



SA, 28. 4.,  
17.05 Uhr,  
ORF 2

Bewusst  
gesund

## Allergie oder Intoleranz?

Sie sind in aller Munde und für viele unliebsame, tägliche Begleiter: Allergien und Unverträglichkeiten. Salopp oft im gleichen Atemzug verwendet, besteht zwischen den beiden Begriffen – zumindest medizinisch gesehen – aber ein bedeutender Unterschied. Denn Allergien gelten als Überreaktion des Immunsystems, was mit der Bildung von Antikörpern im Blut einhergeht. Im Falle von Unverträglichkeiten liegt dagegen eine Störung im Stoffwechselprozess vor.

### Die Dosis macht das Gift.

Die einen klagten bereits bei kleineren Mengen über die typischen Beschwerden wie Übelkeit, Erbrechen, unreine Haut, Quaddelbildung oder Juckreiz – bei anderen macht sich die Unverträglichkeit erst nach einer größeren verzehrten Menge bemerkbar. Der entscheidende Unterschied liegt hier an den im Körper ablaufenden Prozessen: So liegt bei Menschen, die etwa unter einer Laktoseintoleranz leiden, die Ursache von Beschwerden wie Blähungen, Bauchkrämpfen oder auch Durchfall nach dem Verzehr von Milch- und Milchprodukten in einem Mangel an einem wichtigen Enzym: Laktase, das normalerweise Milchzucker in seine Bestandteile zerlegt und so für den Körper erst verwertbar macht. Je nachdem, wie stark der Mangel ausgeprägt ist, so drastisch oder nicht äußert sich auch die Unverträglichkeit. Bei einer Nahrungsmittelallergie (etwa einer Allergie auf Erdnüsse) genügen bereits geringste Spuren, um bei einem Allergiker teils schwere Reaktionen hervorzurufen. Denn das Immunsystem hat das entsprechende Nahrungsmittel bereits in seinem Gedächtnis gespeichert – kommt es zum Kontakt auch nur mit der kleinsten Menge, laufen die Abwehrmechanismen auf Hochtouren. Insofern müssen Nahrungsmittel-

allergiker in der Regel penibel darauf achten, ob in ihrem Essen das entsprechende Allergen verwendet wurde oder eben nicht. Denn neben den üblichen Allergiesymptomen wie Juckreiz, Hautausschlag und Magen-Darm-Beschwerden kann es hier bis zu einer lebensbedrohlichen Einwirkung auf Atmung und Kreislauf kommen.

Generell gilt: Lebensmittelallergien treten weit- aus seltener auf als Intoleranzen. Nur etwa 2–4

Prozent der Weltbevölkerung sind von einer echten Lebensmittelallergie betroffen. Letztere zeigt sich typischerweise schon sehr früh – meist in den ersten drei Lebensjahren, häufig gar mit Beikoststart – und deutlich.

Lebensmittelintoleranzen dagegen treten vermehrt auch mit zunehmendem Alter in Erscheinung. Sie dürften zum Teil genetischen Ursprungs sein, aber auch als Folgeerkrankungen (z. B. bei Morbus Crohn) sind sie nicht unüblich. Eine gewisse Dunkelziffer ist außerdem wahrscheinlich, da bei leichter Symptomatik Lebensmittelintoleranzen häufig gar nicht in Betracht gezogen werden.

Dabei ist die Diagnose inzwischen nicht mehr so schwierig.

**Diagnose:** Bei Lebensmittelallergien werden Antikörper gebildet, die im Blutbild nachweisbar sind (Antikörper-Test). Zusätzlich kann ein Prick-Test durchgeführt werden. Potenziell allergene Substanzen werden hierbei auf die angeritzte Haut aufgetragen, um zu sehen, ob es zu einer Immunreaktion kommt. Zur Diagnose von Lebensmittelintoleranzen gibt es unterschiedliche Verfahren, je nach Vermutungsdiagnose. Sehr bekannt ist der H<sub>2</sub>-Atemtest, der zum Einsatz kommt, um auf Laktose- oder Fruktoseintoleranz zu testen. Im Fall von Intoleranzen noch eine positive Tatsache: Sie können sich nach einer Zeit des strikten Verzichtes auch wieder zurückbilden! ■



„ALLERGISCH ODER  
INTOLERANZ? ES LOHNT SICH,  
GENAUER HINZUSEHEN.“