

## Unverträglichkeit oder Allergie?

Die Beschwerden können sich durchaus ähneln, doch (Lebensmittel)intoleranzen und -Allergien haben ganz unterschiedliche Ursachen. Bekanntestes Beispiel für eine Lebensmittelintoleranz ist die Lactoseunverträglichkeit. Die Beschwerden treten nach dem Verzehr von Milch und Milchprodukten auf. Es handelt sich hierbei um den Mangel an milchzuckerspaltendem Enzym Lactase, was dazu führt, dass die Nährstoffe im Dünndarm nur unzureichend verwertet werden, was dann zu Blähungen, Bauchschmerzen und Durchfall führt. Man spricht in diesem Fall von Maldigestion. Ein weiterer Grund für eine unvollständige Aufnahme von Nährstoffen kann im Mangel von Transportproteinen begründet sein. Dabei wird die Nahrung zwar vollständig abgeschlossen, kann aber aufgrund des Transportermangels nicht aus dem Darm ins Blut aufgenommen werden. In diesem Fall spricht man von Malabsorption. Ein typisches Beispiel hierfür ist die Fructoseintoleranz, bei der der Verzehr von Früchten und Honig Probleme bereitet. Bei Unverträglichkeiten oder Intoleranzen werden in der Regel kleine Mengen des betreffenden Nahrungsmittels vertragen, die Beschwerden treten einige Stunden nach der Nahrungsmittelzufuhr auf, das Immunsystem ist nicht daran beteiligt.

Ganz anders sieht es bei echten Lebensmittelallergien aus. Der Körper reagiert dabei auf eine eigentlich harmlose Substanz und bildet IgE-Antikörper. Antigen-Antikörper-Komplexe veranlassen die Mastzellen des Immunsystems dazu, Histamin freizusetzen. Dadurch kommen die typischen Allergiesymptome zustande: Kleine Blutgefäße weiten sich, was zu Rötung führt,



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engelmann

die typischen Ödeme und Schwellungen entstehen, die Augen tränen, die Nase juckt. Hautausschläge, Atemnot, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall und Kreislaufprobleme können dazukommen. Eine über das Immunsystem vermittelte allergische Reaktion zeigt sich innerhalb weniger Minuten nach dem Kontakt mit dem Allergen. Die Reaktion kann im schlimmsten Fall so heftig sein, dass ein anaphylaktischer Schock, also ein lebensbedrohlicher Zustand eintreten kann. Bei einer Allergie lösen schon kleinste Mengen die Reaktion aus und das Allergen muss strikt gemieden werden. Daher müssen die wichtigsten Hauptallergene wie beispielsweise Erdnüsse auf den Zutatenlisten von Lebensmitteln deklariert sein. Oft treten auch Kreuzallergien auf: wer zum Beispiel mit Heuschnupfensymptomen auf Birkenpollen reagiert, verträgt oft keine Äpfel oder Nüsse.

**Ihr Apotheker  
Dr. Lutz Engelmann**