



## Nahrungsmittelunverträglichkeit

### Sollte ich mich testen?

Wenn Sie an jeglichen der unter der nächsten Frage genannten Symptome leiden und Ihr Arzt bestätigt hat, dass Ihre Symptomen keine anderen Ursachen zugrunde liegen, würden wir Ihnen die Durchführung eines Tests empfehlen.

### Welches sind die Symptome?

Nahrungsmittelunverträglichkeit kann ganz unterschiedliche Symptome zur Folge haben und sich auf fast alle Organe auswirken. Oft berichten die Patienten von vielen verschiedenen Symptomen wie Bauchschmerzen mit Kopfschmerzen und Hautausschlag, doch kann man einige der häufig auftretenden Symptome benennen: Angstzustände, Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom, Verstopfung, Durchfall, Kopfschmerz, Schlaflosigkeit, Migräne, Wassereinlagerung, Arthritis, Fibromyalgie, Asthma, Blähungen, chronisches Erschöpfungssyndrom, Depressionen, Gastritis, entzündliche Darmerkrankungen, Hautjucken, Gewichtsprobleme, Hyperaktivität und Reizdarmsyndrom.

### Werden die Tests von Versicherungsgesellschaften übernommen?

Die Versicherungen tragen derzeit die Kosten für diese Art Tests nicht.

### Was ist der Unterschied zwischen Nahrungsmittelunverträglichkeit und einer Nahrungsmittelallergie?

Bei einer klassischen Nahrungsmittelallergie wie z.B. Erdnuss- oder Schalentierallergie treten bei Aufnahme des problematischen Nahrungsmittels oder dem Kontakt damit normalerweise unmittelbare und oft massive Reaktionen auf.

### Was bedeutet der Begriff grenzwertige Nahrungsmittel (*borderline foods*)?

Bei den grenzwertigen Nahrungsmitteln liegen die angezeigten Werte leicht über den Normalwerten, und ihr Verzehr sollte bei Ihrer Ernährung auf ein Minimum beschränkt werden. Daher empfehlen wir, diese Nahrungsmittel im Wechsel mit anderen zu sich zu nehmen, möglichst nur alle vier Tage.

### Ist es auch möglich, dass man auf Nahrungsmittel unverträglich reagiert, die bei Food Detective nicht berücksichtigt sind?

Manche Nahrungsmittel können eine klassische allergische Reaktion hervor rufen, bei der eine als IgE bezeichnete Art von Antikörpern produziert wird. Diese sind mit einem IgG-Nahrungsmitteltest nicht nachzuweisen. Es gibt auch viele Nahrungsmittel, die im Körper eine Reaktion verursachen können, an der das Immunsystem nicht beteiligt ist, die aber dennoch den IgG-Reaktionen ähnliche Symptome verursachen kann. Zum Beispiel können Amine in Schokolade, Käse und Rotwein Migräne verursachen; einige Nahrungsmittelzusätze wie Tartrazin können Nesselausschlag, andere Ausschläge und Asthma verursachen; Mononatriumglutamat in chinesischen Gerichten verursacht Schwitzen und Benommenheit; und die Alkaloide der "Nachtschattengewächse" in Kartoffeln, Tomaten und Paprika/Chili können sich auf die Gelenke auswirken. Diese Stoffe sind sehr schwierig durch Tests nachzuweisen, jedoch sollten Sie sie meiden, wenn Sie vermuten, dass Sie darauf reagieren.

