

„Ernährung war mir immer egal“

TITEL Ein Patient entwickelt immer neue Symptome. Am Ende erklärt eine einzige ernährungsmedizinische Diagnose all seine Beschwerden. **VON FRANZISKA MÄNNEL**

Kai Hahn (Name geändert) hat sich nie für Ernährung interessiert. „Ich habe nicht gesund gelebt, immer viel gegessen – Pizza beim Italiener oder Fast Food auf Dienstreisen“, sagt der 37-Jährige. „Mit Sport konnte ich das kompensieren.“ Doch Zeit seines Lebens beobachtete Kai Hahn an sich unterschiedliche Symptome: Asthma und Migräne schon in der Kindheit, ab Mitte 20 Abszesse im Gesicht, später Schwindel, Durchfälle, Zahnfleischbluten, Neurodermitis, Akne und extreme Müdigkeit. „Heute bin ich überzeugt, dass das alles schon lange zusammenspielt“, sagt Kai Hahn. „Irgendwann hatte ich den achten Hausarzt, aber keiner hat die Ursache meiner Beschwerden gefunden oder einen Zusammenhang hergestellt.“ Während des Coronalockdowns fing der Patient an, zu recherchieren und vermutete schließlich eine Histaminintoleranz. „Wenn ich Histaminhaltiges gegessen oder getrunken habe – Rotwein, Käse oder Salami zum Beispiel – ging es mir schlecht. Aber ich wollte verstehen, wie es bei mir dazu kam.“ Anfang 2021 empfahl ihm ein Allgemeinmediziner, sich an die Ernährungsmedizinerin Prof. Dr. Yurdagül Zopf vom Uni-Klinikum Erlangen zu wenden. Kein Katzensprung für Kai Hahn, der in der Nähe von Ingolstadt lebt. Doch im Mai 2021 bekam er in Erlangen die Antwort, die so lange niemand fand: Der 37-Jährige

leidet an einer Weizenallergie. Als man das Getreide im Rahmen einer Studie auf seine Darmschleimhaut sprühte, zeigte das Gewebe eine heftige Entzündung. Weizen führt bei Kai Hahn dazu, dass Histamin ausgeschüttet wird – ein Botenstoff, der u. a. an allergischen Reaktionen beteiligt ist. „Wenn ich zusätzlich zum Weizen histaminhaltig esse, bekomme ich Probleme“, erklärt der Patient. Die Therapie: Weizen weglassen – also z. B. Fast Food und Weißbier –, Pizza selbst zubereiten und beim Bäcker nach Alternativen fragen. „Wenn ich doch mal falsch gegessen habe, helfen mir ein Antihistaminikum, Vitamin C, Heilerde und viel Wasser“, sagt Kai Hahn. „Ich habe gemerkt, wie die Ernährung das Leben verändert. Ich rate deshalb jedem, darauf zu schauen, was einem guttut und was nicht.“



Nahrungsmittelunverträglichkeiten – Fiktion oder Realität?

Am 23. Februar 2022 bespricht Prof. Dr. Yurdagül Zopf diese Frage im Rahmen der Reihe #WISSENWOLLEN der FAU Erlangen-Nürnberg. www.wissenwollen.fau.de

