

Nahrungsmittelunverträglichkeit Acht Intoleranzirrtümer

Univ. Prof. Dr. Heinz Hammer

Das Wichtigste auf einen Blick

Intoleranzen sind keine Allergien! Allergien sind von der zugeführten Dosis unabhängig, während Intoleranzen dosisabhängig sind. Es gibt große Unterschiede in der Verträglichkeit – während bei manchen Menschen schon relativ geringe Mengen Intoleranzsymptome auslösen, vertragen andere Menschen viel mehr. Intoleranz wird auch beeinflusst durch gleichzeitige Einnahme anderer Nahrungsmittel, oder durch Lebensumstände wie z.B. Stress oder Trauer, sowie durch andere begleitende Erkrankungen, wie z.B. ein Reizdarmsyndrom.

Die häufigsten Kohlenhydratintoleranzen betreffen Laktose und Fruktose. Mit geänderten Ernährungsgewohnheiten können in Zukunft auch andere Unverträglichkeiten, z.B. gegenüber Xylitol (Birkenzucker) vermehrt relevant werden.

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

- Es gibt sehr häufig eine Überschneidung mit dem Reizdarmsyndrom.
- Die Diagnose stützt sich auf sorgfältige Anamnese und Tagebuchaufzeichnungen.
- Wissenschaftlich validierte Fragebogen können für die Diagnose und Therapiebegleitung sinnvoll sein.
- Eine App zur Intoleranztestung ist in Entwicklung.

Das können Sie selbst tun

- Verlassen Sie sich nicht auf die Ergebnisse von Bluttests oder Atemtests.
- Dosisabhängigkeit und Kombination mit anderen Nahrungsmitteln und Lebensumständen beachten.
- Nicht fundierte Ausschlussdiäten vermeiden! (Mangelzustände!).
- Unterscheide dosisunabhängige Allergie von dosisabhängiger Intoleranz.
- **Falls Sie Interesse an der Intoleranz-App haben werde ich Sie gerne informieren sobald die App zur Verfügung steht. Bitte dafür kurzes e-mail an: heinz.hammer@medunigraz.at mit dem Betreff: App**