



Unter einer «Nahrungsmittelunverträglichkeit» versteht man alle Unverträglichkeitsreaktionen des Körpers auf Nahrungsmittel. Darunter fallen sowohl Nahrungsmittelallergien als auch Nahrungsmittelintoleranzen (Ledochowski 2009).

Bei **Nahrungsmittelallergien** kommt es zu einer überschießenden Reaktion des Immunsystems auf bestimmte, in der Regel harmlose Inhaltsstoffe (Allergene) von Nahrungsmitteln. Das Immunsystem reagiert auf das Allergen durch Produktion von Antikörper der Klasse IgE (Etschenberg 1993). Beim Zweitkontakt mit dem Antigen regen die IgE-Antikörper Mastzellen zur Freisetzung von Mediatoren (z.B. Histamin) an, die für die Allergie-Symptome verantwortlich sind. Echte Nahrungsmittelallergien sind selten: In Europa reagieren nur 2 bis 5 Prozent der Bevölkerung allergisch auf Nahrungsmittel. Wegen einer genetischen Komponente treten derartige Allergien oft familiär gehäuft auf. **Nahrungsmittelintoleranzen** sind Unverträglichkeitsreaktionen ohne toxischen oder allergischen Hintergrund. So können beispielsweise fehlende Enzyme Verdauungsprobleme verursachen. Nahrungsmittelintoleranzen sind weitaus häufiger als Nahrungsmittelallergien 30 Prozent der europäischen Bevölkerung weisen eine Lactose-Intoleranz auf. Die Zöliakie bildet einen Sonderfall unter den Intoleranzen: Einerseits wird die immunologische Reaktion wie bei einer Allergie durch das als Antigen fungierende Gluten ausgelöst. Andererseits gibt es bei der Zöliakie keine Sensibilisierungsphase und die Reaktion ist auf den Darm begrenzt. Da sich die Immunreaktion letztlich gegen körpereigenes Gewebe richtet, wird die Zöliakie mittlerweile den Autoimmunerkrankungen zugerechnet (Fasano 2010).

Nahrungsmittelunverträglichkeit = toxische Reaktionen, nicht-immunologische Reaktionen (Intoleranz) und immunologische Reaktionen (Allergie und Zöliakie).

Nahrungsmittelintoleranz häufig synonym gebraucht, meint aber nur die Intoleranz und nicht die Allergie.

**Zöliakie** = immunologische Reaktion („Allergie“).

**Milchallergie** = immunologische Reaktion (Allergie).

**Laktose-Intoleranz** = nicht-immunologische Reaktion (Intoleranz).

