

Selbsttest für Lebensmittel-Unverträglichkeiten?

Da ich häufig unter Verdauungsbeschwerden leide, vermute ich bei mir eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit. Im Internet habe ich entdeckt, dass es Selbsttests für zu Hause gibt. Die genaue Anleitung dazu steht auf der Webseite und das Ergebnis soll nach wenigen Tagen zugeschickt werden. Sind solche Tests empfehlenswert?

Medizinische Selbsttests wie etwa Blutdruckmessung, Urinteststreifen oder digitale Blutzuckermessung unterstützen die Zusammenarbeit mit dem Arzt und fördern die Verantwortung für die eigene Gesundheit. Nun haben Pharmaindustrie und Labore auf die zunehmenden Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten reagiert und Selbsttests entwickelt, die vor allem im Internet angeboten werden. Es gibt Atemtests zur Feststellung einer Milchzucker- (Laktose), Fruchtzucker- (Fruktose) und Sorbit-Unverträglichkeit oder auch einer Dünndarmfehlbesiedlung. Zusammensetzung und Qualität der Darmflora können mit Stuhltests in einem qualifizierten Labor ermittelt werden.

Recht neu im Angebot sind Gluten-Tests zur Feststellung einer möglichen Unverträglichkeit des Klebereiweißes Gluten (Zöliakie). Im Dünndarm führt Gluten zu Entzündungen. Diese (lebenslange) Unverträglichkeit kann über bestimmte Antikörper im Kapillarblut sowie im Stuhl nachgewiesen werden. Bei diesen Tests gelingt jedoch die Abgrenzung zwischen der Zöliakie, einer schwerwiegenden Stoffwechselerkrankung, und der Gluten-Sensitivität nicht. So sehe ich den neuen „Gluten-Test“ besonders kritisch als Selbsttest. Er gehört unbedingt in die Hand einer Fachkraft, da zur Diagnosestellung weitere Tests erforderlich sind.

Die Praxis zeigt auch, dass meist mehrere Unverträglichkeiten gleichzeitig vorliegen. Deshalb sollte man zunächst über etwa zwei Wochen ein Ernährungs- und Symptomtagebuch führen, das die Unverträglichkeiten näher eingrenzen kann und damit eine gezielte Auswahl der Tests ermöglicht. Sind mehrere Tests notwendig,

kann es schnell teuer werden. Wenn die erforderlichen Tests beim Arzt gemacht werden, übernimmt die Krankenkasse meist die Kosten.

Grundsätzlich sehe ich Probleme, die Selbsttests daheim wirklich fehlerlos durchzuführen. Schon kleine Abweichungen bei der Testvorbereitung und -ausführung können die Ergebnisse verfälschen. Vor allem beim Atemtest sichern Erfahrung und die richtige Ausrüstung ein korrektes Ergebnis. Wenn sich z. B. bereits bei der Nüchternprobe ein zu hoher Basiswert ergibt, führen die weiteren Messungen zu einer falschen Diagnose. Das ist für einen Laien zu Hause kaum festzustellen. Der Test muss dann wiederholt werden, was frühestens nach zwei Wochen möglich ist, damit sich die Darmflora von der Testlösung erholen kann.

Beim Ergebnis der Tests spielt auch die alltägliche Kostzusammensetzung eine Rolle. Je nachdem, ob sich der Patient eher eiweißbetont, vegan oder kohlenhydratreich ernährt, setzt sich die Darmflora entsprechend zusammen und beeinflusst das Messergebnis. Keiner der mir bekannten Tests bezieht die Ernährungsgewohnheiten mit ein. Eine weitere Fehlerquelle könnte die Dauer des Postweges sein, weshalb die Sendung nicht zum Wochenende hin

Die hier vorgestellten Fälle beruhen auf speziellen Leseranfragen. Die genannten ergänzenden Therapieansätze können nur allgemeinen Charakter haben. Der „Naturheilkundliche Rat“ ersetzt nicht Untersuchung, Anamnese und Therapie durch einen naturheilkundlich tätigen Arzt.

verschickt werden soll. Das Testergebnis kommt schriftlich mit der Post. Der Patient wird mit Hilfe von vorformulierten Textbausteinen aufgeklärt. Seine individuelle Situation bleibt bei diesen pauschalen Therapieansätzen unberücksichtigt, und ein persönliches Abschlussgespräch kann ein anonymes Labor natürlich auch nicht leisten.

Falls Sie sich bei allem Abwägen für einen Selbsttest entscheiden und Sie ein „positives“ Ergebnis zugeschickt bekommen, das heißt, wenn eine Unverträglichkeit bestätigt wird, empfehle ich Ihnen, sich mit der Diagnose an eine Fachkraft zu wenden: ein Gastroenterologe, eine Ernährungsberatung, eine Selbsthilfegruppe oder auch vertrauenswürdige Internetseiten, um eine geeignete Kost zusammenzustellen und künftig beschwerdefrei leben zu können.

Antwort von:

**Doris Paas,
Ernährungs- und
Gesundheitspädagogin**



Anzeige