

## Ernährungsumstellung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten IgG<sub>4</sub>-vermittelt



Diese Übersicht soll Sie mit wesentlichen Zusammenhängen zu Ihren Beschwerden vertraut machen und Ihnen helfen, die auftretenden Symptome erheblich zu lindern. Eine kurze Einführung zum Thema IgG<sub>4</sub>-vermittelte Nahrungsmittelunverträglichkeiten soll Ihnen aufzeigen, wie positiv sich eine angepasste Ernährung im Alltag auswirken kann.

### Was sind IgG<sub>4</sub>-vermittelte Nahrungsmittelunverträglichkeiten?

Bei Ihnen wurde zur Ermittlung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten ein Allergo-Screen® IgG<sub>4</sub> durchgeführt. In Ihrer Blutprobe wurden erhöhte IgG<sub>4</sub>-Antikörper gegenüber verschiedenen Lebensmitteln nachgewiesen. Diese Reaktionen sind nicht mit den üblichen Allergien (IgE-vermittelt) gleichzusetzen und somit auch nicht durch einen klassischen Allergietest (Prick-Test) feststellbar. Inzwischen weiß man jedoch, dass Nahrungsmittelunverträglichkeiten häufig IgG<sub>4</sub>-vermittelt sind. Die Reaktionen treten oft verzögert auf, sind allerdings in der Regel nicht so heftig wie bei einer klassischen Allergie durch IgE-Antikörper. Manchmal lassen die Symptome bis zu 3 Tage auf sich warten. IgG<sub>4</sub>-vermittelte Reaktionen sind mit einer erhöhten Durchlässigkeit der Darmwand verbunden. Dies führt zu einem vermehrten Kontakt von Immunzellen des Blutes mit Nahrungsmittelbestandteilen („Antigenen“). Folglich bilden sich mehr allergenspezifische Antikörper, die dann im Test gemessen werden können.



#### Die Reaktion kann sich durch eine Vielzahl von Symptomen äußern

- Blähungen
- Verstopfung
- Neurodermitis
- Kopfschmerzen, zum Teil Migräne
- Fließschnupfen
- Hyperaktivität
- Durchfall
- Hautekzeme
- Gelenkbeschwerden
- Blutdruckveränderungen
- chronische Nebenhöhlenentzündungen
- chronische Müdigkeit



#### Was tun bei einem positiven Allergo-Screen® IgG<sub>4</sub>-Befund?

Erhöhte IgG<sub>4</sub>-Antikörperkonzentrationen gegenüber Nahrungsmitteln sprechen für eine intensive Auseinandersetzung des Immunsystems mit den positiv getesteten Nahrungsmitteln. Ursache hierfür ist in der Regel eine vermehrte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut (erhöhte intestinale Permeabilität). IgG<sub>4</sub>-vermittelte Unverträglichkeiten bestehen nur selten zeitlebens. Durch einen vorübergehenden Verzicht (Elimination) auf die verantwortlichen Nahrungsmittel bilden sie sich zurück.

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten durch IgG<sub>4</sub>-Antikörper kann es sein, dass täglich bestimmte Nahrungsmittel verzehrt werden (häufig Kuhmilch!), ohne dass sie je als Ursache von Krankheitssymptomen verdächtigt wurden. Oft fühlen sich die Betroffenen sogar besser, wenn ein derartiges Nahrungsmittel gegessen oder getrunken wurde. Sie haben regelrecht ein Verlangen danach.



## Vorgehensweise bei leichten und deutlichen Reaktionen

Negativ getestete Einzelallergene aus unauffälligen Pools (Klasse 0) sowie mit geringen Antikörperkonzentrationen der Klassen 1- 2 dürfen bedenkenlos verzehrt werden, sofern keine Unverträglichkeit anderer Herkunft bekannt ist. Achten Sie jedoch immer darauf, dass Ihre Ernährung nicht zu einseitig ist. Essen Sie besser abwechslungsreich!

Die Nahrungsmittel mit deutlichen Antikörperkonzentrationen der Klassen 3 und 4 sollten über einen Zeitraum von 4-6 Monaten nur jeden 4. Tag verzehrt werden. Wenn Sie diesen 4-Tagesrhythmus einhalten, lassen sich Sensibilisierungen gegenüber Nahrungsmitteln abbauen oder zumindest eine Zunahme von Sensibilisierungen verhindern.

Ausnahme: Milch, Ei, Weizen, Erdnüssen, Fisch, Soja, Krusten- und Schalentieren werden schon ab einer Klasse 3 eliminiert, wie die Klassen 5-6.



