

Was hilft bei Lebensmittelallergien

Es ist oft schwierig Lebensmittelallergien genau zu bestimmen

Unverträglichkeiten können sich gegen jede Art von Lebensmitteln entwickeln und die Reaktionen können sich in Form der verschiedensten Symptome auswirken. Lebensmittelunverträglichkeiten treten auf, wenn das Immunsystem abnorm auf eine Komponente der Nahrung reagiert. Dies kann vorkommen, wenn unvollständig verdaute Nahrungsproteine in die Blutbahn eintreten und als Allergene identifiziert werden. Chemikalien, welche als Lebensmittelzusatzstoffe und Lebensmittelfarbstoffe eingesetzt werden, können ebenfalls Unverträglichkeitsreaktionen auslösen.

Die Reaktionen können zum Typ der histaminallergischen Reaktionen gehören und zu Jucken, Schwellungen und Nesselausschlägen führen. Die Reaktionen können auch zum Typ der Autoimmunreaktionen gehören, bei welchen überaktive Immunzellen die eigenen Körpergewebe schädigen. Diese Symptome können in Körperteilen auftreten, welche weit vom Verdauungstrakt entfernt sind, wie Gelenke (Arthritis) und Gehirn (Kopfschmerzen, Verhaltensveränderungen). Die Symptome können sofort nach der Einnahme der Lebensmittel auftreten oder erst Stunden später.

Wie entstehen Lebensmittelallergien

Lebensmittelunverträglichkeiten können sich in jedem Alter entwickeln. Kinder, die gestillt werden können allergische Reaktionen gegen Substanzen entwickeln, welche durch die Nahrung der Mutter in die Muttermilch gelangen - Kuhmilch, Koffein, Zitrusfrüchte können via Muttermilch beim Kind Unverträglichkeitsreaktionen auslösen. Zum Beispiel sind Koliken bei Kleinkindern normalerweise auf Lebensmittelunverträglichkeiten zurückzuführen. 10% aller Kinder entwickeln während den Wachstumsjahren Lebensmittelallergien-- die üblichsten auslösenden Lebensmittel sind Eier, Kuhmilch, Nüsse und Fisch und Schalentiere. Erwachsene können ebenfalls Unverträglichkeitsreaktionen entwickeln, im besondern, wenn das Immunsystem durch Stress, Krankheit, Lebensmittelzusatzstoffe und schlechte Ernährung aus dem Gleichgewicht geraten ist. Lebensmittelunverträglichkeiten können eine erstaunliche Reihe von Symptomen auslösen.

Bestimmung der Ursache

Es ist oft schwierig Lebensmittelallergien genau zu bestimmen. Auch wenn im Gebiet der Lebensmittelallergien zahlreiche Diagnosemöglichkeiten bestehen, gibt es außer kinesiologischer Austestung keinen wirklich zufriedenstellenden Test.

Die Elimination von verdächtigen Lebensmitteln ist eine weitere aber langwierige Methode; falls eines der weggelassenen Nahrungsmittel die Reaktion ausgelöst hatte, wird eine Verbesserung eintreten. Nahrungsmittel müssen während mindestens 5 Tagen (und oft während 2-4 Wochen) vermieden werden, da es eine gewisse Zeit dauert bis die negativen Effekte vollends verschwunden sind. Falls eine Verbesserung eintritt, sollte das weggelassene Nahrungsmittel wieder konsumiert werden um das Nahrungsmittel genau festzulegen. Um die Effekte anderer Nahrungsmittel auszuschließen, sollte das Nahrungsmittel ca. jeden 3. Tag wiederversucht werden. Die Führung eines Ernährungsprotokolles -- eine Aufzeichnung der Tage und Zeiten der Einnahme der Nahrungsmittel und die Aufzeichnung der Veränderungen der Symptome ist sehr hilfreich um weiter zu kommen.

Während einer Eliminationsdiät sollten diejenigen Lebensmittel weiterhin konsumiert werden, welche am wenigsten unter Verdacht stehen, die Symptome auszulösen. Bestehen am Anfang einer

Eliminationsdiät Unsicherheiten, welche Lebensmittel weggelassen und welche weiterhin gegessen werden sollten, ist die beste Methode eine gewöhnliche Eliminationsdiät. In dieser Diät werden nur Lebensmittel weggelassen, die normalerweise mehr als zweimal wöchentlich gegessen werden. Ausschließender ist die Zwei-Nahrungsmittel-Diät, wie die Lamm-und-Birnen-Diät, bei welcher nur zwei seltener gegessene Lebensmittel – eines als Protein- und Fett-, das andere als Kohlenhydrat-Quelle - gegessen werden. Die restlichen Nahrungsmittel werden dann schrittweise wiedereingeführt, eines nach dem andern. Es ist offensichtlich, dass Eliminationsdiäten schwierig sein können und die Wiedereinführung von Nahrungsmitteln kann Monate dauern. Trotzdem bleiben sie mit Abstand der beste Test für Lebensmittelunverträglichkeiten.

