

"Nahrungsmittel: Freund oder Feind? Allergien, Intoleranzen und Sensitivitäten" Bericht zur VEÖ-Jahrestagung 2018

Die VEÖ-Jahrestagung fand heuer am 16. Mai statt und widmete sich einem heiklen und häufig diskutierten Themenbereich: Allergien, Intoleranzen und Sensitivitäten bei Nahrungsmitteln. Das diesjährige Tagungsthema wurde von ausgewählten Experten aus dem Bereich der Ernährungswissenschaften und der Medizin mit dem Ziel beleuchtet, allen Teilnehmern ein Update und einen umfangreichen Überblick über den aktuellen Wissensstand zu geben.



© Peter Bisovsky

Mag. Andreas Schmölder (1. Vorsitzender des VEÖ) betonte in seiner Eröffnungsrede, dass in Zeiten von FakeNews und alternativen Wahrheiten wissenschaftliche Evidenz und Diskussion als Basis für Entscheidungen und Meinungen wichtiger denn je ist. Der VEÖ versteht sich hier als Plattform für alle Berufsgruppen und ist stetig bemüht, die Qualität bei ernährungsbezogener Information und Dienstleistung zu fördern. Die beherrzte Berücksichtigung der Standesregeln samt der darin vorgesehenen Verpflichtung zur Weiterbildung und Wissensauffrischung ist der Qualitätsbaustein für alle Ernährungswissenschaftler. Nach außen wird dies durch das neue [VEÖ-Qualitätssiegel](#) unterstrichen.

Ergänzend zum geplanten Programm fand die Verabschiedung von Mag. Katharina Bruner als langjährige Geschäftsführerin des VEÖ statt. Sie wird dem Verein jedoch weiterhin als Leiterin des Arbeitskreises

Success erhalten bleiben. Gleichzeitig wurde Mag. Katharina Landl als Nachfolgerin begrüßt, welche neben den Agenden der Geschäftsstelle auch die Redaktionsleitung des Vereins-Magazins „Einblicke“ übernimmt.

Im Rahmen der Veranstaltung wurden vom VEÖ-Vorstand und dem Arbeitskreis Success die ersten Gold-Siegel des VEÖ-Qualifizierungsprogramms verliehen (Anm.: für 8 Veranstaltungstage innerhalb von 2 Jahren, davon mind. drei Tage VEÖ-Veranstaltungen): Mag. Stefanie Aigner, Mag. Katharina Bruner, Tina Ganser, MSc, Mag. Claudia Hirz, Mag. Katharina Landl, Mag. Susanne Lindenthal, Elena Zand, BSc.



Aktuelles und Fakten: ein Überblick zu Allergien, Intoleranzen und Sensitivitäten

Der erste Referent, **Priv.-Doz. Mag. Dr. Stefan Wöhrl** (Floridsdorfer Allergiezentrum) gab auf Basis seiner Erfahrung mit mehreren Tausend Einzelfällen und der aktuellen Literatur einen Überblick zu Fakten und Mythen in diesem Wissensbereich.

Er betonte in seinem Vortrag, dass es die Notwendigkeit des Verzichts auf einzelne Lebensmittel(-gruppen), die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, sowie die Durchführung von Therapien bei Allergien, Intoleranzen und Sensitivitäten auf wissenschaftlicher Basis genau zu hinterfragen und abzuwägen gilt. Denn Allergenverzicht und Vermeidung von jeglichen Allergenspuren kann erst recht zum Toleranzverlust führen. Anhand mehrerer Beispiele zeigte Wöhrl typische Symptome von Nahrungsmittelallergien und Intoleranzen auf, verwies dabei aber auf die individuell unterschiedlichen Reaktionen auf bestimmte Inhaltsstoffe. Die Toleranz auf Allergene sollte in regelmäßigen, mehrjährigen Abständen überprüft werden, da sich diese im Laufe des Lebens verändern kann. Die Wahrscheinlichkeit, dass eine bei Kleinkindern diagnostizierte Allergie auf Hühnerei später nicht mehr vorliegt, ist hoch. Wöhrl betonte, dass im Erwachsenenalter Lebensmittelallergien regelmäßig zu oralen Symptomen führen, schwere Reaktionen aber nur im Einzelfall bei Erdnuss beobachtet werden.

