

Überblick über Nahrungsmittel- Unverträglichkeiten

Prof. Dr. med. Dr. phil. Gerhard Rogler, Full Professor of Gastroenterology and Hepatology, University Hospital Zürich,

Nahrungsmittelunverträglichkeiten scheinen immer häufiger zu werden. Zumindest findet sich eine zunehmende Diskussion des Problems in der wissenschaftlichen Literatur und in den Medien. Dabei ist meist nicht einmal klar, was mit dem Begriff gemeint ist. Handelt es sich um Nahrungsmittelallergien, Unverträglichkeiten aufgrund eines Enzymmangels (Lactoseintoleranz), aufgrund immunologischer, nicht allergischer Prozesse (Zöliakie), aufgrund anderer Erkrankungen (sekundäre Lactoseintoleranz nach Darmoperationen) oder um „Unverträglichkeiten“, für die es teilweise keinen verlässlichen diagnostischen Test gibt („Glutenunverträglichkeit“). Daher gehen auch die in der Literatur genannten Zahlen zur Häufigkeit weit auseinander, sie reichen von 1%–3% nach dem Versuch der Objektivierung durch Tests bis zu 19% oder 56% basierend auf Selbsteinschätzung.

Selbsteinschätzung ist sicherlich wenig zuverlässig, andererseits sind die zu Verfügung stehenden Tests teilweise nicht sensitiv, bzw. können bestimmte Unverträglichkeiten nicht sinnvoll getestet werden. In einer bevölkerungsbasierten Studie in Deutschland konnte bei 3,6% eine Nahrungsmittelunverträglichkeit verifiziert werden. Bezogen auf die Schweiz wären das etwa 302.000 von Nahrungsmittelunverträglichkeiten betroffene Menschen. Dies zeigt die Grössenordnung des Problems.

Im Vordergrund der Symptomatik stehen gastrointestinale Symptome (Blähungen und Durchfall), gefolgt von Hautmanifestationen, Manifestationen an den Schleimhäuten und schliesslich allgemeine Symptome wie Schwindel, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit/Schwäche.

Anamnestisch häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten sind: Schokolade, Nahrungsmittelzusätze, Zitrusfrüchte, Fisch, Krustentiere, Kuhmilch, Käse, Eier, Nüsse, Zwiebel, Knoblauch, Fette. Ebenso wird eine Lactoseintoleranz häufig angegeben. Auf Nahrungsmittelzusätze fanden sich in einer Studie Reaktionen bei 4%–9% der Testpersonen. Zudem werden Zuckeraustauschstoffe wie Sorbitol häufig schlecht vertragen. Eine Zöliakie liegt etwa bei 1% der Schweizer Bevölkerung vor.

Oft ist es schwierig, gerade bei Reizdarmsyndrom-Patienten, eine isolierte Nahrungsmittelunverträglichkeit zu finden. Diäten, die ein Spektrum von Nahrungsbestandteilen eliminieren, wie die FODMAPs Diät sind hier erfolgversprechender und haben sich bereits klinisch bewährt.

Kontakt:

Dr. Dr. Gerhard Rogler
Full Professor of Gastroenterology and Hepatology
University Hospital Zürich



Schweiz. Natürlich.



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



swissmilk

Rämistrasse 100
CH - 8091 Zürich
+41 44 255 94 77
gerhard.rogler@usz.ch



Schweiz. Natürlich.



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