwindet. Leider sei das nicht immer der Fall.

Und es gibt noch andere Kombinationen: Zum Beispiel das Latex-Frucht-Syndrom. Viele Latexallergiker bemerken eine Reaktion auch auf Avocados, Bananen, Kiwi Mango und Buchweizen. Oder das Vogel-Ei-Syndrom bei dem Menschen, die allergisch auf Vogelfedern

sind, auch auf Hühnereier, Geflügel und Fleisch reagieren. Prof. Szeimies zeigte erschreckende Bilder von dem unglaublich angeschwollenen Gesicht einer Frau, die bis dato nur von ihrer Latexallergie wusste, und plötzlich derart auf Aprikosenkompott reagierte.

Um herauszufinden, ob die Beschwerden eines Patienten tatsächlich auf einer Allergie gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel basieren, ist ein sorgfältiges Arztgespräch das Wichtigste. Prof. Szeimies: „Das ist die halbe Diagnose.“ Er riet dazu, sich in Vorbereitung des Gesprächs ein Tagebuch anzulegen, in dem festgehalten wird, was wann gegessen wurde, wie die Reaktion war und auch, wann welches Medikament eingenommen wurde.

Blutuntersuchungen und Tests geben Aufschluss

Weiteren Aufschluss könnten Blutuntersuchungen, Haut- und Provokationstests geben. So werden z.B. in Verdacht geratene Nahrungsmittel auf die Haut gerieben (eine Methode, die besonders bei Kindern angewandt wird) oder mit kleinen Nadeln unter die Haut gebracht (Prick-Test). Wenn das keine Klarheit bringt, kann sich eine Blutuntersuchung anschließen.

Prof. Szeimies warnte allerdings auch davor: „Es kann sein, dass dabei ein hoher Wert für eine bestimmte Substanz herauskommt, der aber nichts mit Ihrem Leben zu tun hat. Sie machen dann die Diät, und es ändert sich nichts.“ Auch deshalb sei das ausführliche Gespräch über Gewohnheiten und Lebensumstände so wichtig.

Schließlich beschrieb er noch den sogenannten Provokationstest, für den der Patient für mehrere Tage ins Krankenhaus muss. Dort gibt's erst mal eine Kartoffel-Reis-Diät (Szeimies: „Das ist wirklich hart!“), die dann nach und nach um einzelnen Substanzen erweitert wird. Am fünften Tag schließlich wird die „Supermahlzeit“ aufgetischt mit allem was das Gourmetherz begehrt – bis hin zu Sekt. Prof. Szeimies: „Wer dann nicht reagiert, hat auch keine Allergie.“

Wer aber eine hat, dem bleibe nur eins: Das betreffende Nahrungsmittel weglassen und ein Notfall-Set zur Hand haben. Denn eine Gewöhnungsbehandlung wie bei Pollenallergikern mache bei Nahrungsmitteln keinen Sinn.



Brechendvoll war's bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Vortragssaal des Recklinghäuser Knappschafts-Krankenhauses.

—FOTOS: JÖRG GUTZEIT (4)

Allergie oder Unverträglichkeit?

RECKLINGHAUSEN. „Wenn Essen krank macht“ – das war das Thema der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer am vergangenen Montag.

Von Heidi Meier

Laktose, Fructose, Histamin, Gluten – all diese (und noch etliche andere) Bestandteile von Nahrungsmitteln können unangenehme Beschwerden machen, was die Nahrungsmittelindustrie sich bekanntlich zunutze zu machen weiß. Darauf hob auch Prof. Dr. Rolf-Markus Szeimies, Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie am Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen, am Beginn seines Vortrags über Nahrungsmittelallergien ab, als er die Frage formulierte, die so viele Frauen und Männer jeden Alters zum Besuch dieser Abendsprechstunde getrieben hatte: Was darf ich überhaupt noch essen? – Um es vorweg zu sagen, alles was Sie ohne große Probleme vertragen.

„Sehr viele Menschen sagen, sie hätten eine Nahrungsmittelallergie. Aber das stimmt gar nicht“, berichtete Prof. Szeimies. „Das wird stark überschätzt. Eine echte Nahrungsmittelallergie, die hätten nur zwei bis drei Prozent der Bevölkerung.“

In des: Stolze 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung leidet unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit. Und Allergie und Unverträglichkeit, das betonten die Referenten des Abends mehrfach, sind deutlich zu unterscheiden. Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem auf Nahrungsmittel und entwickelt Antikörper gegen bestimmte Bestandteile, was häufig sehr schnell zu schweren Reaktionen führt bis hin zum lebensbedrohlichen allergischen Schock.

Bei einer Unverträglichkeit ist es ein Enzymmangel oder -defekt, der dafür sorgt, dass Nahrungsbestandteile nicht richtig verdaut werden, was zu Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Blähungen und Krämpfen führt, die bei Menschen mit einem Reizdarmsyndrom besonders heftig sein können.

Anhaltende Verdauungsprobleme nun aber gleich einem Nahrungsmittel zuzuschreiben, das geht auch nicht. „Man muss immer erst schauen, ob dahinter nicht eine schwere Erkrankung



Privat-Dozent Dr. Markus Reiser.

steckt“, mahnte Priv.-Doz. Dr. Markus Reiser, Chefarzt der Gastroenterologie der Marler Paracelsus-Klinik. Auch die Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie Tumore oder eine Zöliakie können diese Beschwerden machen. Labor-, Ultraschall- und Stuhluntersuchungen sowie eine Endoskopie könnten da Klarheit schaffen.

