Bauchschmerzen nach dem Essen: Unverträglichkeit oder Autoimmunerkrankung?

BERLIN – Milch, Obst, Brot: Bei manchen Menschen sorgt der Verzehr dieser Lebensmittel nicht für Genuss, sondern für Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen oder Durchfall. Solche Beschwerden können auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten hinweisen. In manchen Fällen kann jedoch die Autoimmunerkrankung Zöliakie die Beschwerden verursachen. Labortests helfen dabei, die richtige Diagnose zu stellen, so das IPF zum Magen-Darm-Tag am Samstag, den 7. November.

Zöliakie: Wenn Gluten das Immunsystem anfeuert

Menschen mit Zöliakie vertragen kein Gluten. Das in den meisten Getreiden vorkommende Klebereiweißt aktiviert ihr Immunsystem. Es produziert dann Antikörper, die die Darmschleimhaut im Dünndarm angreifen und dort Entzündungen hervorrufen. Wichtig zu wissen: Gluten findet sich nicht nur in Brot, Nudeln und Gebäck. Auch in verarbeiteten Lebensmitteln wie Saucen, Pommes oder Fleischersatzprodukten kann es als Hilfsstoff enthalten sein. Den Weg zur korrekten Diagnose weisen Labortests auf spezielle Antikörper. Je nach Testergebnissen müssen die Ärzt*innen dann prüfen, ob zur Bestätigung der Diagnose eine Gewebeprobe aus dem Dünndarm erforderlich ist. Studien und Leitlininen zufolge reichen bei bestimmten Werten auch die Labortests allein zur Diagnose aus.

Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Nahrungsmittelallergie?

Lactose, Fructose, Histamin – diese Stoffe, die natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommen, können ebenfalls Beschwerden verursachen. Das Immunsystem ist bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten jedoch nicht im Spiel. Den Betroffenen fehlen vielmehr bestimmte Enzyme im Körper, um die Nahrungsbestandteile zu verwerten. Auch wenn durch Schäden an der Dünndarmschleimhaut zu viele Schadstoffe in den Blutkreislauf gelangen, kommt es zu Unverträglichkeiten. Neben einem Ernährungstagebuch, das ärztlich ausgewertet werden sollte, helfen bei manchen Unverträglichkeiten auch Atemtests bei der Diagnose. Um eine Nahrungsmittelallergie auszuschließen, eignen sich Allergietests – bei Unverträglichkeiten fallen sie negativ aus, da die Beschwerden nicht auf eine Immunreaktion zurückgehen.

Weitere Informationen enthalten die IPF-Faltblätter „Autoimmunerkrankungen“ und „Allergie“. Sie können kostenlos unter www.vorsorge-online.de heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei bitte Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.vorsorge-online.de

AUSGABEDATUM
05.11.2026

RÜCKFRAGEN AN
Susanne Gerhards
Redaktionsleiterin
T 030-200 599 48
presse@vorsorge-online.de
www.vorsorge-online.de

www.vdgh.de