

Inhaltsverzeichnis

1	Begriffsbestimmung und Abgrenzung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU)	1
1.1	Einteilung der Nahrungsmittelunverträglichkeiten	1
1.2	Allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten	4
1.2.1	Allergene und Sensibilisierung	4
1.2.2	IgE-medierte Nahrungsmittelallergien	5
1.2.3	Nicht IgE-medierte allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten	10
1.2.4	Glutensensitive Enteropathie (Zöliakie, einheimische Sprue)	12
1.3	Nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten	17
1.3.1	Reaktionen auf biogene Amine	18
1.3.2	Pseudoallergische Nahrungsmittelunverträglichkeit	21
1.3.3	Enzymdefekte	24
1.3.4	Fruktosemalabsorption	28
2	Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten	32
2.1	Diagnostik von Nahrungsmittelallergien	33
2.2	Anamnese	33
2.2.1	Ärztliche Anamnese	34
2.2.2	Ernährungsanamnese	35
2.3	Häufige Symptome (Differenzialdiagnostik)	38
2.3.1	Orales Allergiesyndrom (OAS)	39
2.3.2	Gastrointestinale Beschwerden	39
2.3.3	Hautsymptome	40
2.3.4	Symptome des Respirationstrakts – Asthma bronchiale	42
2.3.5	Anaphylaktischer Schock	42
2.4	Allergietests	44
2.4.1	Hauttests	44
2.4.2	Bluttests (In-vitro-Diagnostik)	50
2.4.3	Einsatz rekombinanter Allergene	51
2.4.4	Konsequenzen für die Praxis	53
2.4.5	Gastroenterologische Diagnostik bei Nahrungsmittelallergien	54
2.5	Histamindiagnostik	55
2.5.1	Bestimmung der Diaminoxidase	55
2.5.2	Methylhistaminbestimmung	56
2.6	Zöliakiediagnostik	56
2.6.1	Anamnese und klinischer Befund	56
2.6.2	Serologische Tests	57
2.6.3	Dünndarmbiopsie und Histologie	58
2.6.4	Sonstige Tests	59
2.7	Tests zum Nachweis von Kohlenhydratmalassimilationen	60
2.7.1	H ₂ -Atemtests	60
2.7.2	Blutzuckermessung	62
2.7.3	Gentest	62
2.8	Ernährungsberatung bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten	63
2.8.1	Individuelle Ernährungstherapie und -beratung	65
2.8.2	Gruppenschulung	72

2.9	Diagnostische Diäten und orale Provokationstests	73
2.9.1	Begriffsbestimmung	73
2.9.2	Verdacht auf Nahrungsmittelallergien	78
2.9.3	Verdacht auf orale Nickelallergie	80
2.9.4	Verdacht auf Histaminintoleranz (HIT)	84
2.9.5	Verdacht auf pseudoallergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten	86
2.10	Komplementärmedizinische Methoden	90
2.10.1	Labordiagnostik	90
2.10.2	Weitere komplementärmedizinische Methoden	92
3	Therapie von Nahrungsmittelunverträglichkeiten	94
3.1	Ernährungstherapie	95
3.1.1	Therapeutische Diät	95
3.1.2	„Allergenkennzeichnung“	99
3.1.3	Sicherstellung und Kontrolle einer vollwertigen und bedarfsgerechten Ernährung	103
3.1.4	Praktische und schmackhafte Umsetzung der therapeutischen Diät	105
3.2	Besonderheiten bei Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption	108
3.3	Pro- und Prebiotika	108
3.3.1	Definitionen	108
3.3.2	Einsatz von Probiotika in der Prävention und Therapie von allergischen Erkrankungen	109
3.4	Medikamentöse Therapie	110
3.4.1	Antihistaminiaka	110
3.4.2	Mastzellstabilisatoren	112
3.4.3	Notfallmedikamente	112
3.4.4	Laktasepräparate	113
3.4.5	Diaminoxidase bei Histaminintoleranz	114
3.5	Spezifische Immuntherapie (SIT)	114
3.5.1	Subkutane Hyposensibilisierung (SCIT)	115
3.5.2	Sublinguale Immuntherapie (SLIT)	117
3.5.3	Spezifische orale Toleranzinduktion (SOTI)	117
3.5.4	Neue Therapieansätze	118
3.6	Komplementärmedizinische Methoden	118
3.6.1	Alternative Diäten	119
3.6.2	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)	121
3.6.3	Eigenbluttherapie	122
3.6.4	Bach-Blüten-Therapie	123
3.6.5	Homöopathie	123
3.6.6	Bioresonanztherapie	123
4	Häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der Praxis	125
4.1	Nahrungsmittelallergien	125
4.1.1	Kuhmilchallergie	128
4.1.2	Hühnerallergie	143
4.1.3	Fisch- und Meeresfrüchteallergie	148
4.1.4	Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien	154
4.1.5	Latexassoziierte Nahrungsmittelallergie	173

4.1.6	Baumnuss- und Erdnussallergie	176
4.1.7	Sojaallergie	183
4.1.8	Weizenallergie	187
4.1.9	Orale Nickelallergie	193
4.2	Glutensensitive Enteropathie	197
4.2.1	Risikogruppen	197
4.2.2	Symptomatik	198
4.2.3	Anamnese	198
4.2.4	Diagnostik	198
4.2.5	Differenzialdiagnostik	199
4.2.6	Ernährungstherapie	199
4.3	Nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten	206
4.3.1	Histaminintoleranz	207
4.3.2	Pseudoallergische Nahrungsmittelunverträglichkeit	213
4.3.3	Laktoseintoleranz	217
4.3.4	Fruktosernalabsorption	227
4.4	Atopische Dermatitis und Nahrungsmittelunverträglichkeiten	240
4.4.1	Definition	240
4.4.2	Häufigkeit und Atopierisiko	240
4.4.3	Klinik und Verlauf	240
4.4.4	Assoziierte Infektionen	241
4.4.5	Ursachen und Auslöser	242
4.4.6	Diagnostik	244
4.4.7	Therapie	245
4.4.8	Neurodermitisschulung (AGNES)	248
5	Die Autoren	252
6	Adressen	253
6.1	Fachverbände und Institutionen	253
6.2	Allergologisch tätige Ernährungsfachkräfte	254
6.3	Patientenorganisationen und Selbsthilfverbände	255
7	Materialien für Ernährungsberatung und Therapie	256
8	Endnoten	259
9	Literatur	271
9.1	Verwendete Literatur	271
9.2	Kochbücher	289
9.3	Weitere Buchempfehlungen	289
10	Abbildungsnachweis	290
11	Sachverzeichnis	291