Presseaussendung Donnerstag, 27. März 2014

**Nahrungsmittel-Intoleranzen und -Unverträglichkeiten  
ExpertInnen raten: Hände weg von zweifelhaften Diagnosemethoden und Selbsttherapie!**

**Wir leben zunehmend in einer „intoleranten Gesellschaft“. Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Intoleranzen nehmen anscheinend bedenklich zu. Die Lebensmittelindustrie reagiert mit einem immer größer werdenden Angebot an „allergenfreien“ Produkten, fragwürdige Diagnoseverfahren und Behandlungsangebote boomen. Die Unsicherheit der KonsumentInnen wird immer größer. Im Vorfeld des morgen, Donnerstag, beginnenden Ernährungskongresses des Verbandes der Diaetologen Österreichs, schlagen ExpertInnen der Diätologie und Ernährungsmedizin Alarm.**

**Mit ärztlicher Diagnose und ernährungsmedizinischer Therapie auf der sicheren Seite**

Nahrungsmittel-Intoleranzen bzw. -Unverträglichkeiten stellen für immer mehr Menschen ein massives Problem dar. Häufig versuchen Betroffene, durch „selbstverordnete“ Maßnahmen dem Problem beizukommen. Aber auch das Angebot an fragwürdigen Hilfestellungen und Heilsversprechen unterschiedlichster Art wächst rasant. Um den Leidensweg aber tatsächlich zu verkürzen und die Lebensqualität möglichst rasch zurückzugewinnen, ist zuallererst eine genaue und fundierte ärztliche Diagnosestellung unabdingbar. Darauf basierend sollte eine diätologische Anamnese erfolgen und entsprechend ausgebildete ExpertInnen, also DiätologInnen, können dann adäquate, individuell auf Person und Beschwerdebild abgestimmte Maßnahmen erarbeiten.

„Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, die zum Beispiel auf Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln zurückgehen, verlangen nach Kompetenz und umfassendem Wissen in der Diagnose und Behandlung“, betont Prof.in Andrea Hofbauer, Präsidentin des Verbandes der Diaetologen Österreichs. Hofbauer empfiehlt Betroffenen, unbedingt auf Selbstdiagnose und Selbsttherapie zu verzichten: „Gerade hier sind individuelle Interventionen durch ernährungsmedizinisch geschulte Experten und Expertinnen wichtig, mit pauschalen Ernährungsempfehlungen ist es dabei sicher nicht getan.“

**Exakte und fundierte Diagnose**

Sorgen bereiten den ExpertInnen die vielen unterschiedlichen und teilweise fragwürdigen „Tests“ auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die ohne medizinischen oder diätologischen Hintergrund angeboten werden. Die Betroffenen sind verunsichert, ergreifen die falschen Maßnahmen und verlängern auf diese Weise nur ihr Leiden. Wenn Nahrungsmittel Beschwerden auslösen, so kann das sehr viele verschiedene Gründe haben. Ob und welche Form der Unverträglichkeit vorliegt, muss von ärztlicher Seite mittels verschiedener Testverfahren (z.B. Blut- und Atemlufttest) abgeklärt werden.

Wie komplex die Anforderungen bei der Diagnose sein können, beschreibt Univ.-Prof. Dr. Harald Vogelsang von der Universitätsklinik für Innere Medizin III in Wien anhand der Unverträglichkeit gegenüber dem Weizenbestandteil Gluten. „Im Prinzip gibt es drei Arten von Gluten-Unverträglichkeit“, so der Mediziner. „Die eine ist die Zöliakie, bei der es sich um eine nichtallergische immunologische Erkrankung handelt.“ Hat man sich schon im „Selbstversuch“ auf glutenfreie Produkte verlegt, wird eine exakte Diagnose erschwert. „Eine glutenfreie Diät ist in letzter Zeit sehr modern geworden“, konstatiert Prof. Vogelsang, „für den Gesunden hat sie aber keinen Vorteil und im Fall einer Zöliakie kann sie obendrein die Erstellung einer richtigen Diagnose behindern.“ Der zweite mögliche Grund für eine Gluten-Unverträglichkeit ist eine Intoleranz, deren Wurzeln nicht in immunologischen Vorgängen liegen. „Diese Situation findet sich vor allem bei Reizdarmpatienten“, so Vogelsang. Als dritter Grund könnte schließlich eine Weizenallergie verantwortlich für die Gluten-Unverträglichkeit sein. Das kommt im Erwachsenenalter allerdings sehr selten vor.

