

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Begriffsbestimmung und Abgrenzung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten (NMU) ...</b>	<b>1</b>
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
<b>2</b>	<b>Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....</b>	<b>32</b>
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	Hauttestungen .....	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 <sub>2</sub> -Atemtests .....	60
2.7.2	Blutzuckermessung .....	62
2.7.3	Genest .....	62
2.8	Ernährungsberatung bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	63
2.8.1	Individuelle Ernährungstherapie und -beratung .....	65
2.8.2	Gruppenschulung .....	72

<b>2.9</b>	<b>Diagnostische Diäten und orale Provokationstests</b>	<b>73</b>
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
<b>2.10</b>	<b>Komplementärmedizinische Methoden</b>	<b>90</b>
2.10.1	Labordiagnostik	90
2.10.2	Weitere komplementärmedizinische Methoden	92
<b>3</b>	<b>Therapie von Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b>	<b>94</b>
<b>3.1</b>	<b>Ernährungstherapie</b>	<b>95</b>
3.1.1	Therapeutische Diät	95
3.1.2	„Allergenkezeichnung“	99
3.1.3	Sicherstellung und Kontrolle einer vollwertigen und bedarfsgerechten Ernährung	103
3.1.4	Praktische und schmackhafte Umsetzung der therapeutischen Diät	105
<b>3.2</b>	<b>Besonderheiten bei Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption</b>	<b>108</b>
<b>3.3</b>	<b>Pro- und Prebiotika</b>	<b>108</b>
3.3.1	Definitionen	108
3.3.2	Einsatz von Probiotika in der Prävention und Therapie von allergischen Erkrankungen	109
<b>3.4</b>	<b>Medikamentöse Therapie</b>	<b>110</b>
3.4.1	Antihistaminika	110
3.4.2	Mastzellstabilisatoren	112
3.4.3	Notfallmedikamente	112
3.4.4	Laktasepräparate	113
3.4.5	Diaminoxidase bei Histaminintoleranz	114
<b>3.5</b>	<b>Spezifische Immuntherapie (SIT)</b>	<b>114</b>
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
<b>3.6</b>	<b>Komplementärmedizinische Methoden</b>	<b>118</b>
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
<b>4</b>	<b>Häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der Praxis</b>	<b>125</b>
<b>4.1</b>	<b>Nahrungsmittelallergien</b>	<b>125</b>
4.1.1	Kuhmilchallergie	128
4.1.2	Hühnereiallergie	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	<b>Glutensensitive Enteropathie</b> .....	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	<b>Nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> .....	206
4.3.1	Histaminintoleranz .....	207
4.3.2	Pseudoallergische Nahrungsmittelunverträglichkeit .....	213
4.3.3	Laktoseintoleranz .....	217
4.3.4	Fruktosemalabsorption .....	227
4.4	<b>Atopische Dermatitis und Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> .....	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	<b>Die Autoren</b> .....	252
6	<b>Adressen</b> .....	253
6.1	Fachverbände und Institutionen .....	253
6.2	Allergologisch tätige Ernährungsfachkräfte .....	254
6.3	Patientenorganisationen und Selbsthilfverbände .....	255
7	<b>Materialien für Ernährungsberatung und Therapie</b> .....	256
8	<b>Endnoten</b> .....	259
9	<b>Literatur</b> .....	271
9.1	Verwendete Literatur .....	271
9.2	Kochbücher .....	289
9.3	Weitere Buchempfehlungen .....	289
10	<b>Abbildungsnachweis</b> .....	290
11	<b>Sachverzeichnis</b> .....	291