Verschiedene Diagnostiken unter der Lupe - ein Erfahrungsbericht

Mag. Katharina Bruner (VEÖ-Geschäftsführung, Ernährungswissenschaftlerin) nahm verschiedene Diagnostiken im Zusammenhang mit Allergien und Intoleranzen unter die Lupe.

Mittels Selbstversuch verglich sie einen klassischen Allergietest, einen Selbst-Test mit Blutprobe, Bioresonanz und Kinesiologie. Die jeweiligen Methoden kamen zu durchaus sehr unterschiedlichen Ergebnissen, wobei lediglich der Allergietest zu einem gesicherten Ergebnis – kein Vorliegen von Allergien bzw. Intoleranzen – geführt hat. Alle übrigen Diagnostiken gaben vermeintliche Hinweise auf das Vorhandensein von zum Teil sogar schweren Unverträglichkeiten, was sich jedoch bis dato auch durch gezielte Provokation mit den entsprechenden Inhaltsstoffen nicht als korrekt erwiesen hat. In Summe zeigt sich das Angebot an „Allergietests“ evidenzlos und ist geeignet, Verbraucher massiv fehlzuleiten.

Allergien und Intoleranzen auf Weizen und verwandte Getreide

Den Schwerpunkt auf Weizen und verwandte Getreide legte **Karin Spiesz** (Diätologin). Aktuell erleben alte Getreidesorten eine Renaissance um Weizen zu ersetzen. Wer jedoch denkt, dass man dadurch automatisch einer Allergie oder Zöliakie aus dem Weg gehen kann, liegt falsch. Die Inhaltsstoffe, die diese Erkrankungen auslösen können sind nämlich auch bei den Urformen von Weizen zu finden. Bei Verdacht auf Reaktionen durch den Verzehr von Weizen ist deshalb eine exakte Anamnese, gefolgt von einer gezielten und individuellen Therapie, das probateste Mittel.

Spiesz betonte in ihrem Vortrag auch die Wichtigkeit der gezielten oralen Weizenprovokation bei Kleinkindern, die bereits Beikost erhalten, um so das tatsächliche Vorhandensein einer Allergie absichern zu können. Da jedoch in den meisten Fällen später eine Toleranzentwicklung eintritt, müssen auch hier regelmäßig Allergietests durchgeführt werden.

FODMAP-Diät: Erleichterung bei Reizdarm?

Seit einigen Jahren wird in den Medien über die FODMAP-Diät diskutiert. Die Hintergründe dazu bzw. ob und wie diese gezielt in der Ernährungstherapie eingesetzt werden kann, beleuchtete **Mag. Ilse Weiß** (AKH Wien).

Diese ursprünglich aus Australien stammende Ernährungsform beschäftigt sich mit kurzkettigen Kohlenhydraten (d.h. bestimmten Oligosacchariden, Disacchariden, Monosacchariden, Polyolen), welche in einer Low-FODMAP-Diät gezielt reduziert werden. Sie ist von einer glutenfreien Ernährung strikt abzugrenzen, wird von der Bevölkerung häufig aber damit in Verbindung gebracht. Mehrere Studien haben gezeigt, dass gerade eine Reduktion der kurzkettigen Kohlenhydrate in der Ernährung von Reizdarmsyndrom-Patienten zu einer deutlichen Verringerung der Symptome führen kann.

