

01/2010 | 12. Januar

## **Lebensmittelunverträglichkeit vom Facharzt untersuchen lassen**

### **Allergiegesellschaften bestätigen: Immunglobulin G-Tests sind untauglich**

#### **■ Kurzversion:**

(dge) Die deutschsprachigen Allergiegesellschaften stufen den Nachweis von Lebensmittelunverträglichkeiten durch die Bestimmung des Antikörpers Immunglobulin G (IgG) im Blut als ungeeignet ein. Im Mai 2009 veröffentlichten sie eine Leitlinie, mit der sie zu diesem Zweck durchgeführte IgG-Tests strikt ablehnen. Im Blut nachgewiesene IgG-Antikörper gegen Lebensmittel zeigen nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen keine krank machenden Vorgänge an. Sie entstehen bei der ganz normalen Reaktion des Immunsystems: Sobald der Mensch etwas isst, wird IgG gebildet. Es ist inakzeptabel, dass IgG-Tests für die Diagnose von Lebensmittelunverträglichkeiten beworben werden. Manche Anbieter solcher Tests versprechen sogar den Nachweis und die Heilung von chronischen Krankheiten und Beschwerden wie Reizdarmsyndrom, Migräne und Übergewicht, deren Ursache in einer vermeintlichen Lebensmittelunverträglichkeit liegen soll. Gemeinsam mit der irreführenden Interpretation der Testergebnisse werden ungerechtfertigte und häufig einseitige Diättempfehlungen verkauft. Diese Diäten können die Lebensqualität der betroffenen Personen einschränken oder sie gefährden. Betrifft die wegen der angeblichen Unverträglichkeiten empfohlene Diät den Verzicht auf Lebensmittelgruppen wie Milchprodukte oder Gemüse, kann es langfristig zu einer Unterversorgung mit lebenswichtigen Nährstoffen kommen. Die fehlende Anleitung zu einem günstigen Ernährungsverhalten mit ausgewogener Kost spricht nach Ansicht der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) ebenfalls gegen den Einsatz dieser Methode.

1 741 Zeichen (mit Leerzeichen)

#### **■ Hintergrundinformation:**

Jede unerwünschte Reaktion nach dem Verzehr eines Lebensmittels ist eine Lebensmittelunverträglichkeit. Dabei wird zwischen einer allergischen Überempfindlichkeit (allergische Lebensmittel-Hypersensitivität, Lebensmittelallergie) und einer nicht allergischen Überempfindlichkeit (nicht allergische Lebensmittel-Hypersensitivität, Lebensmittelintoleranz bzw. Pseudoallergie) unterschieden.

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18  
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: [webmaster@dge.de](mailto:webmaster@dge.de)  
Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)Nachdruck honorarfrei,  
Quellenangabe (DGE)  
erwünscht.

Belegexemplar erbeten.

Bei der Lebensmittelallergie reagiert das körpereigene Immunsystem gegenüber "harmlosen" Lebensmitteln wie z. B. Kuhmilch mit einer überschießenden Abwehrreaktion: Es bildet den Antikörper Immunglobulin E (IgE) gegen Proteine aus der Nahrung. Diese Fehlreaktion des Immunsystems bei entsprechend veranlagten Menschen führt zu Beschwerden an Haut, Schleimhaut, Atemwegen und Magen-Darm-Trakt wie zum Beispiel Juckreiz, laufender Nase, Atemnot, Übelkeit und Durchfall. Die heftigste allergische Reaktion ist der anaphylaktische Schock, der in schweren Fällen zu Herz- und Atemstillstand führen kann.

Die IgE-vermittelte Lebensmittelallergie kann mit wissenschaftlich anerkannten Haut- und Bluttests festgestellt werden. Diese Nachweismethoden versagen bei nicht allergischer Lebensmittelunverträglichkeit, da keine Reaktion des Immunsystems zugrunde liegt. Die Diagnose mittels IgG-Antikörpertests halten Wissenschaftler für ungeeignet, da bislang keine aussagekräftigen Daten vorliegen. Die nach Lebensmittelverzehr vorhandenen IgG bzw. IgG<sub>4</sub>-Antikörper sind eine physiologische Immunantwort des Menschen und nicht als Indikator für krank machende Vorgänge einzustufen. In diesen Fällen bringen ausschließlich das Gespräch zwischen Patient und Arzt, das Führen eines Ernährungs-Symptom-Tagebuchs durch den Patienten sowie Eliminationsdiäten und kontrollierte Provokationen Aufklärung.

Bei einer nicht allergischen Überempfindlichkeit sind die Symptome ähnlich wie bei Allergien, aber das Immunsystem ist nicht beteiligt. Der Körper reagiert in diesem Fall dosisabhängig auf bestimmte in Lebensmitteln enthaltene Stoffe. Fehlt beispielsweise das notwendige Enzym zum Abbau eines Nährstoffs oder ist es inaktiv, wird der Stoffwechsel gestört, wie bei der Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit). Die Laktose (Milchzucker) wird infolge einer fehlenden oder verminderten Produktion des Enzyms Laktase nicht oder nur unvollständig verdaut, was zu Blähungen und Durchfall führen kann.

Die aktuelle Fachinformation der DGE zum Thema IgG-Tests zur Diagnose von Lebensmittelunverträglichkeiten ist im Internet unter <http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=1005> abrufbar. Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeit finden Informationen und Hilfe im Internetportal [www.aktionsplan-allergien.de](http://www.aktionsplan-allergien.de) des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV).

4 608 Zeichen (mit Leerzeichen)

## Kontakt

---

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.  
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Antje Gahl  
Tel.: 0228 3776-630 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: [gahl@dge.de](mailto:gahl@dge.de)  
DGE-Presseinfos im Internet: [www.dge.de](http://www.dge.de)