

Fruktosemalabsorption und Histaminunverträglichkeit

Dr. rer. medic. Imke Reese, Ernährungsberatung und -therapie Schwerpunkt Allergologie, München

Unter dem Oberbegriff der Nahrungsmittelunverträglichkeit werden Reaktionen zusammengefasst, bei denen der Verzehr eines definierten Auslösers eine reproduzierbare Reaktion hervorruft. Obwohl die Nahrungsmittelallergien bei weitem nicht die häufigste Nahrungsmittelunverträglichkeit darstellen, war das therapeutische Vorgehen – die Karenz – lange von den Prinzipien der IgE-vermittelten Nahrungsmittelallergie geprägt. Den Betroffenen wurden häufig strenge Eliminationsdiäten auferlegt, die weder notwendig noch zielführend waren. Erst in den letzten Jahren hat sich mehr und mehr durchgesetzt, dass gerade bei mengenabhängigen Nahrungsmittelunverträglichkeiten ein individuelles ernährungstherapeutisches Vorgehen erforderlich ist, um die Einschränkungen bei der Lebensmittelauswahl auf ein Minimum zu begrenzen und die Lebensqualität der Betroffenen weitgehend zu erhalten. Am Beispiel der Fructosemalabsorption und der Histaminunverträglichkeit werden zwei verbreitete Krankheitsbilder vorgestellt, die trotz aller Unterschiede in Diagnostik und Therapie eine Gemeinsamkeit haben: Eine Ausrichtung der therapeutischen Ernährung allein an den Gehalten beider Auslöser im Nahrungsmittel ist nicht hilfreich. Ohne Berücksichtigung gastroenterologischer Aspekte wird bei beiden Krankheitsbildern eine optimale individuelle Dauerernährung nicht erreicht werden.

Weiterführende Literatur

1. Reese I, Schäfer C: Ernährungstherapie in der Allergologie. 2. Auflage. 2012 Dustri-Verlag, München Deisenhofen
2. Reese I, Schäfer C, Werfel T, Worm M: Diätetik in der Allergologie. 4. Auflage. 2013 Dustri-Verlag, München Deisenhofen
3. Schäfer C, Reese I, Ballmer-Weber BK et al.: Fructosemalabsorption (Positionspapier) Stellungnahme der AG Nahrungsmittelallergie in der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) Allergo Journal 2010;19:66-9.
4. Reese I, Ballmer-Weber B, Beyer K et al.: Vorgehen bei Verdacht auf Unverträglichkeit gegenüber oral aufgenommenem Histamin. Stellungnahme der AG NMA der DGAKI. Allergo Journal 2012; 21:22-8.
5. Reese I: Diagnostisches und therapeutisches Vorgehen bei zwei populären, aber sehr unterschiedlichen Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Fructosemalabsorption und Histaminintoleranz. Therapeutische Umschau 2012;69:231-7.

Kontakt:

Dr. Imke Reese
Ernährungsberatung und -therapie Schwerpunkt Allergologie
Ansprengerstrasse 19
DE-80803 München
+49 (0)89-33995732
reese@ernaehrung-allergologie.de



Schweizer Milchproduzenten SMP, Swissmilk
Public Relations, Kompetenzzentrum Milch
Weststrasse 10, 3000 Bern 6
Telefon 031 359 57 57
factsandnews@swissmilk.ch
www.swissmilk.ch/nutrition

