

www.daab.de/blog/2023/01/06/ige-igg-testungen-was-sagt-welcher-test

Den Verdacht, an einer Nahrungsmittelallergie oder -Unverträglichkeit zu leiden, haben viele Menschen. Kein Wunder, dass Selbsttests auf Allergien und Unverträglichkeiten boomen. Den Betroffenen wird versprochen, schnell und zuverlässig den Auslöser ihrer Probleme ausfindig zu machen und dadurch schnelle Beschwerdefreiheit zu erreichen. Vor allem die sogenannten IgG-Tests ersetzen immer häufiger die fachärztliche Diagnose und ziehen riskante „Ernährungsempfehlungen“ nach sich.



IgE & IgG: Ein Buchstabe macht den Unterschied

In der Allergiediagnostik spielt die Bestimmung von Antikörpern im Blut – die Immunglobuline – eine wichtige Rolle. Aussagekräftig in Bezug auf Nahrungsmittelallergien ist aber nur eine bestimmte Art: jene vom Typ E. Ein erhöhter IgE-Spiegel gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel zeigt eine Sensibilisierung an. Treten nach dem Verzehr dieses Lebensmittels Beschwerden auf, zum Beispiel Reaktionen an Haut, Husten, Atemnot oder Erbrechen, liegt eine Allergie vor. Immunglobulin G (IgG) hingegen wird bei gesunden Menschen als normale Reaktion auf häufig verzehrte Nahrungsmittel im Blut gebildet. Ein erhöhter IgG-Wert liefert somit nur einen Hinweis darauf, was jemand oft isst. Isst man häufig Weizenprodukte, so zeigt sich das in einem erhöhten IgG-Spiegel gegen Weizen – ein Nachweis für eine Unverträglichkeit ist dies jedoch nicht.

Allergologen warnen vor der Durchführung von IgG-Tests

Die europäischen und die deutschsprachigen Allergiegesellschaften haben eindeutig Stellung bezogen und warnen vor den IgG-Tests mit Nahrungsmitteln ohne Aussagekraft

https://archiv.dgaki.de/wp-content/uploads/2010/05/Leitlinie_KeineIgG-TestsNahrungsmittel2009.pdf

sowie

https://register.awmf.org/assets/guidelines/061-031l_S2k_Management_IgE-vermittelter_Nahrungsmittelallergien_2022-02.pdf Punkt 4.6. "Alternative diagnostische Tests".

Die Experten sind sich einig: IgG-Antikörper sind eine normale Reaktion auf bestimmte Lebensmittelbestandteile und werden deshalb häufig nachgewiesen – auch bei gesunden Menschen. Die Ergebnisse dieser Testungen ziehen oftmals lange Verbotslisten mit sich, die meist zu erheblichen Ernährungseinschränkungen führen bis hin zum Nährstoffmangel. In manchen Fällen verschlimmern sich die Beschwerden, anstatt zu verschwinden oder verschwinden, da sich die Gesamtheit der Ernährung ändert. Allerdings werden dann die falschen Schlüsse gezogen und einzelne Nahrungsmittel verdächtig, anstatt sich die Gesamtheit der Veränderungen vor Augen zu halten.

Die Diagnose einer Lebensmittelallergie oder –unverträglichkeit erfordert spezifisches Wissen und gehört daher in die Hände eines spezialisierten Arztes. Werden Nahrungsmittel nicht vertragen, können unterschiedliche Ursachen dahinterstecken. Diese reichen von einer allergischen Reaktion über Verwertungsstörungen bis zur Zöliakie. Manchmal liegt aber auch „nur“ ein schlechtes Essverhalten zu Grunde. In jedem Fall lohnt es sich, vor strikten Einschränkungen in der Ernährung erstmal eine individuelle Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Welche Form der Unverträglichkeit vorliegt, muss dann ärztlich abgeklärt werden.

Um nutzlose oder gar schädliche Diäten zu vermeiden, sollten sich Betroffene daher immer an eine allergologisch versierte Ernährungsfachkraft, einen Facharzt und Allergologen wenden. Adressen von allergologisch versierten Ernährungsfachkräften aus Ihrer Region finden Sie auf unserer Seite www.Allergie-Wegweiser.de