

Allergien und Unverträglichkeiten – ein grosser Unterschied

(Text in Anlehnung an ein Weiterbildungsseminar bei Dr. Simon Feldhaus, Leiter der Paramed in Baar)

Definition von Allergie:

- **unangemessene Reaktion des Immunsystems** auf harmlose Stoffe, sog. Antigene, die einen Krankheitszustand hervorrufen. **Das „Allergen“=Antigen ist meist ein Protein.**
- **Das „Immunsystem explodiert“ und setzt Histamin frei; die Reaktion kommt sofort!**
- **Allergien sind relativ selten, ca. 5-7% der Bevölkerung**

Einteilung der Allergene:

- **Aeroallergene:** Stoffe, die durch die Luft transportiert werden (Pollen, Tierhaare, Staub)
- **Nahrungsmittelallergene:** Milch, Ei Getreide, Soja, Fisch, Hülsenfrüchte, Obst usw.
- **Kontaktallergene:** Kosmetika, Haarfärbemittel, Henna, Wolle, Schmuck, Waschpulver
- **Injektionsallergene:** Insektengift, Arzneimittel, Röntgenkontrastmittel (Jod)

Allergische Krankheiten:

- Anaphylaxie = Schock
- Allergische Rhinitis = Schnupfen
- Asthma
- allergische Konjunktivitis = Augenbindehautentzündung
- Urticaria = Nesselfieber, juckender Hautausschlag
- allergische Gastroenteritis = Schleimhautentzündung in Magen, Dünndarm

Kreuzallergien:

1. Das Immunsystem ist sensibilisiert durch Allergene, die eingeatmet werden, z.B. **Birkenpollen**
2. **Das Immunsystem reagiert auf Lebensmitteleiweise mit ähnlichen oder gleichen Proteinstrukturen wie das Eiweiss in den Birkenpollen, z.B. Äpfel, Kiwi**

Häufigste Kreuzallergien:

- **Birkengewächse: Birkenpollen**, Haselnuss, Soja, Rosengewächse (Äpfel, Birnen, Zwetschgen, Pfirsich, Kirsche, Mandel) und exotische Früchte (Kiwi, Litschi, Avocado)
- **Doldenblütler: Sellerie**, Karotte, Fenchel, Änis, Dill, Kümmel, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Oregano, Basilikum, Thymian
- **Korbblütler: Beifusspollen**, Peterli, Artischocke, Estragon, Kamille, Löwenzahn, Sonnenblume, Pfeffer- und Kürbisgewächse (Gurke, Melone, Zucchini, Kürbis)

Allergien testen mit sog. Pricktest, Labordiagnostik oder kinesiologisch

Definition von Unverträglichkeit = Intoleranz:

- Die Intoleranz ist **meist die Folge eines Enzymmangels → das Nahrungsmittel kann nicht verwertet bzw. abgebaut werden = Malabsorption**

- Bei einer Intoleranz **sind keine Antikörper beteiligt, d.h. sie ist nicht immunologisch bedingt.**
- Unverträglichkeiten sind **oft gegen Zusatzstoffe gerichtet**

Häufigste Unverträglichkeiten:

- **Histamin-Intoleranz, Fruktose-Intoleranz, Laktose-Intoleranz, Gluten-Intoleranz**

Histaminintoleranz = Histaminunverträglichkeit = Histaminose

Es ist die **Unfähigkeit des Körpers, aufgenommenes Histamin in ausreichendem Masse abzubauen** →

- **Unverträglichkeit von stark histaminhaltigen Nahrungsmitteln** wie Hartkäse, Banane, Sauerkraut, Spinat, Tomate, Rotwein, Bier, Weisswein, Sekt, Essig, Schokolade, Soja, Pizza
- **Unverträglichkeit von Histamin freisetzenden Nahrungsmitteln = Histaminliberatoren:** Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Tomate, Fisch, Schweinefleisch, Ananas, Hülsenfrüchte, Milch
- **Histamin freisetzende Medikamente:** viele Schmerzmittel wie Ponstan, Morphinum
- **entzündliche Darmerkrankungen und Allergiereaktionen erhöhen Histamin im Körper**

→ **obige Stoffe müssen gemieden werden.....oder**

→ **Diaminoxidase (DAO)**, das nötige Enzym, um Histamin abzubauen, muss zugeführt werden (Medikament = Daosin) oder die Histamin ausschüttenden Zellen, sog. Mastzellen, werden blockiert mit **Histaminblockern** (Pestwurz, Zoltec)

