

Beschwerden nach dem Essen

Allergie oder Unverträglichkeit?

AA | Magen-Darm-Beschwerden wie Bauchschmerzen und Blähungen machen sich bei vielen Personen insbesondere nach dem Essen bemerkbar. Treten sie nach dem Verzehr bestimmter Speisen immer wieder auf, könnte eine Nahrungsmittelallergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit dahinterstecken. Häufig werden diese Begriffe fälschlicherweise auch synonym verwendet. Doch worin unterscheiden sie sich? Und weshalb ist das für die Apotheke wichtig zu wissen?

Die Beschwerdebilder von Nahrungsmittelintoleranz und Nahrungsmittelallergie ähneln sich zwar, aufgrund unterschiedlicher Ursachen unterscheiden sie sich jedoch in Diagnostik und Therapie. Einer Nahrungsmittelallergie liegt immer eine Reaktion des körpereigenen Immunsystems zugrunde, während dieses bei Nahrungsmittelintoleranzen nicht beteiligt ist.

Intoleranz oder Allergie?

Bei Nahrungsmittelintoleranzen besteht in der Regel ein Mangel an einem bestimmten Enzym. Enzyme sind an der Verdauung bestimmter Nahrungsbestandteile beteiligt. Fehlt eines dieser Enzyme, wie z.B. die Lactase bei Lactoseintoleranz, kann der entsprechende Nahrungsbestandteil, in diesem Fall die Lactose, nicht mehr abgebaut und aufgenommen werden. Es kann dadurch u.a. zu Beschwerden wie Bauchschmerzen, Durchfällen und Blähungen kommen.

Bei Nahrungsmittelallergien hingegen liegt kein Enzymmangel vor, sondern eine Allergie gegen einen bestimmten Nahrungsmittelbestandteil. Das können Proteine u.a. aus Kuhmilch, Hühnerei, Weizen oder Erdnüssen sein. Das körpereigene Immunsystem nimmt diese eigentlich harmlosen Proteine als Bedrohung wahr und setzt eine Abwehrreaktion in Gang. Dabei wird der Botenstoff Histamin ausgeschüttet, der Allergiesymptome hervorrufen kann, wie z.B. Hautausschlag, Juckreiz, Niesreiz, aber auch Durchfall, Blähungen oder Entzündungen der Magen- und Darmschleimhaut. Die Symptome sind allerdings individuell verschieden und können auch in der Ausprägung variieren. Bei einer schweren Allergie kann es zu einem anaphylaktischen Schock kommen, der immer einen medizinischen Notfall darstellt.

Was verursacht die Beschwerden?

Da sich die Beschwerden von Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelintoleranz ähneln, ist es nicht immer einfach, herauszufinden, welche Ursache die Beschwerden haben. Betroffene kommen mit ihren Beschwerden häufig auch in die Apotheke und suchen dort nach kompetenter Hilfe. Im Beratungsgespräch kann daher gemeinsam erörtert werden, wann nach dem Verzehr welcher Nahrungsmittel die Beschwerden auftreten. Bei einer Nahrungsmittelallergie kommt es meist schnell zu Symptomen, während diese bei Nahrungsmittelunverträglichkeit eher später einsetzen. Können die Betroffenen nicht genau einschätzen, wann die Beschwerden auftreten, so kann ihnen zu einem Ernährungs- und Beschwerdetagebuch geraten werden, das über mehrere Tage oder Wochen geführt wird. Auch eine Eliminationsdiät kann Aufschluss geben. Hierbei wird für 1-4 Wochen auf verdächtige Nahrungsmittel verzichtet und die Entwicklung der Beschwerden wird in einem Ernährungstagebuch dokumentiert.

Auch bei einem Arztbesuch kann mithilfe von Allergietests oder speziellen Tests auf Intoleranzen der oder die Auslöser der Beschwerden identifiziert werden. Außerdem gibt es in der Apotheke spezielle Selbsttests, die Hinweise auf die Ursache der Beschwerden liefern können. Welche Tests für die betroffene Person geeignet sind, sollte in einem ausführlichen Beratungsgespräch gemeinsam geprüft werden.

Was hilft gegen die Beschwerden?

Ist der Auslöser der Beschwerden bekannt, so sollte dieser gemieden werden. Dies gilt sowohl bei Nahrungsmittelallergien als auch bei -intoleranzen. Bei Nahrungsmittelintoleranzen kann jedoch durch die Substitution fehlender Enzyme den zu erwartenden Beschwerden entgegengewirkt werden, wie z.B. Lactase bei Lactoseintoleranz oder Diaminoxidase bei Histaminintoleranz. Hier können in der Apotheke geeignete Produkte empfohlen werden.