

## 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



**IMD Berlin MVZ**

Nicolaistraße 22  
12247 Berlin (Steglitz)  
Tel +49 (0) 30 7 70 01-220  
Fax +49 (0) 30 7 70 01-236  
Info@IMD-Berlin.de · IMD-Berlin.de

## Nahrungsmittel- unverträglichkeiten vom Spättyp (Typ IV-Allergie)





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 Spättypallergien. An Nahrungsmittelallergien vom Spättyp 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 Spättypallergie spielen allergenspezifische Lymphozyten die entscheidende Rolle für den durch das Nahrungsmittel ausgelösten Entzündungsprozess. Der Nachweis dieser Lymphozyten erfolgt mit dem Lymphozytentransformationstest (LTT).

Die Symptomatik der Spättypallergie auf Nahrungsmittel ist oft unspezifisch. Neben Verdauungsbeschwerden und Entzündungsprozessen im Darm 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 Spättypallergien

Die Ursachen von Spättypallergien 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 Spättypallergie 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 Spättypallergien 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 Spättypallergien 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 Spättypallergie nicht die Gefahr einer lebensgefährlichen Reaktion, weshalb geringe Mengen des betreffenden Nahrungsmittels häufig sogar toleriert werden.

