

# Inhaltsverzeichnis

---

Vorwort zur 2. Auflage . . . . .	5
Abkürzungsverzeichnis . . . . .	6
Autorinnenvorstellung . . . . .	12

## Teil 1 Grundlagen

<b>1</b>	<b>Begriffsbestimmung und Abgrenzung von Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .</b>	<b>14</b>
1.1	Einteilung der Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	14
1.2	Allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	17
1.2.1	Allergene und Sensibilisierung . . . . .	17
1.2.2	IgE-medierte Nahrungsmittelallergien . . . . .	18
1.2.3	Nicht IgE-medierte allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	24
1.2.4	Eosinophile Ösophagitis . . . . .	27
1.2.5	Zöliakie . . . . .	36
1.2.6	Gluten-/Weizensensitivität . . . . .	41
1.3	Nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	48
1.3.1	Reaktionen auf biogene Amine („Histaminintoleranz“) . . . . .	48
1.3.2	Pseudoallergische Nahrungsmittelunverträglichkeit . . . . .	52
1.3.3	Enzymdefekte . . . . .	55
1.3.4	Fruktosemalabsorption . . . . .	60

## Teil 2 Diagnostik

<b>2</b>	<b>Diagnostik von Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .</b>	<b>66</b>
2.1	Diagnostik von Nahrungsmittelallergien . . . . .	66
2.2	Anamnese . . . . .	67
2.2.1	Ärztliche Anamnese . . . . .	68
2.2.2	Ernährungsanamnese . . . . .	69
2.3	Häufige Symptome (Differenzialdiagnostik) . . . . .	72
2.3.1	Orales Allergiesyndrom . . . . .	73
2.3.2	Gastrointestinale Beschwerden . . . . .	73
2.3.3	Hautsymptome . . . . .	76
2.3.4	Symptome des Respirationstrakts: Asthma bronchiale . . . . .	78
2.3.5	Anaphylaktischer Schock . . . . .	78
2.4	Allergietests . . . . .	81
2.4.1	Hauttests . . . . .	81
2.4.2	Bluttests (In-vitro-Diagnostik) . . . . .	87
2.4.3	Komponentenbasierte Diagnostik . . . . .	89
2.4.4	Multiplex-Molekular-Diagnostik . . . . .	95
2.4.5	Konsequenzen für die Praxis . . . . .	95
2.4.6	Gastroenterologische Diagnostik bei Nahrungsmittelallergien . . . . .	96

<b>2.5</b>	<b>Histamindiagnostik</b> . . . . .	97
2.5.1	Bestimmung der Diaminoxidase . . . . .	97
2.5.2	Methylhistaminbestimmung . . . . .	97
<b>2.6</b>	<b>Zöliakiediagnostik</b> . . . . .	98
2.6.1	Anamnese und klinischer Befund . . . . .	98
2.6.2	Serologische Tests . . . . .	99
2.6.3	Gentest (HLA-Typisierung) . . . . .	100
2.6.4	Dünndarmbiopsie und Histologie . . . . .	100
2.6.5	Sonstige Tests . . . . .	102
<b>2.7</b>	<b>Diagnostik bei Verdacht auf Gluten-/Weizensensitivität</b> . . . . .	102
<b>2.8</b>	<b>Tests zum Nachweis von Kohlenhydratmalassimilationen</b> . . . . .	106
2.8.1	H <sub>2</sub> -Atemtests . . . . .	106
2.8.2	Blutzuckermessung . . . . .	109
2.8.3	Gentest bei Verdacht auf Laktoseintoleranz . . . . .	110
<b>2.9</b>	<b>Ernährungsberatung bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> . . . . .	110
2.9.1	Individuelle Ernährungstherapie und -beratung . . . . .	111
2.9.2	Gruppenschulung . . . . .	118
<b>2.10</b>	<b>Diagnostische Diäten und orale Provokationstests</b> . . . . .	119
2.10.1	Begriffsbestimmung . . . . .	119
2.10.2	Verdacht auf Nahrungsmittelallergien. . . . .	124
2.10.3	Verdacht auf orale Nickelallergie . . . . .	126
2.10.4	Verdacht auf Histaminintoleranz (HIT) . . . . .	130
2.10.5	Verdacht auf pseudoallergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten . . . . .	131
<b>2.11</b>	<b>Komplementärmedizinische Methoden</b> . . . . .	136
2.11.1	Labordiagnostik . . . . .	136
2.11.2	Weitere komplementärmedizinische Methoden . . . . .	138

## Teil 3 Therapie

<b>3</b>	<b>Therapie von Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> . . . . .	142
<b>3.1</b>	<b>Ernährungstherapie</b> . . . . .	142
3.1.1	Therapeutische Diät . . . . .	143
3.1.2	Allergenkennzeichnung . . . . .	146
3.1.3	Sicherstellung und Kontrolle einer vollwertigen und bedarfsgerechten Ernährung . . . . .	154
3.1.4	Praktische und schmackhafte Umsetzung der therapeutischen Diät . . . . .	157
<b>3.2</b>	<b>Besonderheiten bei Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption</b> . . . . .	159
<b>3.3</b>	<b>Besonderheiten beim Reizdarmsyndrom (RDS)</b> . . . . .	160
3.3.1	Ernährungstherapie . . . . .	160
3.3.2	Einsatz von Probiotika beim RDS. . . . .	167
<b>3.4</b>	<b>Pro- und Prebiotika</b> . . . . .	168
3.4.1	Definitionen. . . . .	168
3.4.2	Zusammensetzung der Mikrobiota . . . . .	168
3.4.3	Einsatz von Prebiotika . . . . .	172
3.4.4	Einsatz von Probiotika . . . . .	173
<b>3.5</b>	<b>Medikamentöse Therapie</b> . . . . .	177
3.5.1	Antihistaminika . . . . .	177
3.5.2	Mastzellstabilisatoren . . . . .	179
3.5.3	Notfallmedikamente . . . . .	179

