



Technische und klinische Fragestellungen

Können sich Medikamente und Drogen auf die Ergebnisse auswirken?

Immunsuppressiva, die üblicherweise nach Organtransplantationen verabreicht werden, vermindern die Fähigkeit des Immunsystems zur Produktion von Antikörpern. Auch hohe Dosen von Steroiden wirken sich auf die Antikörperproduktion aus. Bei jeglichen Zweifeln wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt.

Muss ich das Kapillarröhrchen vollständig mit Blut befüllen?

Ja, das empfiehlt sich, da dies der exakten, für den Test erforderlichen Blutmenge entspricht. Wenn Sie es nicht ganz befüllen, kann es sein, dass die positiven Ergebnisse aufgrund der stärkeren Verdünnung des Blutes schwächer angezeigt werden als dies der Fall sein sollte.

Ich bin anscheinend nicht in der Lage, ausreichend Blut für eine vollständige Befüllung des Kapillarröhrchen zu entnehmen. Was soll ich tun?

Unter ungewöhnlichen Umständen, wenn das Blut nicht zum Befüllen des Kapillarröhrchen ausreicht und beide mit gelieferten Lanzetten verwendet wurden, kann eine telefonische Kontaktaufnahme zwecks Ersatzlieferung von Kapillarröhrchen und Lanzetten mit CNS nötig werden. Es ist wichtig, dass Ihre Hände warm sind und Sie Ihren Finger für die Entnahme vor Einsatz der Lanzette gründlich massiert haben.

Muss ich das Blut zu einer bestimmten Tageszeit entnehmen?

Nein, die Entnahmen können zu jeder Tageszeit erfolgen.

Was soll ich tun, wenn ich außerstande bin, eine Blutprobe durch Anstechen des Fingers zu entnehmen?

Manchen Menschen fällt es schwer, eine Blutprobe zu nehmen. In diesem Fall kann vielleicht ein Freund behilflich sein.

Ich habe ein Nahrungsmittel für über drei Monate gemieden; wird dieses Nahrungsmittel trotzdem vom Test angezeigt?

Es ist möglich, dass die Antikörperwerte erheblich zurück gegangen sind, wenn Sie komplett auf das betreffende Nahrungsmittel verzichtet haben, weswegen es sehr wahrscheinlich ist, dass durch den Test keine Antikörper nachgewiesen werden können. Wenn Sie heraus finden möchten, ob Sie dieses Nahrungsmittel jetzt vertragen und der Meinung sind, dass Sie die evtl. auftretenden Symptome verkraften können, nehmen Sie für fünf bis sieben Tage täglich eine Portion des Nahrungsmittels zu sich, bevor Sie das Blut entnehmen. Wenn Sie jedoch wissen, dass das betreffende Nahrungsmittel bei Ihnen extreme Symptome hervor ruft, verzichten Sie ganz auf seine Wiederaufnahme in Ihren Speiseplan.

Gibt es Unterlagen von Forschungsarbeiten, die diese Tests befürworten?

Ja, bei einer Reihe von Studien wurden IgG-Nahrungsmittelantikörper mit der Entstehung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten und chronischen Erkrankungen wie Ekzemen, Arthritis und Reizdarmsyndrom in Verbindung gebracht.

Wurden zur Bestätigung dieser Tests Versuche durchgeführt?

Bei einer unabhängigen Studie im Jahr 1998 wurde der Symptomrückgang an über 2000 Personen untersucht, die nach dem IgG-Unverträglichkeitstest auf bestimmte Nahrungsmittel verzichtet hatten. Durch diese Untersuchung konnte nachgewiesen werden, dass über 70% der Patienten von einem erheblichen Rückgang der Symptome berichteten, nachdem Sie die Nahrungsmittel aus ihrem Speiseplan gestrichen hatten, für die der Test hohe IgG-Werte anzeigte.

Was bedeutet IgG?

IgG steht für Immunglobulin G. Immunglobuline sind vom Immunsystem als Reaktion auf in den Körper eindringende Fremdkörper/Fremdstoffe produzierte Antikörper. Es gibt verschiedene Typen der Immunglobuline, die bekanntesten sind IgA, IgE, IgG und IgM.

Was ist ein Antikörper, und worin unterscheiden sich IgG- und IgE-Antikörper?

Ein Antikörper ist ein spezialisiertes Protein, das vom Immunsystem des Körpers produziert wird, wenn Fremdkörper/Fremdstoffe (wie z.B. Viren, Bakterien und Toxine) in den Körper eindringen. Sie werden von speziellen weißen Blutzellen, den B-Lymphozyten, als Verteidigung gegen diese Fremdkörper/-stoffe produziert. IgE-Antikörper gehören zu einem Antikörpertyp, den man zumeist in der Haut, in der Nase, den Wänden der Atemwege und Lunge findet, und der üblicherweise bei den klassischen Allergien produziert wird. Die IgG-Antikörper sind der Typ von Antikörper, der durch den CNS-Test auf Nahrungsmittelunverträglichkeit nachgewiesen wird. Es wurde im Rahmen



verschiedener Studien gezeigt, dass die Symptome der Nahrungsmittelunverträglichkeit zurück gehen, wenn die Nahrungsmittel aus der Ernährung ausgeklammert werden, die hohe IgG-Werte verursachen.