**Mit diätologischer Begleitung zu mehr Lebensqualität**

Nach der ärztlichen Diagnose ist es unbedingt empfehlenswert, sich weiter von ExpertInnen betreuen zu lassen. „Nur ausgebildete Diätologen und Diätologinnen sind befähigt, die medizinischen Befunde richtig zu interpretieren und daraus eine individuelle und maßgeschneiderte Ernährungstherapie abzuleiten“, so Hofbauer. Zur diätologischen Anamnese gehört eine genaue Erfassung der Ernährungsgewohnheiten, des sozialen Umfelds und aller anderen Faktoren, die Einfluss auf die Nahrungsaufnahme haben.

„Daraus wird eine sogenannte Ausschluss-Diät entwickelt“, erklärt die Wiener Diätologin und Landesleiterin Wien des Verbandes der Diaetologen Österreichs Barbara Angela Schmid, „Der oder die Betroffene muss dann umfassend darüber informiert werden, in welchen Lebensmitteln und in welchen Produkten der Auslöser der Beschwerden enthalten ist.“ Damit allein ist es aber nicht getan: „Es muss auch eine ausgewogene Nährstoffversorgung gewährleistet sein. Es gilt also, unter Berücksichtigung des Auslösers, einen Ernährungsplan zu erstellen, der es dem Patienten ermöglicht, seine Ernährung nährstoffdeckend umzusetzen.“ Es ist für den Patienten sehr wichtig zu wissen, was er essen kann, und nicht nur zu wissen, was er nicht essen darf. Es geht also um einen Ernährungsplan für die Praxis, der es ermöglicht, das Leben mit einer Unverträglichkeit zu managen. Schmid: „Häufig bekommen Patienten und Patientinnen, die an einer Unverträglichkeit, Aufnahmestörung oder Allergie in Zusammenhang mit Nahrungsmitteln leiden, zwar eine Menge von Informationen, sind damit aber überfordert und allein gelassen. Diese Informationen müssen erst auf den individuellen Ernährungsalltag heruntergebrochen werden.“

„Es ist sicher auch eine Aufgabe der Diätologen und Diätologinnen, Ruhe in den Ernährungsalltag zu bringen“, ist Schmid überzeugt, „im Zeitalter des Internets, wo so viele Informationen verfügbar sind, müssen wir Diätologen die Patienten auch vor unangebrachten Versuchen der Selbstbehandlung schützen.“ Oft würden zum Beispiel alle Milchprodukte weggelassen, weil fälschlicherweise eine Unverträglichkeit gegenüber einem Milchbestandteil (Milchzucker oder Milchprotein) vermutet wird. „Da ist die Gefahr, in eine Mangelernährung zu schlittern, wirklich groß“, warnt die Diätologin.

Diätologische Interventionen oder Therapien sind auf Krankenschein nach wie vor nicht möglich. Der Verband der Diaetologen Österreichs tritt dafür ein, dass die Kosten einer notwendigen diätologischen Behandlung von der Krankenkasse übernommen werden. Prof.in Hofbauer: „Wir Diätologen wollen Menschen mit Ernährungsproblemen wieder zu einer guten Lebensqualität und Lebensfreude verhelfen. Denn eines sollte man nicht vergessen: Essen soll ja, auch wenn man an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leidet, Genuss bereiten.“

**Kontakt**

#### Prof. Andrea Hofbauer, MSc, MBA

#### Präsidentin VERBAND DER DIAETOLOGEN ÖSTERREICHS

#### Austrian Association of Dietitans

#### Grüngasse 9/Top 20

#### 1050 Wien

#### T: 0664/13 28 930

#### [www.diaetologen.at](http://www.diaetologen.at)

#### ZVR: 902 803 243

#### DVR: 4002947

**Rückfragen Presse**

**Urban & Schenk medical media consulting**

Barbara Urban: +43 664/41 69 4 59, [barbara.urban@medical-media-consulting.at](mailto:barbara.urban@medical-media-consulting.at)

Mag. Harald Schenk: +43 664/160 75 99, [harald.schenk@medical-media-consulting.at](mailto:harald.schenk@medical-media-consulting.at)