Eine FODMAP-Diät muss stets unter geeigneter Betreuung erfolgen und soll erst infolge einer herkömmlichen Ernährungstherapie durchgeführt werden, wenn diese zu keiner Verbesserung der Beschwerden geführt hat. Es handelt sich hierbei um keine dauerhafte, sondern eine zeitlich begrenzte Therapieform, die kein Werkzeug einer herkömmlichen Ernährungsberatung sein kann.

Allergien, Intoleranzen und Sensitivitäten - Welche Rolle spielt die Psyche?

Laut WHO wird Gesundheit als „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens“¹ beschrieben. **Mag. Karin Lobner** (gefühlsküche, Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin) ging nun der Frage nach, welche Rolle eigentlich die Psyche beim Auftreten von Allergien, Intoleranzen und Sensitivitäten spielt.

In unserer westlichen Schulmedizin gibt es eine strikte Trennung bei der Behandlung von Körper und Geist, in anderen Teilen der Welt wird hingegen häufig der Mensch als Ganzes betrachtet. Mangels wissenschaftlicher Daten sind bislang jedoch keine gesicherten Aussagen möglich, wie stark der Einfluss der Psyche auf unsere Gesundheit tatsächlich ist.

Generell kann jedoch festgehalten werden, dass eine Allergie nicht durch die Psyche allein ausgelöst werden kann. Die Vermutung eine lebensmittelassoziierte Krankheit zu haben, kann aber durch den Verzicht auf bestimmte Produkte letztlich zu einer Beeinflussung der Ernährung führen. Aus diesem Blickwinkel ist auch die breite Kennzeichnung von Allergenen durchaus zu hinterfragen.

Der Einfluss des Mikrobioms auf Nahrungsmittelallergien

Assoz.-Prof. Priv.-Doz. DDr. Eva Untersmayr-Elsenhuber (Institut für Pathophysiologie und Allergieforschung Medizinische Universität Wien) brachte den Teilnehmern den Zusammenhang zwischen Allergien und unserem Mikrobiom näher.

Letzteres ist in der Wissenschaft seit einigen Jahren ein großes Forschungsfeld. Es ist seit langem bekannt, dass die Zusammensetzung der Mikrobiota sehr individuell ist und sich im Laufe des Alters, aber auch durch unseren Gesundheitszustand verändert. So wurde in mehreren Studien nachgewiesen, dass die Mikrobiota einen Einfluss auf die Toleranz bzw. Nicht-Toleranz gegenüber bestimmten Allergenen hat. Das Vorhandensein einzelner weniger Stämme kann – selbst bei weitestgehender Übereinstimmung der Mikrobiomzusammensetzung von Individuen – hierfür bereits ausschlaggebend sein.

Untersmayr-Elsenhuber betonte abschließend, dass die Beeinflussung des Mikrobioms multifaktoriell ist und Ernährung nur ein kleines Stück des Puzzles darstellt. Gerade deshalb erscheint aus jetziger Sicht eine gezielte Modifikation kaum möglich.

Provozieren oder meiden? Möglichkeiten der Allergieprävention

Für **Dr. Imke Reese** (Ökotrophologin) ist der Erhalt einer oralen Toleranz gegenüber Nahrungsallergenen entscheidend für ein gesundes und glückliches Leben. Sie hat im Rahmen der Arbeitsgruppe Nahrungsmittelallergie der Deutschen Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI) an der Erstellung der S3-Leitlinien zur Allergieprävention mitgearbeitet.

Anhand diverser Studien zeigte Reese auf, dass die Restriktion von bestimmten Lebensmitteln während der Beikost Einführung nicht anzustreben ist und Kleinkinder sogar gezielt mit mehreren Allergenen in der Ernährung parallel konfrontiert werden sollten, damit diese besser vertragen werden. Es muss hierbei jedoch darauf geachtet werden, in welcher Form diese dargeboten werden: so soll beispielsweise Hühnerei bei der Einführung in einer Lebensmittelmatrix enthalten sein und erst schrittweise in Reinform angeboten werden (d.h. beispielsweise zu Beginn verbacken und später als Rührei).