Symptome bei Histaminintoleranz:

Kopfschmerzen, Schwindel, Bronchialasthma, Magen/Darmkrämpfe, Erbrechen, Durchfall, Hautausschläge/-reizungen, Herzrhythmusstörungen, Bluthochdruck

Therapie bei Histaminintoleranz:

→ histaminfreie Diät, Darmsanierung mittels mikrobiologischer Therapie, Histaminblocker

Fruktose-Intoleranz= vererbt/ -Malabsorption= erworben

von einer **Malabsorption** sind etwa **30% der europäischen Bevölkerung** betroffen!

Oft erhalten diese Menschen vom Arzt die Diagnose Reizdarmsyndrom.

Die Fruktose-Intoleranz ist sehr selten, die Fruktose-Malabsorption eine erworbene Krankheit, bei der das Transportsystem nicht richtig funktioniert; Fruktose wird nicht gut resorbiert, da es an einem **Transportenzym, Glut5**, im Dünndarm mangelt.

Symptome → Blähungen, Durchfall, Depressionen, Schlafstörungen und Migräne sind möglich.

Fruktose ist heute in vielen verarbeiteten Lebensmitteln drin, auch in Sorbit, E-Nummern wie E421=Mannit, E953=Isomalt, E965=Maltit, E966=Laktit, E967=Xylit!! Der Körper wandelt diese Stoffe in Fruktose um.

Therapie → weniger Früchte und Fruktose-haltige (verarbeitete) Lebensmittel essen, dafür viel Gemüse und vollwertige Kohlenhydrate. Darmsanierung!

Laktose-Intoleranz

Zur Verdauung von Laktose braucht es das Enzym Laktase. Dieses kann bei Menschen ganz oder teilweise fehlen.

Symptome: Durchfall, Bauchschmerzen/-kolliken, Blähungen, Dermatitis, Nesselsucht, Haut- und Schleimhautschwellungen

Laktosehaltige Lebensmittel:

Voll-, Drink-, Magermilch 4.8g

Buttermilch, Molke 3-5g

Joghurt, Sauermilch 4-5g

Frischkäse wie Quark, Hüttenkäse, Ricotta, Mozzarella 3-4g

Butter: Spuren von Laktose

Hartkäse und Extrahartkäse keine Laktose

Halbhartkäse und Weichkäse Spuren von Laktose

Rahm 3-5g

Laktosefreie Produkte: Spuren von Laktose

Achtung Verwechslungsgefahr!

Ich vertrage nicht.....

alle Milchprodukte

gereifte Käsesorten

Milch, Joghurt, Quark, Glace

Butter, Rahm, fetter Käse

aber essen kann ich

Butter und kleine Mengen

Rahm

Trinkmilch, Joghurt, Quark

Käse, Rahm, Butter

fettarme Milchprodukte

Hinweis auf....

Allergie oder Unverträglichkeit

gegen Milcheiweiß

Pseudoallergie auf Histamin

Laktoseintoleranz

Leber-/Gallensteinleiden

Beschwerden trotz laktosefreier Ernährung?

→ **Fruchtzucker- oder Sorbitunverträglichkeit**

→ **gleichzeitig Fruktose-Malabsorption und Laktose-Unverträglichkeit (ca. 60% der Bevölkerung)**

→ **Überlastung der Leber oder des Lymphsystems....ist sehr häufig!**

Therapie:

- Laktosefreie Ernährung, Darmsanierung,

- Zufuhr des Enzyms Laktase (in Drogerien/Apotheken erhältlich) bei Genuss von laktosehaltigen Lebensmitteln

- künstlich hergestellte laktosefreie Produkte sind Leber belastend, daher nicht zu empfehlen

Zöliakie = Gluten-Unverträglichkeit, auch Sprue genannt

infolge einer chronischen Dünndarmerkrankung, die meist in der Kindheit entsteht.

Der Stoff **Gliadin**, ein **Getreideprotein**, schwächt die Darmwand und macht sie durchlässig.

Mögliche Symptome:

Müdigkeit, Gewichtsverlust, Schwäche, Durchfall, Blähungen, Rückenschmerzen, Hautprobleme, Zyklusstörungen, Nervosität

Es ist eine **Autoimmunerkrankung mit genetischer Prädisposition**.

