

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Allein in Deutschland leiden 30-40% der Menschen unter Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel.

Die bekanntesten sind

- Zöliakie / einheimische Sprue
- glutensensitive Enteropathie (sog. erworbene Zöliakie)
- Laktoseintoleranz
- Histaminintoleranz (Histaminose)
- Pseudoallergien
- Eiweißallergie
- Milcheiweißallergie
- Fruktosemalabsorption
- Echte Nahrungsmittelallergien vom Typ IgE
- IgG-Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Ich teste in meiner Praxis auf alle diese Allergien und Unverträglichkeiten.

Echte Nahrungsmittelallergien vom Typ IgE sind eher selten. Meist sind sie an Pollenallergien gekoppelt. Die Beschwerden treten in der Regel kurz nach dem Verzehr auf, so dass die meisten Betroffenen wissen, was sie nicht vertragen.

IgG-vermittelte Nahrungsmittelunverträglichkeiten kommen viel häufiger vor. Die Symptome erscheinen meist erst Stunden bis Tage nach dem Verzehr. Ursache liegt in einer gestörten Darmfunktion. So gelangen Nahrungsmittelbestandteile vermehrt ins Blut und stimulieren dort die Immunabwehr, Antikörper (IgG) zu bilden, die zur

Entstehung unterschiedlichster Symptome beitragen können:

- Hautausschläge
- Juckreiz
- Fließschnupfen
- Atemwegsbeschwerden
- Kopfschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Übergewicht
- Gelenksbeschwerden
- Infektanfälligkeit
- Bluthochdruck
- Hyperaktivität (ADS/ADHS)
- Chronische Müdigkeit
- Depressionen
- Angststörungen

Ein einfacher Bluttest kann hier schon Klarheit bringen.