

MAGAZIN 08.09.2020 – Olympiazentrum Tirol

Ernährung im Fokus – Unverträglichkeit oder Allergie? – Olympiazentrum Tirol

Eine Unverträglichkeit ist nicht mit einer Allergie gleichzusetzen.

In etwa 2% der Gesamtbevölkerung weist eine Nahrungsmittelallergie auf (ÖGE, 2018).
Da die Symptome einer Nahrungsmittelallergie und einer Nahrungsmittelunverträglichkeit sehr ähnlich
sind, wird eine Unverträglichkeit häufig mit einer Allergie verwechselt. Doch es gibt einen
entscheidenden Unterschied:
Eine Nahrungsmittelallergie ist immunologisch bedingt, eine Nahrungsmittelunverträglichkeit hingegen
nicht. Das Wort Allergie kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet so viel wie Fremdreaktion - eine
Abwehrreaktion des Immunsystems auf etwas „Fremdes“. Die allergieauslösenden Stoffe werden
Allergene bzw. Antigene genannt.
Eine Allergie ist also eine Immunreaktion des Körpers auf nicht-infektiöse Fremdstoffe (Antigene bzw.
Allergene). Es folgt eine Entzündungsreaktion und die Bildung von Antikörpern (Antigen-Antikörper-
Reaktion). Bei der Nahrungsmittelallergie werden (harmlose) Proteine aus der Nahrung mit vermeintlich
schädlichen Fremdstoffe verwechselt.
Eine Nahrungsmittelunverträglichkeit ist hingegen auf eine gestörte Verdauung zurückzuführen. Enzyme,
die für die Verdauung erforderlich sind, sind in unzureichenden Mengen vorhanden. Es kann sich um
einen angeborenen oder erworbenen Enzymdefekt handeln. Es handelt sich nicht um eine Antigen-
Antikörper-Reaktion, die Immunabwehr ist also nicht beteiligt.
Zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten gehören: die Laktoseintoleranz (= Milchzuckerunverträglichkeit),
die Fruktosemalabsorption (= Fruchtzuckerunverträglichkeit), die

Histaminintoleranz
und eine weitere seltene Nahrungsmittelunverträglichkeit ist die Zöliakie. Auch bei der Diagnose gibt es Unterschiede. Eine Allergie lässt sich mittels eines Antikörpertests im Blut
nachweisen. Bei einer Unverträglichkeit gilt es die Symptome und Essgewohnheiten zu analysieren und
bei Bedarf mit Diäten, Provokationstestungen und speziellen Laboruntersuchungen zu ergänzen.

weitere Info's zum Thema...

© Campus Sport Tirol Innsbruck Olympiazentrum | Instagram: @sporternaehrungtirol #wefuelyouright

Du hast weitere Fragen zur Ernährung?
Dann melde dich bei Lisa Totschnig, sie betreut dich in der Sporternährung beim Nachwuchsleistungssport Tirol & im Olympiazentrum Tirol.