



**Dr. Jürgen Kern**  
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie  
Wahlarzt / Vorsorgekoloskopie für alle Kassen

INMED Ordinationsgemeinschaft  
Palffygasse 2 • 2500 Baden • Tel.: 0660 / 11 93 318  
office@kern-gesund.at • www.kern-gesund.at

## NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

### IN DER ÜBERSICHT

#### 1. LACTOSEINTOLERANZ

Die Lactoseintoleranz ist ein häufiges Verdauungsproblem, zirka 15% sind davon betroffen. Durch einen Mangel an dem Enzym Laktase kann Lactose nicht ausreichend zu Glucose und Galactose gespalten werden - dabei entsteht Kohlendioxid, Wasserstoff und kurzkettige Fettsäuren, die Wasser anziehen und so Durchfall und Verdauungsbeschwerden auslösen. Mit Hilfe des H<sub>2</sub> Atemtestes können wir nach Verabreichung einer Testlösung eine etwaige Lactoseintoleranz erkennen. Bei nachgewiesener Lactoseintoleranz sollten lactosefreie Milchprodukte konsumiert werden.

#### 2. FRUCTOSEINTOLERANZ

Bei der Fructoseintoleranz wird dem Speisebrei im Dünndarm nicht genug Fructose entzogen, sodass ein größerer Teil dieser Fructose in den Dickdarm gelangt und Symptome wie Durchfall, Blähungen und Schmerzen verursacht. Auch die Fructoseintoleranz kann mit Hilfe eines H<sub>2</sub> Atemtestes nachgewiesen werden. Sowohl die Lactose- als auch Fructoseintoleranz-Testung kann bei uns in der Ordination durchgeführt werden. Die Kosten für den Test betragen je 50 Euro und werden nicht von jeder Krankenkasse übernommen.

#### 3. ZÖLIAKIE = GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Auf Grund einer Überempfindlichkeit gegen Bestandteile von Gluten, das in vielen Getreidesorten vorkommt, kommt es zu einer Entzündung der Dünndarmschleimhaut mit oft ausgedehnter Zerstörung der Darmepithelzellen. Dadurch können Nährstoffe nur schlecht aufgenommen werden. Mögliche Symptome sind Gewichtsverlust, Durchfall, Erbrechen, Appetitlosigkeit. Die Diagnose wird durch eine Gewebeentnahme aus dem Dünndarm bei der Magenspiegelung gestellt. Auch durch eine spezielle Blutanalyse kann die Diagnose Zöliakie untermauert werden (Gliadin-Antikörper, Endomyosinale-Antikörper...). Bei nachgewiesener Zöliakie muss eine lebenslange glutenfreie Diät eingehalten werden.

#### 4. HISTAMIN-INTOLERANZ

Unter Histaminintoleranz versteht man die Unverträglichkeit der mit der Nahrung aufgenommenen Histamine auf Grund eines Mangels der Histamin abbauenden Enzyme. In Europa ist zirka 1% der Bevölkerung betroffen, meistens Frauen im mittleren Alter. Bei bestehender Histamin-Intoleranz können unterschiedliche Symptome auftreten: Durchfall, Verstopfung, Blähungen, Bauchschmerzen, Kopfschmerzen, Atembeschwerden, Hautveränderungen... Histamin ist beispielsweise in Rotwein, Hartkäse, Meeresfrüchte und Sauerkraut enthalten. Streng genommen handelt es sich um keine Allergie daher spricht man von „pseudoallergischen Symptomen“. Häufig werden bei Histaminintoleranz gängige Schmerz- bzw. Grippemittel nicht vertragen (Aspirin, Voltaren, Parkemd...). Die Diagnose wird in der Regel in einem Allergieinstitut durch einen speziellen Bluttest gestellt (Histaminspiegel, Diaminooxidase)

#### 5. NAHRUNGSMITTELALLERGIE

Bis zu 5% der Erwachsenen haben eine Nahrungsmittelallergie. Meistens haben diese Patienten eine vorbekannte Pollenallergie und/oder eine allergische Dermatitis. Häufige Allergene sind: Kuhmilch, Fisch, Soja, Nüsse, Schalentiere. Typische Symptome sind: Juckreiz, Hautausschlag, Luftnot, Herzrasen, Blutdruckabfall, Pelziges Gefühl an Lippen und Gaumen. Wichtig ist das Wissen um den Allergieauslöser (=Allergen) und die strikte Einhaltung einer entsprechenden Diät (=Eliminationsdiät). In Allergiezentren kann mit Hilfe von Bluttests (IgE, antigenspezifisches IgE) und Hauttests ein Allergen ausfindig machen. Letztlich ist der orale Provokationstest beweisend. Zur Einhaltung der richtigen Diät ist eine Ernährungsberatung sinnvoll. In manchen Fällen kommen spezielle Therapieformen zur Anwendung (Hyposensibilisierung, Vitamin B6, Cromoglicinsäure, Epipen...). Allergieambulatorien in Wien: Allergieambulatorium Rennweg [www.allergieambulatorium.at](http://www.allergieambulatorium.at), Allergieambulatorium Reumannplatz [www.allamb.at](http://www.allamb.at), Allergiezentrum Wien West [www.allergiezentrum.at](http://www.allergiezentrum.at), Florisdorfer Allergie Zentrum [www.faz.at](http://www.faz.at), Allergie Ambulatorium Innere Stadt [www.allergie-wien1.at](http://www.allergie-wien1.at). Sollte Sie eine Ernährungsberatung benötigen empfehlen wir Ihnen unsere Mitarbeiterin Gabriele Alder: [www.ernaehrungsberatung.co.at](http://www.ernaehrungsberatung.co.at)