

Nicht in die nächste Falle tappen!

Das Weglassen der betreffenden Nahrungsmittel ist allerdings oft nicht einfach, vor allem wenn Allergene gefunden wurden, die zu unseren Grundnahrungsmitteln gehören. Auch eine

Diät muss eine ausgewogene Ernährung gewährleisten und darf keinesfalls ihrerseits ungesund sein. Eine professionelle Ernährungsberatung kann hilfreich sein.

Sie ist vor allem dann erforderlich, wenn Allergene identifiziert wurden, die (teilweise ohne Deklaration) von der Lebensmittelindustrie in unseren Speisen „versteckt“ werden.



Überreicht durch:

Praxisstempel

Bei Privatversicherten erfolgt die Abrechnung entsprechend der aktuell gültigen GOÄ.

Das Abnahmeset für die Blutentnahme wird vom Labor kostenfrei zur Verfügung gestellt.

☎ +49 (0) 331 280 95-0

Das Blut muss innerhalb von 24 Stunden im Labor eintreffen. Die Probenabholung aus Praxen erfolgt kostenfrei. Unseren Kurierdienst können Sie unter folgender Telefonnummer anfordern.

☎ +49 (0) 331 280 95 11

IMD Institut für Medizinische Diagnostik Berlin-Potsdam GbR

 **IMD**
Labor Potsdam

IMD Potsdam MVZ

Friedrich-Ebert-Str. 33
14469 Potsdam
Tel +49 331 28095-0
Fax +49 331 28095-99
Info@IMD-Potsdam.de
IMD-Potsdam.de



Nahrungsmittel- unverträglichkeiten vom Spättyp (Typ IV-Allergie)



 **IMD**
Labor Potsdam



Die Ursachen für eine Unverträglichkeit von Nahrungsmitteln können vielfältig sein. Neben Verdauungsstörungen, verschiedenen Enzymdefekten oder auch Autoimmunreaktionen können auch Allergien verantwortlich sein.

Bei den Allergien unterscheidet man IgE-vermittelte Soforttypallergien von den zellulär vermittelten Spätypallergien. An Nahrungsmittelallergien vom Spätyp wird vor allem dann gedacht, wenn die Symptome nicht unmittelbar, sondern erst nach mehreren Stunden nach der Nahrungsaufnahme auftreten und sogar über Tage andauern können.

Bei der Spätypallergie spielen allergenspezifische Zellen, sogenannte Lymphozyten, die entscheidende Rolle für den durch das Nahrungsmittel ausgelösten Entzündungsprozess. Der Nachweis dieser Lymphozyten erfolgt mit dem Lymphozytentransformationstest (LTT).

Die Symptomatik der Spätypallergie auf Nahrungsmittel ist oft unspezifisch. Neben Verdauungsbeschwerden können auch bestehende andere systemische Erkrankungen verstärkt werden. Dazu können Hauterkrankungen zählen wie Neurodermitis, Schuppenflechte und Urtikaria, aber auch chronische Schleimhautentzündungen wie die der Nasennebenhöhlen, Parodontitis, Sodbrennen oder Gastritis.

Ursachen von Spätypallergien

Die Ursachen von Spätypallergien sind vielfältig. Die Tatsache, dass sie häufig erst im Erwachsenenalter auftreten, macht die Bedeutung von Ko-Faktoren (Umweltfaktoren) wahrscheinlich. Vor allem Störfaktoren, welche die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut erhöhen (leaky gut) und die Immuntoleranz im Darm stören, sind für die Entwicklung von Typ IV-Sensibilisierungen auf Nahrungsmittel bedeutsam. Dazu zählt die Reduktion der natürlichen Darmflora und die Einwirkung von Umweltgiften, Schwermetallen, Kunststoffen und anderen dentalen Ersatzstoffen auf die Schleimhäute des Gastrointestinaltraktes. Die erhöhte Durchlässigkeit der Darmschleimhaut kann somit als Ursache, aber (bedingt durch die Entzündung) auch als Folge einer Spätypallergie auf Nahrungsmittel angesehen werden.

Ich habe positive Ergebnisse im LTT. Was nun?

Wenn im LTT einzelne Nahrungsmittel identifiziert wurden, auf die eine Typ IV-Sensibilisierung besteht, kann eine vorübergehende Vermeidung dieser Speisen helfen, die Entzündungsreaktionen in der Darmwand zunächst zu reduzieren. Dadurch kommt es zur „Beruhigung“ des Darmtraktes, was auch die Normalisierung der Darmschleimhautfunktion und der Immuntoleranzmechanismen unterstützt.

Vor allem eine Sensibilisierung auf eine Vielzahl an Nahrungsmitteln im LTT weist in erster Linie auf eine gestörte Darmbarriere hin. Somit ist es in diesem Fall unbedingt ratsam, darmaufbauende Maßnahmen zu unternehmen, die in der Folge auch wieder zur Erhöhung der Toleranz gegenüber aufgenommenen Nahrungsmitteln führen.

Bei Spätypallergien kann ein Diättagebuch sehr hilfreich sein.

Nicht jede im LTT aufgezeigte Sensibilisierung führt zwangsläufig auch zu klinischen Symptomen nach Verzehr des entsprechenden Nahrungsmittels. Um nicht unnötig Nahrungsmittel vom Speiseplan zu verbannen, sollte eine dauerhafte Auslassdiät der im LTT markierten Nahrungsmittel also nur dann erfolgen, wenn bei kurzfristigem Weglassen eine Besserung des Wohlbefindens eintritt.



Da bei Spätypallergien die Symptome zeitlich versetzt, möglicherweise erst nach 1-2 Tagen auftreten, empfiehlt sich bei dieser Form der Unverträglichkeit das Führen eines Diättagebuchs. Das erleichtert erheblich das Identifizieren unverträglicher Nahrungsmittel, denn oftmals erinnert man sich nur vage, was man vor bis zu 2 Tagen zu sich genommen hat. Im Unterschied zur Typ I-Soforttypallergie besteht bei der Spätypallergie nicht die Gefahr einer lebensgefährlichen Reaktion, weshalb geringe Mengen des betreffenden Nahrungsmittels häufig sogar toleriert werden.

