

Allergie, Unverträglichkeit oder doch Intoleranz?

Als **Allergie** (altgriechisch: „die Fremdreaktion“) wird eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte und normalerweise harmlose Umweltstoffe (Allergene) bezeichnet. Diese Allergene kommen aus unterschiedlichen Quellen:

- Eingeatmete Stoffe (Pollen, Hausstaub, Tierhaare,...)
- Stoffe, mit denen die Haut in Berührung kommt (Kosmetikbestandteile, Reinigungsmittel,...)
- Substanzen, die dem Körper injiziert werden (Insektengifte, Medikamente,...)
- Substanzen, die mit der Nahrung zugeführt werden

Allergien sind also Reaktionen des Immunsystems auf einen Stoff, der eigentlich harmlos für uns wäre, den unser Körper aber als gefährlich einstuft. Unser Immunsystem reagiert dann meist sehr schnell und oft sogar lebensbedrohlich. Die Symptome reichen von einer ständig laufenden Nase, Verdauungs- und Befindlichkeitsstörungen bis zum anaphylaktischen Schock, der auch zum Tod führen kann. Allergien können im Labor getestet werden.

Manchmal reagiert das Immunsystem langsamer, bis zu 48 Stunden später – dieser Zustand wird dann als **Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Pseudoallergien** bezeichnet. Hier werden Botenstoffe (zB. Histamine) freigesetzt, die ähnliche Reaktionen wie Allergien hervorrufen. Typische Reaktionen können Verdauungsprobleme wie Durchfall, Verstopfung, Blähbauch, Krämpfe,... sein, aber auch Kopfschmerzen, Migräne und Hautreaktionen.

Eine **Intoleranz** hingegen ist keine Reaktion des Immunsystems mit Antikörperbildung, sondern wird durch einen Enzymdefekt hervorgerufen. Die häufigsten Unverträglichkeiten bestehen gegenüber Milchzucker (Laktoseintoleranz), Fructose (Fructoseintoleranz), Gluten (Zöliakie) oder Phenylalanin (Phenylketonurie).

Eine Intoleranz, die bereits gut erforscht ist, ist die Zöliakie. Dabei reagiert der Körper auf das Eiweißmolekül Gluten in Getreide. Es wurde gezeigt, dass diese Unverträglichkeit nicht nur Auswirkungen auf die Verdauung, sondern auch auf das Gehirn haben kann, weil die Immunstoffe auch mit Zellen des Gehirns und des Nervensystems interagieren können, was natürlich auch zu Nervenstörungen führen kann. Es wird vermutet, dass andere Störungen, zB. Reaktionen auf Milch, bestimmte Fleischsorten oder auch Obst- und Gemüsesorten, ähnliche Auswirkungen auf den Körper haben können. Es hat Fälle gegeben, in denen sich die schulischen Leistungen von Kindern nach ein paar Wochen ohne die Nahrungsmittel, auf die sie lauf Test reagieren, dramatisch verbessert haben. Dabei hat sich nicht nur die Konzentrationsfähigkeit, sondern auch das Schriftbild stark verbessert.

Auch Intoleranzen gegen Milchzucker (Laktose), Fructose (Fructose) und Histamin sind inzwischen gut nachweisbar! In Österreich sind schätzungsweise 10-15% der Erwachsenen von Laktoseintoleranz betroffen und die Zahl der Menschen mit Fructoseunverträglichkeit ist im Steigen begriffen. Im frühen Kindesalter sind Unverträglichkeiten gegenüber Fructose oder Laktose selten. Beide Störungen haben ihren Ursprung im Dünndarm und führen zu Verdauungsbeschwerden.

Echte Allergien auf Lebensmittel werden bei 1-2% der Bevölkerung nachgewiesen, die Dunkelziffer liegt wahrscheinlich viel höher!

Die Therapie grundsätzlich besteht im Weglassen der Auslöser.

In der TCM wird eine Allergie oder Unverträglichkeit als eine Art ‚Überlastung des Systems‘ und vor allem als Momentzustand gesehen. Je mehr der Organismus, vor allem der Magen-Darm-Trakt, unterstützt wird (u.a. durch Weglassen von denaturierten Lebensmitteln, Reduzierung des Weißmehl- und Zuckerkonsums,..), desto besser wird die natürliche, ursprüngliche Nahrung wieder vertragen.

Sowie der Magen-Darm eine zentrale Rolle in der Behandlung durch TCM spielt, so auch die Ernährung. Keine andere Ernährungslehre achtet so sehr auf Bekömmlichkeit und Hochwertigkeit von Nahrung, wie die TCM. Und genau das braucht der Magen-Darm-Bereich bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit. Nahrung muss so zubereitet werden, dass der Magen-Darm gar nicht anders kann, als sie zu akzeptieren. So kann langsam ein Prozess in Gang gesetzt werden, sodass die Nahrung wieder vertragen, verwertet und Energie daraus geschöpft wird und gleichzeitig die Nahrungsmittelunverträglichkeiten und damit Verdauungsbeschwerden reduziert werden.

Dass Unverträglichkeiten so stark ansteigen, liegt laut Expertenmeinung in der Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten. Alleine der durchschnittliche Zuckerkonsum ist in den letzten Jahrzehnten drastisch gestiegen. Der jährliche Zuckerkonsum lag 1997 in Österreich bei 40,4 Kilogramm pro Person und hat sich damit innerhalb der letzten 150 Jahre auf das Zwanzigfache gesteigert. Die Auswirkungen auf unseren Insulinspiegel und unsere Gesundheit können wir heute bereits deutlich erkennen.

International Association for the Study of Obesity (IASO) gibt an, dass der Anteil der übergewichtigen Kinder sich seit 1985 verdoppelt hat! Diabetes Mellitus, allergische Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen nehmen weltweit – entsprechend auch bei österreichischen Kindern – weiter zu und zählen zu den häufigsten chronischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter.

„Inzwischen sind 10-20% der 6-10-Jährigen von einer Neurodermitis betroffen, pro Schulklasse gibt es im Schnitt zwei asthmakranke Kinder und jeder vierte Teenager leidet an Heuschnupfen“, so Univ.-Prof. Dr. Eva-Maria Varga, von der Klinischen Abteilung für Pädiatrische Pulmonologie und Allergologie an der Univ.-Klinik für Kinder- und Jugendheilkunde Graz. Trotzdem, so zeigen Untersuchungen der Europäischen Vereinigung von Patientenorganisationen für Allergie- und Asthma-Kranke (EFA), bleiben bis zu 45% der Betroffenen undiagnostiziert und in der Folge unbehandelt.

Besonders auffallend ist die, über die vergangenen zehn Jahre stetig zu beobachtende, Zunahme von Nahrungsmittelallergien. Bei Kindern sind das vorwiegend Allergien gegen Nüsse, Hühnerei und Kuhmilch sowie gegen Getreidesorten. In diesem letzten Jahrzehnt haben sich die Nahrungsmittelallergien europaweit verdoppelt und die Zahl an Kindern, die mit lebensbedrohlichen allergischen Reaktionen in Notaufnahmen eingeliefert wurden, hat sich sogar versiebenfacht.

Aber Vorsicht, eine allzu einseitige, nährstoffarme Ernährung kann auch bei ganz gesunden Kindern zu Verdauungsbeschwerden und Abgeschlagenheit führen. Daher ist eine ausgewogene, vollwertige und möglichst bunte Ernährung das größte Geschenk, das wir unseren Kindern mitgeben können. Wir Eltern sind nicht nur die Vorbilder, die eine gesunde Ernährung vorleben sollten, wir sind verantwortlich dafür!!!