## Vorgehensweise bei ausgeprägten Reaktionen

Auf der Basis der Allergo-Screen® IgG<sub>4</sub>-Ergebnisse sollten Nahrungsmittel, die mit Antikörperreaktionen der Klassen 5-6 getestet werden, je nach Antigen und Symptom für mindestens 1 Jahr nicht mehr verzehrt werden. Das gilt auch für die oben genannten potenziellen Allergene ab einer mittleren Klasse 3. Die Karenzdauer ist erforderlich, damit das Immunsystem sich wieder regenerieren kann. Grundsätzlich gilt, dass die Wahrscheinlichkeit, ein Lebensmittel wieder zu vertragen, mit der Dauer der Karenzphase steigt. Das Immunsystem hat so mehr Zeit zum „Vergessen“.

Achtung: Nicht jede positive Reaktion hat eine klinische Relevanz. Nur bei eindeutiger Besserung der Beschwerden über einen längeren Zeitraum kann von einer behandlungsbedürftigen Sensibilisierung ausgegangen werden.



## 4-Tagesrhythmus (Rotation)

Werden Lebensmittel der Klassen 2-6 über längere Zeit nicht verzehrt, kann dies zu Versorgungslücken führen. Um stets das Prinzip „so wenig weglassen wie möglich, aber so viel wie nötig“ verfolgen zu können und um eine möglichst vielseitige Ernährungsweise gewährleisten zu können, ist eine zügige Differenzierung der positiv getesteten Lebensmittelpools sinnvoll. Dies betrifft in erster Linie die Klassen 3, 4, 5 sowie 6 und bedeutet, dass die vormalig in Gruppen getesteten Lebensmittel nun einzeln untersucht werden. So sind die tatsächlichen Verursacher der Beschwerden zu identifizieren. Nur diese sollen dann ggf. gemieden werden. Bestandteile von Nahrungsmittelpools, die mit der Klasse 0, 1 oder 2 getestet wurden, können bedenkenlos gegessen werden, sofern nicht eine Unverträglichkeit anderer Herkunft bekannt ist.



## Besondere Indikationen für einen Pool-Aufschluss

In bestimmten Situationen lohnt es sich, positive Nahrungsmittelpools differenzieren zu lassen. Ratsam ist ein Aufschluss z.B. bei einem Positivbefund im Milchpool, aber Negativergebnis beim Kasein; denn: Die Kuhmilch besteht aus verschiedenen Proteinen, die zum Teil hitzeempfindlich, zum Teil tierartsspezifisch sind. Werden die betreffenden Eiweiße identifiziert, kann eventuell auf wärmebehandelte Milchprodukte oder auf Milch(produkte) anderer Tierarten ausgewichen werden. Ein Aufschluss des Eipools hingegen erscheint wenig sinnvoll, da sich die Eiweiße in der Regel

nicht vollständig trennen lassen. Ein gezieltes Vermeiden von Eigelb oder Eiklar ist also kaum möglich.



### **Welche Alternativen gibt es, wenn viele Pools hochpositiv (Klasse 3-6) sind?**

Bestehen hochgradige Sensibilisierungen gegenüber einer breiten Lebensmittelauswahl, müssen verträgliche Alternativen ermittelt werden. Um sich aufwendige Suchdiäten zu ersparen, ist es ratsam, von der Untersuchung ausgewählter Zusatzpools (z.B. Obst- und Gemüse-pools) Gebrauch zu machen. Diese Pools enthalten fast nur Lebensmittel, gegen die selten Sensibilisierungen vorhanden sind. Alle negativ getesteten Lebensmittel können verzehrt werden, sofern gegenüber diesen keine anderen Unverträglichkeiten vorliegen.



### **Unverträglichkeiten anderer Herkunft**

Auch wenn im Allergo-Screen® IgG<sub>4</sub> einige Nahrungsmittel als unbedenklich getestet wurden, Sie diese aber nicht vertragen oder sie aus anderen Gründen meiden, ist von deren Verzehr abzuraten. Zunächst sollte die Ursache abgeklärt werden. Liegt beispielsweise eine Allergie gegen Baum- oder Gräserpollen vor, kann es aufgrund von Kreuzreaktionen der vorhandenen Antikörper mit ähnlichen allergenen Strukturen auf Kern-, Steinobst oder Getreide zu lokalen Reaktionen an Zunge, Lippen oder Augenlidern kommen, ohne dass erhöhte Antikörper im Allergo-Screen® IgE nachgewiesen werden können. Ein Verzicht auf diese Nahrungsmittel ist trotz des unauffälligen Blutergebnisses in diesen Fällen zu empfehlen. Eine Auflistung möglicher Kreuzreaktionen stellen wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung.



