



**Gastro-Liga e. V.**

Deutsche Gesellschaft  
zur Bekämpfung der Krankheiten  
von Magen, Darm und Leber  
sowie von Störungen des Stoff-  
wechsels und der Ernährung e. V.  
Friedrich-List-Str. 13  
D-35398 Gießen

Phone +49-641-97481-0

FAX +49-641-97481-18

geschaeftsstelle@gastro-liga.de

www.gastro-liga.de

## Was tun, wenn Ernährung krank macht?

### Die Bedeutung des Darmmikrobioms für unsere Gesundheit

Am 6. November 2021 informiert die Gastro-Liga e. V. im Rahmen des Magen-Darm-Tages mit bundesweiten Veranstaltungen, Webinaren und Telefonhotlines rund um die Themen Ernährung, Nahrungsmittel-unverträglichkeiten und -allergien.

**Der Verdauungsvorgang beruht auf dem komplexen Wechselspiel aus Verdauung durch körpereigene Enzyme, Mikroorganismen im Darm (dem Mikrobiom) und der Ernährung. Eine ungesunde Ernährung kann die Entstehung bestimmter Krankheiten und Allergien begünstigen, eine gesunde Ernährung hat dagegen schützende Effekte. Die Gastro-Liga e. V. informiert beim Magen-Darm-Tag im Herbst über Fakten und Hintergründe zu diesem Themenkomplex.**

#### Unverzichtbare Kleinstlebewesen – das Mikrobiom

Wir sind nicht allein – in unserem Darm leben Unmengen unterschiedlicher Mikroben, die uns bei der Verdauung helfen. Die Zusammensetzung des Mikrobioms, auch Darmflora genannt, ist individuell sehr unterschiedlich und unter anderem abhängig von unseren Lebens- und Ernährungsgewohnheiten. So leben im Darm eines Vegetariers andere Bakterienstämme als bei einer Person mit hohem Fleischkonsum. Bestimmte Ernährungsformen können daher auch zum Aufbau oder dem Erhalt einer gesunden Darmflora beitragen und der Entstehung von Allergien, entzündlichen Darmerkrankungen und sogar von Tumoren vorbeugen.

#### Das Krebsrisiko aktiv verkleinern

Ungesunde Ernährungsgewohnheiten können ein Risikofaktor für die Entstehung von Krebs sein. „Insgesamt senkt eine mediterrane Ernährung mit viel Obst, Gemüse und Ballaststoffen, wenig rotem und verarbeitetem Fleisch, wenig verarbeiteten, kalorienreichen Lebensmitteln und wenig Alkohol kombiniert mit viel Bewegung das Risiko für die Entstehung von entzündlichen oder bösartigen Erkrankungen“, erläutert PD Dr. Birgit Terjung, GFO Kliniken Bonn, Chefärztin Abteilung für Innere Medizin und Gastroenterologie. Auf der anderen Seite kann eine ungesunde Ernährung die Entstehung von kardiovaskulären Krankheiten oder Krebserkrankungen und auch von Allergien direkt und indirekt begünstigen.

### **Nur Unverträglichkeit oder schon Allergie?**

Vielen Patienten ist der Unterschied zwischen einer Nahrungsmittelallergie (NMA) und einer Nahrungsmittelunverträglichkeit (NMU) unklar. Das liegt vermutlich daran, dass beide Erkrankungen ähnliche Symptome, wie Bauchschmerzen und eine Veränderung des Stuhlgangs, hervorrufen können. Laktoseintoleranz und Fruktosemalabsorption sind zwei bekannte Beispiele für eine NMU. Hier wird der Inhaltsstoff, der die Beschwerden auslöst, meist noch in geringen Mengen vertragen. Bei einer NMA dagegen können schon winzige Spuren des Allergens zu einer anaphylaktischen Reaktion führen. „In der Praxis liegt“, so Prof. Dr. Johann Ockenga, Direktor der Medizinischen Klinik II am Klinikum Bremen Mitte, „bei der Mehrheit der Fälle eine Nahrungsmittelunverträglichkeit vor.“ Und er ergänzt: „Bei Erwachsenen tritt bei nur zwei bis fünf Prozent der Fälle eine echte Nahrungsmittelallergie auf. Bei Kindern ist sie mit acht bis zehn Prozent etwas häufiger.“

### **Nahrungsmittelallergien - kurz erklärt**

Bei einer Nahrungsmittelallergie handelt es sich um eine Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems gegen bestimmte Nahrungsbestandteile. Allergien gegen Nüsse, Hühnerei oder Weizenbestandteile sind besonders verbreitet. Prof. Dr. Martin Raithel, Chefarzt der Medizinischen Klinik II am Waldkrankenhaus St. Marien, Erlangen, erklärt dazu: „Allergien können ein ganz unterschiedliches Erscheinungsbild haben. In manchen Fällen findet die allergische Reaktion nur lokal, in anderen systemisch statt. Auch die Geschwindigkeit vom Allergenkontakt bis zur Reaktion kann sich stark unterscheiden. Sie schwankt von wenigen Sekunden bis hin zu mehreren Stunden. Der wichtigste Therapiebaustein nach der Diagnosestellung einer Allergie ist immer das Weglassen des Allergens.“

**Haben Sie Fragen zu den Themen Ernährung, Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten? Am 6. November bietet die Gastro-Liga im Rahmen des Magen-Darm-Tages die Möglichkeit, bei Veranstaltungen, Webinaren und Hotlines bundesweit mit Experten zu sprechen und sich über Ursachen und Behandlungsmethoden von ernährungsbedingten Erkrankungen zu informieren.**

**Zusätzlich findet am 8. November das Key Webinar „Was tun, wenn Ernährung krank macht?“ statt.**

**Alle Informationen zu den lokalen Veranstaltungen, Hotlines und dem Key Webinar finden Sie unter [www.gastro-liga.de](http://www.gastro-liga.de).**