Es ist inzwischen gesichert, dass auch im Kindesalter Allergien nicht oral erworben werden, sondern sich über dermale Reizung über Hautkontakt entwickeln. Dem kann durch orale Stimulation begegnet werden, da dies die Allergieentwicklung bremst.

Allergenmanagement - Rechtliche und Technologische Aspekte

Mag. Dipl.-HTL-Ing. Andreas Schmolzer (Ingenieurbüro für Ernährungswissenschaften) zeigte die lebensmittelrechtlichen Aspekte anhand der Entwicklung der Allergenkennzeichnung auf.

Ursprünglich wurde die Angabe von Allergenen mit Blick auf den Gesundheitsschutz in das Lebensmittelinformationsrecht aufgenommen. Mangels wissenschaftlicher Grundlagen, Grenzwerte und mangelnder Zielbestimmung ist dies jedoch kein geeignetes Werkzeug zum Schutz besonders empfindlicher Verbraucher geworden. Dies wurde durch das Auflösen des Konzepts der Diätetischen Lebensmittel vor kurzer Zeit auf europäischer Ebene noch verstärkt. Somit wird die Allergeninformation auch künftig mehr dem allgemeinen Interesse denn den medizinisch Betroffenen dienen.

Mit den ALTS-Beurteilungswerten wurde in Deutschland eine solide Basis zur rechtlichen Behandlung von analytischen Evidenzen geschaffen, die sich mittlerweile als Standard etabliert haben. Folglich beziehen sich die speziellen Anforderungen von Lebensmittelsicherheitsstandards zur Vermeidung von Kreuzkontakten und Elimination von Allergenen auf Produkte, die für empfindliche VerbraucherInnen ausgewiesen sind („frei von“).

Umwelt - Ernährung - Allergien: belegte Zusammenhänge oder Vollholler?

OA Assoz.-Prof. DI Dr.med. Hans-Peter Hutter (Zentrum für Public Health, Medizinische Universität Wien), sprach über die Zusammenhänge zwischen Umwelt, Ernährung und Allergien aus Sicht der Umwelthygiene und -medizin. In seinem Alltag ist er mit der Risikoabschätzung in verschiedensten Bereichen konfrontiert und griff daher bei seinem Vortrag eben solche Aspekte auf. Hutter betonte, wie wichtig die Betrachtung von Allergenen entlang der gesamten Produktions- und Wertschöpfungskette von Lebensmitteln sei und diese nicht unterschätzt werden dürfen. Gerade das Thema Nachhaltigkeit spielt hier eine große Rolle, da sich jeder Schritt auf die folgenden auswirkt.

Fazit

Somit bleibt das heurige Tagungsthema rund um Allergien, Intoleranzen und Sensitivitäten weiterhin ein Feld für zahlreiche Forschungsarbeiten und wird auch zukünftig noch viele Erkenntnisse liefern, die gerade für Ernährungswissenschaftler in der täglichen Arbeit wichtig sind.

Der Bevölkerung muss bestmöglich kommuniziert werden, dass weder eine vollständige Restriktion, noch eine starke Provokation mit Allergenen der richtige Weg ist und zu gänzlich gegenteiligen Effekten führen kann. Gerade deshalb ist unser Berufsstand gefragt, hier tätig zu werden und Aufklärung über die richtige Vorgehensweise durchzuführen.

Martin W. Reichel, Bakk.rer.nat. MA

martin.w.reichel@univie.ac.at

Literatur

¹ WHO, Constitution of WHO: principles. <http://www.who.int/about/mission/en/> (Zugriffsdatum: 22.05.2018)



**J.
HORNIG**

**CAFFÈ
CREMA**

BIO

mit 50mg Koffein pro Tasse

**KAFFEE GUT,
ALLES GUT.**

JETZT -15% AUF
JHORNIG.COM
GUTSCHEINCODE:
KAFFEELIEBE2018

J.
HORNIG

Anzeige