



Was genau ist eine Nahrungsmittelunverträglichkeit?

Die komplexe Weise, in der sich Nahrungsmittel auf unser tägliches Leben auswirken, beginnt man erst seit Kurzem zu verstehen, und die Diagnose der Ursachen von manchmal "unerklärlich" scheinenden Symptomen ist oft schwierig. Menschen mit Symptomen von Nahrungsmittelunverträglichkeit erhalten häufig den Hinweis, dass ihre Probleme "rein psychisch bedingt" sind, oder es werden nur die äußeren Anzeichen ihrer Krankheit, und nicht die Ursache behandelt. Daher versuchen wir, Ihnen Antworten auf Ihre Fragen zu geben und erklären hier den Nutzen des FoodDetective™-Tests, wenn Sie an jeglichen Symptomen leiden, die eine Nahrungsmittelunverträglichkeit mit sich bringen kann.

Wenngleich nicht lebensbedrohlich, sollte Nahrungsmittelunverträglichkeit jedoch keinesfalls unterschätzt werden, da ihre Auswirkungen auf die Betroffenen erheblich sind und die Möglichkeit zum Führen eines normalen, gesunden Lebens stark beeinträchtigt sein können. Nahrungsmittelunverträglichkeit tritt ausgesprochen häufig auf. Man schätzt, dass 45% der Bevölkerung betroffen sein könnten. Viele Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden an mehreren Symptomen. Diese können oft diffus sein, und die Grundursache - die Nahrungsmittelunverträglichkeit - wird nicht immer korrekt diagnostiziert. Die Betroffenen klagen z.B. darüber, dass sie sich "umnebelt" und aufgedunsen fühlen sowie ständig müde sind.

Im Wesentlichen handelt es sich bei der Nahrungsmittelunverträglichkeit um eine anormale Reaktion Ihres Körpers auf bestimmte Nahrungsmittel, die sich in einer Reihe von Symptomen äußern kann. Manche Menschen haben z.B. Symptome wie schweren Kopfschmerz, während andere am Reizdarmsyndrom, an Migräne oder Atemwegsbeschwerden leiden. Es ist nicht immer einfach eine Nahrungsmittelunverträglichkeit zu erkennen, da Ihre Nahrung ein Katalysator für bestimmte Symptome ist, da die Anzeichen einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, anders als die sofortigen Reaktionen bei einer Nahrungsmittelallergie, oft erst Stunden oder sogar Tage später auftreten. Tatsächlich haben viele Betroffene nach der Diagnose und den Verzicht auf die für sie problematischen Nahrungsmittel angegeben, dass sie in allen Lebensbereichen an geringeren Symptomen durch die Unverträglichkeit leiden als zuvor.



Nahrungsmittelallergie ist nicht das Gleiche wie Nahrungsunverträglichkeit.

Wenn die Begriffe Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelunverträglichkeit zusammen genannt werden, führt dies üblicherweise zu Verwechslungen.

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

Die Symptome einer Nahrungsmittelallergie können z.B. Niesen, Ausschläge, Hautirritationen, Schwellungen, laufende Nase, Mattigkeit, Durchfall und Erbrechen sein. Normalerweise treten die Symptome innerhalb weniger Minuten nach dem Verzehr oder dem Kontakt mit dem betreffenden Nahrungsmittel auf, jedoch können sie auch mit einer Verzögerung von bis zu zwei Stunden auftreten.

Nahrungsmittelallergien sind recht selten und wurden nur bei ca. 2,5% der Bevölkerung diagnostiziert. Am häufigsten treten Nahrungsmittelallergien in Verbindung mit Erdnüssen, Baumnüssen (Mandeln und Paranüsse), Eiern, Milch, Fisch und Schalentieren auf.

Bei Kontakt mit dem Allergie auslösenden Nahrungsmittel produziert der Körper spezifische Antikörper (IgE), um die darin enthaltenen Allergene zu "bekämpfen", und wenn das Nahrungsmittel dann das nächste Mal verzehrt wird, löst es eine Reaktion des Immunsystems aus, die zur Freisetzung von Histamin und anderen natürlich im Körper vorkommenden Chemikalien führt. Allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel können von sehr unterschiedlicher Stärke sein, und einige sogar zum Tode führen.

Kurzdarstellung Nahrungsmittelunverträglichkeit und Nahrungsmittelallergie

Nahrungsmittelunverträglichkeit

- Die Reaktionen treten üblicherweise verzögert auf, und die Symptome können erst nach mehreren Tagen auftreten.
- Sie können gleichzeitig auf mehrere verschiedene Nahrungsmittelgruppen unverträglich reagieren.
- Die Betroffenen können an vielen verschiedenen Symptomen leiden, von Migräne über Blähungen, Durchfall und Lethargie, bis hin zu allgemeinem Unwohlsein.

Nahrungsmittelallergie

- Die Reaktionen treten üblicherweise rasch auf, maximal zwei Stunden nach Kontakt mit dem betreffenden Nahrungsmittel.
- An der Nahrungsmittelallergie ist das Immunsystem des Körpers beteiligt, und es handelt sich um eine Reaktion auf ein bestimmtes Nahrungsmittel.
- Die Symptome sind z.B. Atembeschwerden, Ausschläge, Schwellungen, laufende Nase oder anaphylaktischer Schock und können potentiell lebensbedrohlich sein.