

## Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind eine häufige Ursache für ungeklärte Beschwerden. Oftmals ist unklar welche Lebensmittel bzw. Inhaltsstoffe die Symptome auslösen.

In der Medizin werden Nahrungsmittelallergien, -intoleranzen und Pseudoallergien unterschieden.

Eine **Nahrungsmittelallergie** ist eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Bestandteile im Essen. IgE-Antikörper werden produziert und sorgen dafür, dass bestimmte Botenstoffe ausgeschüttet werden. Diese lassen dann die Haut jucken, die Nase laufen oder den Darm rebellieren.

Viele **Nahrungsmittelintoleranzen** beruhen auf einem Mangel an bestimmten Verdauungsenzymen. Der Enzymmangel kann angeborenen oder erworbenen sein. Aufgrund des Enzymmangels können bestimmte Nahrungsbestandteile nicht richtig verdaut werden. Besonders häufig sind die Laktose- und Fruktoseintoleranz.

Bei einer **Pseudoallergie** treten nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel scheinbar allergische Beschwerden auf. Im eigentlichen Sinne liegt jedoch keine Allergie, sondern eine Stoffwechselstörung vor. Diese beruht nicht auf immunologischen Mechanismen.

### Mögliche Folgen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind:

- Bauchschmerzen
- Chronische Müdigkeit
- Durchfall, Blähungen, Übelkeit, Erbrechen
- Fließschnupfen, Atembeschwerden
- Hautrötungen, Juckreiz
- Infektanfälligkeit
- Kopfschmerzen

Zur genauen Feststellung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten gibt es verschiedene diagnostische Verfahren. Die Wahl des jeweiligen Verfahrens ist abhängig von individuellen Faktoren, wie z.B. den Essgewohnheiten und Beschwerden.

Gerne beraten wir Sie über diagnostische und therapeutische Verfahren und über Möglichkeiten die Erkrankung bzw. Folgeerkrankungen zu vermeiden.

### Fruktoseintoleranz-Test

Der **Fructose-H<sub>2</sub>-Atemtest** ist eine diagnostische Untersuchungsmethode zum Nachweis der Fructosemalabsorption, das heißt, der gestörten Aufnahme der Fructose aus dem Dünndarm.

### Das Verfahren

Bei diesem Atemtest wird die Ausatemluft des Patienten in Bezug auf die Wasserstoffkonzentration vor Einnahme und jeweils alle zehn Minuten (bis zu vier Stunden) nach der Einnahme eines Testzuckers (200 ml Fructoselösung – Fruchtzucker) gemessen.

Das Prinzip der Untersuchung besteht darin, dass es bei verschiedenen Störungen im Dünndarm, die die Aufnahme von Fructose verhindern, zu einer vermehrten Produktion von Wasserstoff kommt, der durch die Darmwand in den Kreislauf und somit auch in die Lunge gelangt. Dort wird der Wasserstoff abgeatmet.

Der Untersucher kann dann eine vermehrte Wasserstoffabatemung als pathologischen Befund erkennen.

Der Patient sollte am Vortag der Untersuchung keine kohlenhydratreiche und ballaststoffreiche Nahrung zu sich nehmen. Ab dem Abend vor der Untersuchung darf nicht mehr gegessen, getrunken – außer Mineralwasser – und geraucht werden.

Am Morgen des Untersuchungstages darf nichts gegessen und getrunken werden, weder Süßigkeiten gegessen noch Kaugummi gekaut werden. Außerdem dürfen die Zähne nicht geputzt und kein Mundwasser oder Mundspray benutzt werden.

### **Der Fructose-H2-Atemtest wird durchgeführt bei:**

- Fructosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit)
- Meteorismus (Blähungen), die eine bislang unklare Ursache haben
- verschiedenen unklaren Symptomen wie Übelkeit, Völlegefühl oder Bauchschmerzen

### **Ihr Nutzen**

Der Fructose-H2-Atemtest ist ein hochempfindliches Verfahren um nachzuweisen, ob der Aufnahmeprozess der Fructose aus dem Darm gestört ist (Fructosemalabsorption).

### **Laktoseintoleranz-Test**

Der **Laktose-Intoleranz-Test** prüft, ob der Darm Milchzucker (Laktose) verwerten kann.

Laktose - ein Zweifachzucker (Disaccharid) - gelangt mit der Nahrung in den Dünndarm. Im Dünndarm wird die Laktose im Normalfall von einem Enzym namens Laktase in seine zwei Bestandteile Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Einfachzucker) zerlegt. Diese werden vom Körper aufgenommen und erhöhen den Zuckerspiegel des Blutes. Kann der Körper die Laktose nicht verwerten, fehlt der Blutzuckeranstieg.

Bei einem Laktose-Toleranz-Test wird die in den Körper aufgenommene Glukosemenge anhand des Blutzuckerspiegels nach 30, 60, 90 und 120 Minuten bestimmt. Liegt ein Mangel an Laktase vor, steigt der Blutzuckerspiegel nicht oder nur gering an. Häufig treten zusätzlich Beschwerden wie Blähungen, Krämpfe oder Durchfall auf. In diesen Fällen liegt eine Lactosemalabsorption vor.

### **Ihr Nutzen**

Der Lactose-Intoleranz-Test ist ein diagnostischen Verfahren zum Nachweis einer Laktoseverwertungsstörung (Laktosemalabsorption).

Gerne beraten wir Sie im Anschluss, wie Sie Ihre Beschwerden zeitnah minimieren können.