

## Ernährung bei Eosiner Ösophagitis

**Erstsendung: Montag, 13.01.2020, 21:00 Uhr**

Bei der eosinophilen Ösophagitis siedeln sich fehlgeleitete Immunzellen in der Schleimhaut der Speiseröhre an und verursachen dort eine Entzündung. Auslöser dieser Immunreaktion scheinen insbesondere Nahrungsmittelallergene zu sein. Beim Großteil der Betroffenen lassen durch eine hypoallergene Auslassdiät die Beschwerden deutlich nach. Bei dieser empirischen Eliminationsdiät 6-FED (6 Food Elimination Diet) meidet man versuchsweise die Speisen mit dem Studien zufolge größten Allergiepotezial:

- ✓ Kuhmilch (allergen sind die Milcheiweiße, nicht der Milchzucker/die Laktose)
- ✓ Weizen (allergen wirkt vermutlich nicht das Gluten, sondern die enthaltenen ATIs)
- ✓ Soja
- ✓ Eier
- ✓ Nüsse
- ✓ Fisch und Meeresfrüchte.

Die 6-FED zeigt eine Erfolgsquote von 70 bis 75 Prozent bei Kindern wie Erwachsenen.

### **Ablauf der 6-FED**

- ✓ Ein vorheriger Allergietest ist unnötig.
- ✓ Anzuraten ist die fachkundige Begleitung durch eine Ernährungsberatung, da die Diät sehr einschneidend ist (es werden viele gewohnte Speisen wegfallen, auch muss auf ausgewogene Nährstoffzufuhr geachtet werden).
- ✓ Mindestens sechs Wochen lang kompletter Verzicht auf die oben genannten Lebensmittelkategorien.
- ✓ Während der Auslassdiät keinen Alkohol und keine Fruchtsäfte trinken.
- ✓ Essen, Getränke und Beschwerden werden im Ernährungstagebuch täglich protokolliert (Bewertung der Symptome auf einer Skala von 1 bis 10).
- ✓ Nach den sechs Wochen sollte der Erfolg der Diät – der hoffentlich spürbar ist – endoskopisch und histologisch beurteilt werden.
- ✓ Dann Beginn der Wiedereinführungsphase: im Abstand von 4-6 Wochen können nacheinander Eier, Nüsse und Fische/Meeresfrüchte kontrolliert wieder eingeführt werden (die Reihenfolge ist egal, aber nicht alle drei Lebensmittelkategorien auf einmal). Die Ernährungs-Docs empfehlen, auf Kuhmilch (Trinkmilch), Weizen- und Sojaprodukte dauerhaft zu verzichten. Kuhmilchprodukte wie Joghurt, Quark können in geringem Umfang wieder eingeführt werden.
- ✓ Nahrungsmittel und Verlauf der Beschwerden protokolliert dabei man weiter im Ernährungstagebuch. Mit etwas Geduld gelingt so, die allergisierenden Nahrungsmittel herauszufinden.

## Andere Auslassdiäten

Eine andere Möglichkeit: Man lässt nur ein oder zwei Speisekategorien weg (1-FED, 2-FED). Dazu wählt man sinnvollerweise zunächst die am häufigsten allergisierenden Speisen (Milch, Weizen). Studien zufolge liegt die Erfolgsquote von 1-FED und 2-FED zwischen 20 und 50 Prozent.

## Entzündungshemmende Ernährung

Zusätzlich empfiehlt sich eine entzündungshemmende Ernährungsweise:

- ✓ drei Mahlzeiten am Tag
- ✓ viel Gemüse und Kräuter
- ✓ entzündungshemmende Gewürze: Kurkuma, Kardamom, Kreuzkümmel, Schwarzpfeffer, Ingwer, Zimt u. a.
- ✓ gute Öle (Oliven-, Raps-, Lein-, Hanf- und Walnusskernöl, kalt gepresst und nativ) und Wildlachs (sofern verträglich)
- ✓ kein Schweinefleisch, es fördert Entzündungen - daher meiden
- ✓ Zucker auf 25 g am Tag begrenzen (bei Jieper Bittermittel nutzen)

Empfehlenswerte Getränke:

- ✓ Wasser
- ✓ ungesüßte Kräutertees (Fenchel, Kamille, Pfefferminz, Schafgarbe, Löwenzahn)
- ✓ 1 Tasse schwarzer, ungesüßter Kaffee am Tag ist in Ordnung.

**Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden.**