Warum verursachen Nahrungsmittel eine IgG-Reaktion?

Normalerweise werden Nahrungsmittel während der Verdauung in ihre Bestandteile zersetzt, z.B. in Aminosäuren, Glyceride etc.. Diese passieren den Darm und gehen in den Blutkreislauf, ohne Schäden zu verursachen. Jedoch können manchmal kleine Fragmente von nur teilweise oder nicht verdauten Nahrungsmitteln durch die Darmwand in den Blutkreislauf gelangen, wo sie vom Immunsystem als "fremd" erkannt werden. Das Immunsystem reagiert durch Produktion von Antikörpern (IgGs). Bei manchen Patienten gelingt es den teilweise verdauten Nahrungsmitteln auch aufgrund von Entzündungen oder Reizungen der Darmwände, in den Blutkreislauf zu gelangen. Diese Krankheit wird als "leaky gut syndrome" (*pathologisch durchlässige Darmwand*) bezeichnet, und Patienten mit dieser Erkrankung haben typischerweise hohe Antikörperwerte für viele verschiedene Nahrungsmittel.

Warum können für manche Nahrungsmittel aus einer Gruppe, die jahrelang nicht gegessen wurden (z.B. Soja, Gartenbohnen, Kidneybohnen), positive Ergebnisse angezeigt werden, während für andere Nahrungsmittel aus der selben Gruppe, die verzehrt wurden (z.B. Linsen, Johannisbrot, Erdnüsse, Erbsen), keine Reaktion angezeigt wird?

Während Nahrungsmittel aus der selben Nahrungsmittelgruppe einander im Hinblick auf die Antigene so nahe stehen können, dass die Antikörper gegen eines dieser Nahrungsmittel auch auf andere aus der selben Gruppe reagieren können, so können sie in Bezug auf die Antigene jedoch auch Unterschiede aufweisen, und zwar in Abhängigkeit davon, wie nahe sie einander in dieser Hinsicht stehen. Daher ist es möglich, dass Nahrungsmittel, die starke Antikörperreaktionen verursacht haben, die lange nachweisbar bleiben, obwohl sie nicht verzehrt wurden, nicht mit anderen Nahrungsmitteln aus der selben Gruppe reagieren. Weiterhin ist es so, dass manche Antigene in Nahrungsmitteln weniger Potential als andere haben, eine Immunreaktion auszulösen, d.h. sie sind weniger immunogen, und folglich wird eine Antikörperproduktion als Reaktion auf sie weniger leicht stimuliert.

Warum werden Zucker, Alkohol etc. nicht vom Test berücksichtigt?

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die durch IgG-Tests nachgewiesen werden können, werden durch Proteine und die gegen sie gerichteten Antikörper verursacht. Zucker und Alkohol sind keine Proteine.

Können die IgG-Werte hoch bleiben, selbst wenn man keines der betreffenden Nahrungsmittel (jahrelang) nicht zu sich nimmt?

Die Antikörper-Werte können auch mehrere Jahre nach der Aufnahme des Nahrungsmittels oder dem Kontakt damit im nachweisbaren Bereich bleiben. Da bestimmte Nahrungsmittel wie Weizen, Milchprodukte und Mais vielfach als Zusatzstoffe in verarbeiteten Nahrungsmitteln oder Kosmetika zum Einsatz kommen, ist es bei Personen, die fälschlicherweise annehmen, dass die betreffenden Nahrungsmittel bei ihrer Ernährung vollständig gemieden wurden, eher wahrscheinlich, dass die IgG-Werte bestehen bleiben.

Mir wurde gesagt, ich solle das Nahrungsmittel "x" von meinem Speiseplan streichen, obwohl ich es seit Jahren nicht verzehrt habe; warum habe ich trotzdem einen hohen IgG-Wert?

Das liegt daran, dass Sie entweder

- "x" ohne Ihr Wissen mit anderen Nahrungsmitteln aufgenommen haben, oder
- Nahrungsmittel aus der selben Nahrungsmittelgruppe verzehrt haben und diese eine Antikörperproduktion verursacht haben, oder
- von anderen Nahrungsmitteln angeregte Antikörper bei dem Test auch auf "x" reagieren, also eine Kreuzreaktion zeigen.

Wie weiß ich denn in diesem Fall, ob die anderen Ergebnisse nicht auch auf derartige Kreuzreaktionen zurück zu führen sind?

Das kann schon der Fall sein, jedoch wird Ihr Ernährungsspezialist zunächst den Verzicht auf die vom Test identifizierten Nahrungsmittel empfehlen.

Sollte ich dann diese Ergebnisse ignorieren?

