

Naturheilkundliche Perspektiven: Nahrungsmittelunverträglichkeiten erkennen und behandeln



Heilpraktiker Jan Laucken

Zu Beginn meiner Serie der „Naturkundlichen Perspektiven“, die ich für das Jahr 2014 plane, möchte ich sogleich mit einem Thema starten, das recht kontrovers diskutiert wird. Dabei werde ich Ihnen von ein paar Erfahrungen berichten, die ich im Umgang mit dem Thema der Nahrungsmittelunverträglichkeiten gemacht habe, denn in den letzten fünf Jahren habe ich mich damit beschäftigt.

Auf Beschwerden, die durch den Verzehr unverträglicher Nahrungsmittel verursacht werden, treffe ich in meiner Praxis häufig. Dabei müssen zwei Beschwerdearten unterschieden werden. Da sind zu einem die „echten“ Allergien und da sind zum anderen die verzögerten Unverträglichkeitsreaktionen.

Nahrungsmittelallergien sind weitgehend bekannt. Es handelt sich um akut übermäßige Mobilisierungen des Immunsystems durch z.B. Nüsse, Fisch, Erdbeeren oder einige Medikamente. Die Symptome reichen von milden Verläufen mit Nesselsucht und Nasenlaufen bis hin zu bedrohlichen Schwellungen der Atemwege oder gar Schockzuständen. Letztere sind ernstzunehmende Notfälle. Bei den genannten Beispielen handelt es sich um sog. Soforttyp-Allergien (Typ I – Reaktionen). Hier folgt die Reaktion des Immunsystems ziemlich rasch, manchmal schon nach Minuten.

Was geschieht in dieser Zeit? Das Immunsystem bildet vermehrt Immunglobuline (Antikörper), die sog. IgE's. Dies sind körpereigene Eiweiße, welche Antigene (d.h. Fremdstoffe)

zu Komplexen verbinden, die dann vom Immunsystem (z. B. durch sog. Fresszellen) vernichtet werden können. Die Immunglobuline werden z.B. von Mastzellen (das sind histaminhaltige weiße Blutkörperchen), an die sie sich heften, transportiert. Treffen so besetzte Mastzellen auf einen Fremdstoff (Schlüssel-Schloss-Prinzip), so setzen sie Histamin frei. Dieses ist es letztlich, welches die klassischen Allergiereaktionen auslöst.

Heute möchte ich allerdings nicht über solche Akutreaktionen des Immunsystems sprechen, sondern über die bereits genannten verzögerten immunologischen Reaktionen. Die damit einhergehenden Beschwerden tauchen oft gleichsam einschleichend auf und können dann schwierig zuzuordnen sein. Man spricht von Typ III – Reaktionen (IgG/IgG4 – vermittelte Spätphasenreaktionen). Die Beschwerden auf diese Reaktionen tauchen oft erst nach einigen Tagen auf. Zu diesem Zeitpunkt wissen die meisten Menschen gar nicht mehr, was sie im Einzelnen alles verzehrt haben. Um solche verzögerten Reaktionen geht es nun.

Wie reagiert das Immunsystem im Darm auf Unverträglichkeiten?

Liegt eine Unverträglichkeit vor, so werden durch die Aufnahme der unverträglichen Kost, die Darmschleimhäute ständig gereizt, was zu einer weiter erhöhten Sensibilisierung diesen Nahrungsmitteln gegenüber führt.

Was geht dabei vor sich? Der Körper reagiert mit der Bildung eigener „Abwehrstoffe“ (hier: mit Immunglobulinen vom Typ IgG und IgG4). Bei einer ständigen Irritation der Darmschleimhaut werden diese vermehrt gebildet. Dadurch wiederum werden entzündungsfördernde Mediatoren (körperlicher Abwehrmechanismus) freigesetzt, die dann die Schleimhaut des Darms zusätzlich stark reizen.

Ein moderat erhöhter Antikörperspiegel (IgG) als Reaktion auf bestimmte Lebensmittel ist durchaus normal und klinisch unproblematisch. Kommt es allerdings zu hohen Antikörperkonzentrationen (IgG/IgG4) im Blut, so spricht dies für eine intensive Auseinandersetzung

des Immunsystems mit bestimmten Lebensmitteln.

