Vergleich der Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Lösungsvorschlag

	Laktoseintoleranz	**Fructose-Sorbit-Intoleranz**	**Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)**	**Nahrungsmittelallergie**
immunologisch/ nicht-immunologisch	*nicht-immunologisch*	*nicht-immunologisch*	*immunologisch* *nicht IgE-vermittelt*	*immunologisch* *IgE-vermittelt*
Häufigkeit	*10 - 20 % der Bevölkerung*	*15 % der Bevölkerung*	*0,2 % der Bevölkerung*	*2 - 5 % der Bevölkerung*
Symptome	*Magen-Darm-Beschwerden Blähungen, Durchfall, Bauchkrämpfe*	*Magen-Darm-Beschwerden Blähungen, Durchfall, Bauchkrämpfe*	*Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit, Mangelerscheinungen*	*Schleimhautschwellungen, Magen-Darm-Beschwerden, Reaktionen der Atemwege und der Haut (atopisches Ekzem, Juckreiz und Nesselsucht), allergischer Schock*
Ursache	*Enzymmangel → gelangt daher in osmotisch wirksamer Form in den Dickdarm → bakterielle Zersetzung zu kurzkettigen Fettsäuren, Methan, Kohlenstoffdioxid, Wasserstoff*	*Enzymmangel → gelangt daher in osmotisch wirksamer Form in den Dickdarm → bakterielle Zersetzung zu kurzkettigen Fettsäuren, Methan, Kohlenstoffdioxid, Wasserstoff*	*genetische Veranlagung Verzehr glutenhaltiger Nahrungsmittel (Weizen, Roggen, Gerste) führt im Dünndarm zu einer Entzündung (Immunreaktion), welche die Dünndarmschleimhaut schädigt.*	*Wiederholter Verzehr bestimmter Lebensmittel oder deren Inhaltsstoffe, aber auch Pollen über eine Kreuzallergie führen zu einer Antigen-Antikörper-Reaktion als grundlegendem immunologischen Mechanismus der Allergie.*
Diagnostik	*Führen eines Ernährungs- und Beschwerdentagebuches, Ausschlussdiät und Provokationsdiät* *H_2-Atemtests auf Fructose, Lactose, Sorbit*	*Führen eines Ernährungs- und Beschwerdentagebuches, Ausschlussdiät und Provokationsdiät* *H_2-Atemtests auf Fructose, Lactose, Sorbit*	*Nachweis von Autoantikörpern (gegen das Enzym Transglutaminase),* *Biopsie der Dünndarmschleimhaut*	*Führen eines Ernährungs- und Beschwerdentagebuches, Ausschlussdiät und Provokationsdiät,* *Prick-Test,* *Bestimmung des Gesamt-IgE im Serum*
Therapie	*Umstellung der Ernährung auf milchzuckerarme bzw. -freie Kost* *Einnahme von Lactase*	*fructosearme Ernährung → austesten*	*lebenslange, glutenfreie Diät*	*auslösendes Nahrungsmittel meiden bzw. weglassen,* *Hyposensibilisierung gegen Pollen*