Gluten, Laktose, Fructose und Histamin

Bei der Zöliakie, auch Sprue genannt, handelt es sich um eine allergische Reaktion des Immunsystems auf Gluten, dem Klebereiweiß im Mehl, die aber nur bei Menschen mit einer erblichen Vorbelastung auftritt. Es kommt zur Entzündung des Dünndarms, zu Blähungen und Mangelerscheinungen (besonders von Eisen) und das Risiko von Lymphdrüsenkrebs steigt.

Es gibt aber auch eine Gluteneempfindlichkeit mit Magen-Darm-Problemen und Blähungen, deren Ursache, so Dr. Reiser, nicht eindeutig geklärt ist. Es könne sein, dass sogenannte „FODMAPS“ (Abkürzung für „fermentierbare Oligo-, Di- und Monosaccharide sowie Polyole“, etwa vergärbare Mehrfach-, Zweifach- und Einfachzucker sowie mehrwertige Alkohole) eine größere Rolle dabei spielten als das Gluten.

Auch Laktose und Fructose gehören zu diesen FODMAPS. Wie Dr. Reiser erläuterte, ist Laktose ein Zucker, der aus zwei Komponenten besteht, die durch ein Enzym im

verderblichen Lebensmittel. Sein Gehalt steigt, je länger ein Lebensmittel aufbewahrt wurde. Eigentlich baut ein Enzym das Histamin im Körper wieder ab. Geschieht das nicht in ausreichendem Maße, bekommt der Mensch Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Gesichtsrötungen, Magen-Darm-Beschwerden, Kreislaufprobleme oder wird müde. Aber auch der Körper selbst bildet Histamin. Dr. Reiser wies darauf hin, dass Stress die Histaminproduktion noch ankurbeln könne.

Neben dem Histamin gibt es noch weitere Bestandteile wie Tyramin, Serotonin oder Glutamat, die für manche unverträglich sein können. Allerdings, so Dr. Reiser, könne man das nicht verlässlich diagnostizieren.

Wie soll man aber umgehen mit seiner Nahrungsmittelunverträglichkeit? – Dr. Reiser: „Die wichtigste Maßnahme ist die Meidung des Auslösers.“ Auch eine FODMAP-reduzierte Kost könne helfen. Die sei allerdings nur mithilfe einer Diätassistentin richtig umzusetzen.

Und noch einen anderen Aspekt brauchte der Fachmediziner ins Spiel: die Psyche. Er berichtete von einem Versuch mit 30 Personen, die eine schwere Laktoseintoleranz hatten. Ein Teil von Ihnen trank laktosefreie Milch, der andere laktosehaltige, ohne es zu wissen. Anschließend sollten sie ihre Beschwerden bewerten. Das Ergebnis: Alle gaben nur minimale Symptome an, neun hatten einen unauffälligen Atemtest.



Auch die Diätassistentinnen des Klinikums Vest, Michaela Horlitz (l.) und Petra Kruscha, standen den Besuchern unserer Abendsprechstunde mit fachkundigem Rat zum Umgang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten zur Seite.

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Klinik für Dermatologie und Allergologie des Klinikums Vest am Standort Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen wird geleitet von Chefarzt Prof. Dr. med. Rolf-Markus Szeimies.
Sekretariat:
Beate Hlaser;
☎ 023 61 / 56-3201'
Fax: 023 61 7 56-32 98
E-Mail: dermatologie@klinikum-vest.de

Allgemeine Sprechstunde: Montag bis Freitag, 8.15 Uhr bis 15.45 Uhr (nach vorheriger Terminvereinbarung) für Knappschaft- und privat Versicherte.

◆ Die Klinik für Gastroenterologie-Hepato-logie, Kardiologie und Infektiologie des Klinikums Vest am Standort Paracelsus-Klinik Marl wird geleitet von Chefarzt Priv.-Doz. Dr. med. Markus Reiser.
Sekretariat:
Gabriele Wloch,
☎ 023 65 / 90-21 01
Fax: 023 65 / 90-21 09
E-Mail: innere@klinikum-vest.de

Allgemeine Sprechstunde: Montag bis Freitag, 7.30 Uhr bis 16 Uhr
Speziellsprechstunden Gastroenterologie, Hepatologie: Montag bis Freitag, 14 Uhr bis 16 Uhr (Priv.Do. Dr. Markus Reiser).

◆ Das Klinikum Vest besteht aus den Behandlungszentren Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen und Paracelsus-Klinik Marl.

Kontakt:
Knappschafts-Krankenhaus Recklinghausen
Dorstener Straße 151
45657 Recklinghausen
☎ 023 61 / 56-0
Paracelsus-Klinik Marl
Lipper Weg 11
45770 Marl
Postfach: 101880
☎ 023 65 / 90-0
E-Mail für beide Häuser:
info@klinikum-vest.de

@ www.klinikum-vest.de

DEMNÄCHST

Sprechstunden am Abend

- 23. Juli: Asthma mit Fachmediziner des Klinikums Vest.
- 13. August: Strahlentherapie bei Arthrose und Krebs mit Fachmediziner des Klinikums Vest.
- 27. August: Fahrtauglichkeit mit Fachmediziner des Elisabeth-Krankenhauses Recklinghausen.
- Alle Abendsprechstunden beginnen um 18.30 Uhr. Und wie immer werden wir Sie auf unseren donnerstags erscheinenden Seiten „Gesund im Vest“ informieren.

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Marl. Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de



Prof. Dr. med. Rolf-Markus Szeimies sprach bei unserer Abendsprechstunde über Nahrungsmittelallergien.