Untersuchungen ergaben, dass atopische (zu Allergien neigende) Kinder hohe IgG – Spiegel im Blut aufweisen. Und dies auch schon vor dem Anstieg der für Allergien (Typ I) hauptsächlich zuständigen IgE – Antikörper. Deshalb wird darüber diskutiert, ob es nicht sinnvoll wäre, die IgG – Antikörperbestimmung zur Früherkennung atopischer Risiken einzusetzen.

In welchen Beschwerden äußern sich solche Unverträglichkeiten?

Oft rufen unverträgliche Nahrungsmittel Beschwerden im Magen – Darm – Bereich, etwa in Form von Durchfall, Schmerzen oder Aufgasung, hervor. Es gibt aber auch Beschwerden, bei denen der Zusammenhang weniger offenkundig ist. Ihre Erscheinungsbilder können verwirrend vielfältig sein: Angstzustände, Bluthochdruck, Haarausfall, Infektanfälligkeit, Kopfschmerzen und Migräneanfälle, Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Bei Kindern wurden Beziehungen zu verschiedenen Verhaltensauffälligkeiten (z.B. Hyperaktivität) beobachtet. Gelegentlich wird davon berichtet, dass auch Hautbelastungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten einhergehen. Hinzu kommt noch, dass bestehende Krankheiten (wie z.B. Heuschnupfen, Neurodermitis oder Psoriasis) in ihrem Verlauf verschlimmert werden können.

Bei dieser Vielfalt möglicher Wirkungen ist es natürlich wichtig eine gründliche Diagnose zu betreiben.

Welche Möglichkeiten der Diagnose gibt es?

Entscheidend ist die genaue Bestimmung der Antikörperkonzentration (IgG/IgG4). Bei bestimmten Lebensmitteln (z.B. Bananen, Nüssen, Kiwis, Milch, Getreideerzeugnisse) ist bekannt, dass sie bei manchen Menschen hohe Konzentrationen hervorrufen. Es gibt aber auch Lebensmittel, die Beschwerden machen und diesbezüglich weniger bekannt sind: „verdeckte“ Lebensmittel. Auf Grund dieser differenzialdiagnostischen Schwierigkeiten hat sich eine Untersuchungsmethode durchgesetzt, bei der das dem/der Patienten/

in entnommene Blut auf bestimmte Antikörperkonzentrationen hin untersucht wird. Als mögliche Auslöser werden dabei zwischen 80 und 300 verschiedene Nahrungsmittel und Zusatzstoffen geprüft.

Wie verläuft die Behandlung festgestellter Unverträglichkeiten?

Wurden stark erhöhte Konzentrationen von Antikörper im Blut als Reaktion auf bestimmte Lebensmittel entdeckt, so wird empfohlen, sich von einem/r kundigen Therapeuten/ in beraten zu lassen. Seriöse Labors bieten zusätzlich eine Ernährungsberatung an. Meist wird empfohlen, die stark provozierenden Lebensmittel für eine gewisse Zeit lang (6–12 Wochen) aus seiner Diät zu streichen und nach einiger Zeit der Karenz sich langsam wieder mit diesen Lebensmitteln „anzufreunden“. Eine dauerhafte Eliminierung dieser Lebensmittel aus dem Diätplan ist nicht erwünscht und kann später zusätzlich für Probleme (weitere Unverträglichkeiten) sorgen. Hilfreich bei der Wiederaufnahme bestimmter Lebensmittel sind speziell auf die Patienten abgestimmte Lebensmittelnosoden (eine Arznei aus den unverträglichen Lebensmitteln des Patienten hergestellt), die vor und während der Wiederaufnahmen eingenommen werden. Es ist mir wichtig, noch zu erwähnen, dass unter einer bestimmten Nahrungsmittelkarenz die Patienten nicht stark an Gewicht verlieren sollten. Gleichfalls ist wichtig, dass, wenn mehrere Lebensmittel positiv getestet werden, kein übertriebener Aktionismus gestartet wird, bei dem wir nachher vor unserem Kühlschrank stehen und nicht mehr wissen, was wir essen sollen. Der Stress, den solch eine übertriebene Diät verursacht, ist Gift für unser Immunsystem und daher kontraproduktiv. Haben Sie gesundheitliche Probleme, die mit Unverträglichkeiten zusammenhängen könnten, so lassen Sie sich gründlich untersuchen und beraten, dann wird eine evtl. erforderliche Nahrungsmittelumstellung auch den gewünschten positiven Effekt haben.

Verfasser: Jan Laucken

Neckarhalde 5, 72070 Tübingen

Telefon: 0 70 71 / 9 20 43 11

www.naturheilpraxis-laucken.de