



Informationen zum Vortrag

Graz, 03. Oktober

Nahrungsmittelallergien & Nahrungsmittelintoleranzen

Priv.-Doz. Dr. Dietmar Enko

Das Wichtigste auf einen Blick

- Nahrungsmittelallergie = durch das Immunsystem vermittelte Reaktion gegen Bestandteile in Nahrungsmitteln
- Häufige Nahrungsmittelallergene: Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Schalentiere, Soja, Nüsse (Erdnüsse!), Mehlsorten
- Nahrungsmittelintoleranz = Ungleichgewicht zwischen Aufnahme von Nahrungsmittelbestandteilen und deren Abbau im Körper
- Oft buntes Beschwerdebild
- Viele Organsysteme können betroffen sein
- Vielfach schwierige Abgrenzung zu anderen Krankheitsbildern
- Oft kombinierte Allergien und Intoleranzen

Neue Erkenntnisse und Aktuelles

- Die beiden wichtigsten Diagnosemittel sind eine genaue umfangreiche Ernährungsanamnese und die Führung eines mehrwöchigen Ernährungs- und Beschwerdetagebuchs
- Laborchemische Möglichkeiten der Diagnostik sind begrenzt
- Einflussfaktoren sind u.a. die Reaktionslage des Körpers: Hormone, Vegetativum, Stress, Schlaf etc.
- Viele Nahrungsmittelallergiker haben zuerst eine Pollenallergie

Das können Sie selbst tun

- **Ernährungstagebuch über mindestens 3 Wochen sinnvoll!**
- Eingrenzung verdächtiger Nahrungsmittel die Magen-Darmbeschwerden verursachen
- Verdächtige Nahrungsmittel weglassen, um zu überprüfen, ob das Beschwerdebild verschwindet
- Auslösende Verursacher (z. B. Allergene, Histamin, Laktose, Fruktose etc.) nach Möglichkeit vermeiden
- Keine Fertigprodukte, sondern eigene Zubereitung



- Jeder einseitige Ernährungsstil sollte vermieden werden
- Verwendung saisonaler heimischer Lebensmittel
- Alkoholische Getränke sollten vermieden werden
- Rauchen sollte vermieden werden
- Ausreichender Schlaf