Eine lebenslange Glutendiät (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Hirse) **ist nötig!**

Gluten-Intoleranz

meist erworben, ähnliche Symptome wie Zöliakie, jedoch weniger Schädigung im Dünndarm

Weizen-Unverträglichkeit oft wegen eines hineingezüchteten Weizengens gegen Insekten.

Erkennen von Nahrungsmittelintoleranzen

Günstige Variante: Auslassdiät (Milch, Getreide, Früchte, Histamin); kinesiologisches Testen

Kosten müssen selber getragen werden: Atemtest, Laboranalysen (Stuhl, Blut, Urin)

Wie entstehen Allergien? → durch eine Fehlfunktion des Immunsystems!

Das Immunsystem ist vernetzt mit dem Nervensystem, dem Hormonsystem und der Psyche!

Das Immunsystem wird geschwächt durch:

Geopathische Belastungen: Erdstrahlen, Wasseradern, Magnetfelder, Stromleitungen

Infektionen: Bakterien, Viren, Pilze

Stress: Lärm, zwischenmenschliche und berufliche Konflikte, Fernsehen, Freizeit

Genussmittel: Alkohol, Zigaretten, Kaffee, Tee

Ernährung: raff. Zucker, Auszugsmehle, Vitalstoffmangel, zu viel tierische Produkte

Umwelt: Schadstoffbelastung, Petrochemie, Farben /Lacke, Kunstdünger, Abgase, Baustoffe
synthetische Chemikalien in Luft, Wasser, Kleidung, Wohnung, Kosmetika

Medikamente: Antibiotika, Cortison, Grippemittel, Schmerzmittel

Lebensmittelzusätze: Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksstoffe

Elektrosmog: Handy, Computer, elektrische Leitungen im Schlafbereich

In den letzten 100 Jahren wurden 18 000 000 neue chemische Verbindungen kreiert, die das Immunsystem erkennen und einordnen muss!

Für das Immunsystem schädliche Metalle:

Alluminium, Blei, Gold, Nickel, Platin, Quecksilber, Silber, Zinn

Die wichtigsten Quellen chronisch toxischer (giftstoffbildender) Belastungen:

unpassende Ernährung, Umwelt, Zahnersatzmaterialien, Implantate, Medikamente, Nanotechnologie, Artikel des täglichen Gebrauchs

Der Darm als Bindeglied zum Immunsystem:

Der Darm beherbergt 70% des Immunsystems und ist stark mit der Psyche und dem vegetativen Nervensystem (Unterbewusstsein) verkoppelt.

Die Kernaufgaben des Darms sind aber Nährstoffaufnahme sowie Ausleitung und Entgiftung. Dazu braucht der Darm eine gesunde Darmflora, eine gute Barriere gegen Fremdkeime, die richtigen Enzyme und Vitamine, sowie ein entspanntes Nervensystem.

Sind diese Bedingungen nicht optimal, so gerät der Darm und infolge davon auch das Immunsystem und die Leber unter Stress.....verschiedene Szenarien können dann auftreten:

- falsche Reaktionen des Immunsystems → z.B. Allergien, Infektanfälligkeit
- mangelnde Enzymproduktion → Verdauungsstörungen, Unverträglichkeiten;
Leberprobleme
- kranke Darmflora → Fäulnisprozesse, Selbstvergiftung
- mangelnde Vitaminaufnahme und Produktion → Vitaminmangel
- Schädigung der Darmwand → erhöhte Darmdurchlässigkeit, Leaky Gut-Syndrom
- mangelnde Entgiftungsleistung → Überlastung des Bindegewebes mit Fremdstoffen

Darum gilt tatsächlich: **Die Gesundheit liegt im Darm!**

Die Darmsanierung hat oberste Priorität!

Eine Darmsanierung beinhaltet meistens:

- optimale Weglassdiät zur Erholung von Magen, Leber, Darm → Klärung von Allergien und Unverträglichkeiten und danach individualisierte optimale Folgeernährung
- Aufbau der Darmflora
- Wiederaufbau einer gesunden Darm-Schleimhaut
- Unterstützung mit den mangelnden Enzymen und Vitaminen
- Entgiftung von Leber und Bindegewebe, Schwermetallausleitung, chron. Herde entfernen
- Innere und äussere Stressoren bewusst machen und abbauen

Elisabeth Gnehm 2016