Nein. Bitten Sie Ihren Ernährungsspezialisten, Ihnen zu sagen, welche der von Ihnen verzehrten Nahrungsmittel zu der selben Nahrungsmittelgruppe wie "x" gehören und möglicherweise die Antikörperproduktion angeregt haben. Ihr Ernährungsspezialist schlägt dann vielleicht vor, dass Sie auf diese Nahrungsmittel ebenfalls verzichten.

Ist es möglich, dass man zwar hohe IgG-Werte, aber keine Symptome hat?

Ja, manche Menschen haben für bestimmte Nahrungsmittel hohe IgG-Werte, leiden jedoch an keinerlei Symptomen. Das liegt möglicherweise daran, dass sie über extrem effiziente Immunsysteme verfügen, die die Antigen-Antikörperkomplexe beseitigen, bevor diese sich in den Geweben ablagern und Probleme verursachen können.

Gibt es jegliche Nachweise darüber, dass diese Komplexe tatsächlich die Symptome verursachen?

Eine Studie an Kleinkindern mit Milchunverträglichkeit zeigte, dass die Symptome innerhalb von Stunden nach der Aufnahme von Kuhmilch erschienen und gleichzeitig deutliche Immunkomplexe im Serum auftraten.

Bestimmt ist selbst nur eine positive Reaktion ein Hinweis auf pathologische Durchlässigkeit der Darmwände (*leaky gut*)!?

Nein, denn natürlicherweise treten Antikörperreaktionen auf Nahrungsmittel nur auf, wenn keine erhöhte Darmdurchlässigkeit vorliegt, die ja das Leaky Gut-Syndrom ausmacht.

Muss ein Leaky Gut-Syndrom geheilt werden, bevor diese Nahrungsmittel erneut ohne Symptome verzehrt werden können?

Ja.

Wenn alle Nahrungsmoleküle durchgehen/hindurch gelangen, warum führen manche zu Nahrungsmittelunverträglichkeit und andere nicht?

Zwei Hauptfaktoren sind für die Ausbildung einer Nahrungsmittelunverträglichkeit durch IgG-Antikörper verantwortlich: Der Mengenanteil eines bestimmten Nahrungsmittels an der Ernährung und seine Fähigkeit zur Anregung einer Antikörperproduktion. In großen Mengen konsumierte Nahrungsmittel haben häufiger Antikörperproduktion, Antigen-Antikörper-Komplexe und Symptome zur Folge. Einige Nahrungsmittel sind stärker "immunogen" als andere, d.h. sie haben eine größere Fähigkeit, eine Antikörperproduktion hervor zu rufen.

Wodurch wird bestimmt, welche Substanzen durch die durchlässige Darmwand gelangen?

Durch die Zusammensetzung Ihrer Ernährung und die Größe der Nahrungspartikel. Auch benötigen Minerale Trägermoleküle, die bei Menschen mit dem Leaky Gut-Syndrom jedoch oft beeinträchtigt sind. Das kann bei diesen Personen zu Mineralmangel führen.

Was ist das Leaky Gut-Syndrom?

Das Leaky Gut-Syndrom ist eine Krankheit, bei der sich zwischen den Zellen der Darmwand große Zwischenräume entwickeln, wodurch große Mengen nur teilweise verdauter Nahrung in den Blutkreislauf gelangen können. Die Symptome dieser Erkrankung sind zahlreich und unterschiedlich, z.B.: Bauchschmerzen, Sodbrennen, Schlaflosigkeit, Blähungen, Angstzustände, Glutenunverträglichkeit, Unterernährung, Muskelkrämpfe und -schmerzen, schlechte körperliche Ausdauer und Nahrungsmittelallergien.

Warum verursachen große Mengen von IgG-Antikörpern Symptome?

Wenn ein Nahrungsmittel im Körper die Produktion großer Mengen IgG auslöst, dann verbinden sich diese Antikörper und das Protein aus dem Nahrungsmittel und bilden so einen "Antigen-Antikörper-Komplex". Diese Komplexe werden normalerweise von anderen Zellen des Immunsystems beseitigt. Ist das Immunsystem jedoch überlastet, lagern sich diese unlöslichen Moleküle in verschiedenen Bereichen des Körpers ab, z.B. in Lungengewebe, Kopf, Magen-Darmtrakt, Haut und Gelenken, wo sie Symptome wie Kopfschmerzen, Asthma, Reizdarmsyndrom, Ekzeme und Ausschläge sowie Arthritis hervor rufen.

Woher wissen wir, dass sich die Komplexe in bestimmten Bereichen abgelagert haben?

Studien mit Darmbiopsien haben Immunkomplexe bei Patienten nachgewiesen, die an Kolitis in Verbindung mit Kuhmilch-Überempfindlichkeit litten. Bei anderen Studien wurden Ablagerungen von humanem IgG und Kuhmilchproteinen in Lungengewebe von Kleinkindern mit Lungenhämorrhagie nachgewiesen.