### **Was tun bei allergieähnlichen Beschwerden, obwohl keine Allergie nachgewiesen werden konnte?**

Ab und zu treten Reaktionen, wie z.B. Hautausschläge, Juckreiz, Kreislaufbeschwerden, Migräne oder Übelkeit, nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auf, obwohl weder IgE- noch IgG<sub>4</sub>-Antikörper nachweisbar sind. Migräneattacken nach dem Genuss von Schokolade oder Käse und Rotwein, Hautrötungen nach Räucherfisch, Sauerkraut oder Tomaten sind nicht selten. Die Auslöser der Beschwerden sind entweder natürlicherweise in diesen Lebensmitteln vorhanden oder entstehen als Abbauprodukte während der Lagerung bzw. Reifung. Einige können auch als Farb- oder Konservierungsstoffe zugesetzt sein.

Die Beschwerden, die mit diesen Unverträglichkeiten einhergehen, lassen meist eine Allergie vermuten. Da der Entstehungsmechanismus ein anderer ist, spricht man hier von Pseudoallergien. Diese lassen sich durch die Bestimmung der Diaminoxidase-Aktivität im Blut sicher und einfach nachweisen. Liegt eine Pseudoallergie vor, kann eine spezielle Ernährungsempfehlung angefordert werden.

Ebenfalls nicht allergisch bedingt ist die Glutenunverträglichkeit (z.B. Sprue, Zöliakie), die wahrscheinlich auf einer Empfindlichkeit gegenüber dem Getreideklebereiweiß Gliadin beruht und sich in verschiedenen Ausprägungen äußert. Typische Beschwerden sind unter anderem ein aufgetriebener Bauch, Blähungen, Durchfall, Migräne und Hautveränderungen. Ein Antikörpertest im Stuhl kann bereits sehr wertvolle Hinweise liefern. Wiederum völlig andere Ursachen können Blähbeschwerden nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln auslösen. Beispielsweise können unverdaute Zuckerbestandteile im Darm zu einer vermehrten Gasbildung führen.

Haben Sie insbesondere nach „zuckerfreien“ Süßigkeiten oder folgenden Obstsorten Blähungen oder Durchfall, sollte eine Fructose- bzw. Sorbitmalabsorption über einen Atemgastest oder ggf. auch über eine Stuhluntersuchung abgeklärt werden:

- Trockenobst
- Äpfel
- Birnen
- Pflaumen/Zwetschgen
- Weintrauben

Treten diese Beschwerden eher nach dem Verzehr von Milchprodukten auf (insbesondere Trinkmilch), sollte eine Milchzuckerunverträglichkeit abgeklärt werden. Dies ist am besten mit dem Atemgastest zu erreichen.



### **Die ersten Schritte der Ernährungsumstellung**

Schreiben Sie für drei Tage auf, was Sie alles verzehrt haben – auch Bonbons, Snacks und Getränke. Jetzt stolpern Sie vielleicht schon über einige Dinge, die in Ihrem Testergebnis sehr hoch waren und die Sie täglich aufgenommen haben.

Manches (z.B. bestimmte Obst-, Gemüse- oder Fleischsorten) ist recht gut entbehrlich. Schwieriger wird es dann bei Grundnahrungsmitteln oder solchen, die sich gern in Fertigprodukten verstecken (Getreide, Milch, Ei). Hierzu finden Sie unten einige Alternativen.

Viele Alternativprodukte finden Sie in Reformhäusern oder Naturkostläden.

Tauschen Sie zunächst in einfachen Gerichten die betreffenden Zutaten aus und schreiben Sie zunächst alle neuen Lebensmittel auf – auch Ihr Befinden nach dem Verzehr. So können alle Entwicklungen von Ihrem Therapeuten und auch von Ihnen selbst jederzeit nachvollzogen werden. Sie sind auch wichtig, wenn Sie eine Ernährungsberatung erhalten.



### **Tipps**

Bei einer Unverträglichkeit gegenüber Hühnerei kann zum Kochen und Backen auf Eiersatz (Reformhaus) zurückgegriffen werden. Zum Binden für Desserts und Soßen eignet sich auch Johannisbrotkernmehl.

Milch kann teilweise durch Sojaprodukte (z.T. mit Calcium angereichert), Reismilch und Kokosmilch ersetzt werden. Der Calciumbedarf lässt sich durch calciumreiches Mineralwasser, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte decken.

Auf sahnige Soßen muss nicht verzichtet werden. Auch hier leisten Produkte auf Sojabasis wertvolle Hilfe.

Wird kein glutenhaltiges Brotgetreide vertragen, stehen vielfältige Alternativen aus Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, Quinoa und Amaranth zur Verfügung. Ergänzend kann auch auf Soja und Kartoffeln zurückgegriffen werden. Im Fachhandel gibt es mittlerweile sehr schmackhafte Backmischungen für die Brot- und Kuchenherstellung.