

## Vorgehen beim Verdacht auf eine Intoleranz

- 1) **Anzeichen** für eine Intoleranz: Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall.
- 2) Bei anhaltenden Beschwerden den Hausarzt aufsuchen, mit diesem möglich **Abklärungen** wie Ultraschall, Atemtest oder Magen-Darmspiegelung besprechen.
- 3) Nach gesicherter **Diagnose** möglichst immer professionelle Hilfe suchen, d.h. bei einer **Ernährungsberatung**, damit trotz Diät die Ernährung ausgewogen bleibt, also z.B. bei der Lactoseintoleranz genug Kalzium zugeführt wird.
- 4) Eine gute **Anlaufstelle** für die Zöliakie ist auch die IG-Zöliakie, es lohnt sich dort auch Mitglied zu werden.
- 5) **Diagnostisches Vorgehen:**
  - a. Lactoseintoleranz: Blutentnahme zum Gentest oder H<sub>2</sub>-Atemtest (besser, da nicht jeder Genträger auch krank ist).
  - b. Zöliakie: zunächst Antikörperbestimmung im Blut, dann Magenspiegelung mit Gewebeprobeentnahme.
- 6) **Unterschied** zwischen Intoleranz und Allergie: Man unterscheidet Intoleranzen wie Laktose- oder Fructoseintoleranz von Allergien wie Zöliakie oder Fischeiweissallergie. Bei der **Intoleranz** liegt das Problem darin, dass der Körper den Stoff nicht richtig verdauen kann – gesundheitlich ist dies harmlos.  
Bei der **Allergie** reagiert der Körper mit dem Immunsystem gegen den Nährstoff, was schwere Schäden auslösen kann.  
Bei beiden Formen ist die Massnahme das Meiden des Auslösers. Bei der Intoleranz werden meist kleine Mengen des Nährstoffes vertragen. Für die Lactoseintoleranz gibt es den mangelnden Verdauungssaft auch in „Tablettenform“. Bei der Allergie dagegen führen schon kleine Mengen zu schweren Reaktionen.