Eliminationsdiäten können auch auf den Resultaten von Labortests basieren. Es sind viele Arten von Blut- und Hauttests erhältlich, aber trotz laufenden Verbesserungen, haben sie alle Grenzen und müssen sorgfältig interpretiert werden. Viele sind teuer und können irreführend sein. Durch Erfahrung oder Eliminationsdiäten nachgewiesene Unverträglichkeiten, lassen sich nicht immer durch klinische Tests bestätigen. Nebst der minuziösen Durchführung von Allergietests, sollte stets dafür gesorgt werden, dass das Immunsystem alle notwendigen Bausteine (=Nährstoffe) erhält, um eine normale Immunantwort geben zu können. Hat ein Lebensmittel einmal eine Überempfindlichkeitsreaktion ausgelöst, bedeutet dies nicht, dass dies auch in Zukunft so sein wird. Mehr als 3/4 der Kinder mit Lebensmittelallergien wachsen aus diesen heraus. Eine Verminderung von Stress kann die Empfänglichkeit gegenüber Allergien vermindern. Nährstoffmängel können die Wahrscheinlichkeit für Lebensmittelunverträglichkeiten erhöhen, diese können jedoch mit einer angepassten Diät und einer gezielten Nährstoffzufuhr vermindert oder behoben werden.

Symptome solcher Allergien

Die folgenden Symptome können Folgen von Lebensmittelunverträglichkeiten sein:

- Akne
- Kopfschmerzen
- Arthritis
- Hyperaktivität

- Asthma
- Nasale Blutstauungen
- Bauchschmerzen und Blähungen
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Durchfall
- Wiederholte Erkältungen
- Depressionen
- Stirnhöhlen- und Innerohrprobleme
- Erschöpfung
- Geschwüre
- Schwellungen und Flüssigkeitsretention
- Brennende, wässrige Augen

Die Auslöser von Allergien

Die häufigsten Auslöser für Überempfindlichkeitsreaktionen:

Lebensmittel:

- Schokolade, Tee, Kaffee, Alkohol
- Tomaten

- Erdnüsse
- Zitrusfrüchte
- Fisch und Schalentiere
- Weizen, Hafer, Mais
- Milchprodukte
- Eier

Lebensmittelfarbstoffe, Zusatzstoffe und Konservierungsstoffe, insbesondere:

- Natriumglutamat
- Vanillin
- Konservierungsstoffe auf Sulfidbasis in Frischprodukten, Dörrobst, Salaten, Kartoffeln, Wein
- Salze der Benzoesäure
- Farbstoff

Nährstoffempfehlungen bei Lebensmittelallergien

Vitamin C zieht Wasser in den Darm und macht den Stuhl weich. Nehmen Sie morgens nach dem Aufstehen eine einzelne Dosis.

Vitamin-B-Komplex: Folsäuremangel kann Verstopfung verschlimmern.

Magnesium kann die Darmtätigkeit anregen und Verstopfung mildern und in hohen Dosierungen als Abführmittel ohne Nebenwirkungen und ohne Gewöhnungseffekt gegen Verstopfung wirken.

Ballaststoffe, wie z.B. Flohsamenschalen: Naturvölker ernähren sich von einfacher Kost mit reichlich pflanzlichen Ballaststoffen, wenig tierischen Produkten und ohne raffinierte Kohlenhydrate. Dort kommen Darmträgheit, Divertikel (Ausstülpungen der Darmwand) und Krebserkrankungen des Darmes kaum vor. Da diese Krankheiten in den westlichen Ländern immer häufiger werden, müssen sie etwas mit unserer Lebensweise zu tun haben, vornehmlich mit der Ernährung.

Besondere Hinweise

Verminderung von Stress, Alkohol, Zigarettenrauch, Luftverschmutzung und Medikamenteneinnahme (wie Aspirin, orale Kontrazeptiva), welche das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit gegenüber Allergien erhöhen können. Die Überprüfung einer zusätzlichen körperlichen Belastung durch toxische Metalle sollte in Erwägung gezogen werden. Blei, Kadmium, Aluminium und Quecksilber können das Immunsystem schwächen und die Anfälligkeit gegenüber Allergien erhöhen.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>