3.5.4	Laktasepräparate . . . . .	180
3.5.5	Diaminoxidase bei Histaminintoleranz . . . . .	181
<b>3.6</b>	<b>Spezifische Immuntherapie</b> . . . . .	<b>182</b>
3.6.1	Subkutane Hyposensibilisierung . . . . .	182
3.6.2	Sublinguale Immuntherapie . . . . .	184
3.6.3	Spezifische orale Toleranzinduktion . . . . .	184
3.6.4	Epikutane Immuntherapie . . . . .	185
3.6.5	Neue Therapieansätze . . . . .	185
<b>3.7</b>	<b>Komplementärmedizinische Methoden</b> . . . . .	<b>186</b>
3.7.1	Alternative Diäten . . . . .	186
3.7.2	Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) . . . . .	189
3.7.3	Eigenbluttherapie . . . . .	190
3.7.4	Bach-Blüten-Therapie . . . . .	190
3.7.5	Homöopathie . . . . .	190
3.7.6	Bioresonanztherapie . . . . .	191

## Teil 4 Häufige Unverträglichkeiten

<b>4</b>	<b>Häufige Nahrungsmittelunverträglichkeiten in der Praxis</b> . . . . .	<b>194</b>
<b>4.1</b>	<b>Nahrungsmittelallergien</b> . . . . .	<b>194</b>
4.1.1	Kuhmilchallergie . . . . .	195
4.1.2	Hühnereiallergie . . . . .	212
4.1.3	Fisch- und Meeresfrüchteallergie . . . . .	220
4.1.4	Fleischallergie . . . . .	229
4.1.5	Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien . . . . .	235
4.1.6	Baumnussallergie . . . . .	259
4.1.7	Erdnussallergie . . . . .	268
4.1.8	Sojaallergie . . . . .	276
4.1.9	Weizenallergie . . . . .	279
4.1.10	Sesamallergie . . . . .	288
4.1.11	Latex- und ficusassoziierte Nahrungsmittelallergie . . . . .	291
4.1.12	Orale Nickelallergie . . . . .	295
4.1.13	Auslöser einer nahrungsmittelbedingten Anaphylaxie . . . . .	300
<b>4.2</b>	<b>Zöliakie</b> . . . . .	<b>309</b>
4.2.1	Risikogruppen . . . . .	309
4.2.2	Symptomatik . . . . .	309
4.2.3	Anamnese . . . . .	309
4.2.4	Diagnostik . . . . .	310
4.2.5	Differenzialdiagnostik . . . . .	310
4.2.6	Ernährungstherapie . . . . .	311
<b>4.3</b>	<b>Nicht allergische Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> . . . . .	<b>320</b>
4.3.1	Histaminintoleranz . . . . .	321
4.3.2	Pseudoallergische Nahrungsmittelunverträglichkeit . . . . .	329
4.3.3	Laktoseintoleranz . . . . .	334
4.3.4	Fruktosemalabsorption . . . . .	344
<b>4.4</b>	<b>Atopische Dermatitis und Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b> . . . . .	<b>357</b>
4.4.1	Definition . . . . .	357
4.4.2	Häufigkeit und Atopierisiko . . . . .	357

4.4.3	Klinik und Verlauf. . . . .	357
4.4.4	Assoziierte Infektionen . . . . .	358
4.4.5	Ursachen und Auslöser . . . . .	359
4.4.6	Diagnostik. . . . .	361
4.4.7	Therapie. . . . .	364
4.4.8	Neurodermitisschulung (AGNES). . . . .	367

## Teil 5 Anhang

<b>5</b>	<b>Adressen</b> . . . . .	370
5.1	Fachverbände und Institutionen . . . . .	370
5.2	Allergologisch tätige Ernährungsfachkräfte . . . . .	370
5.3	Patientenorganisationen und Selbsthilfeverbände . . . . .	371
<b>6</b>	<b>Materialien für Ernährungsberatung und Therapie</b> . . . . .	372
6.1	Nahrungsmittelallergien/-unverträglichkeiten und Allergieprävention . . . . .	372
6.2	Glutenfreie Ernährung . . . . .	373
6.3	Urtikaria. . . . .	373
6.4	Hilfreiche Internet-Adressen. . . . .	374
<b>7</b>	<b>Buchempfehlungen</b> . . . . .	375
7.1	Bücher/Zeitschriften mit Rezepten zum Kochen/Backen . . . . .	375
7.2	Weitere Buchempfehlungen. . . . .	375
<b>8</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	377
	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	413