

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 79 (2022)  
**Heft:** 4

**Artikel:** Allergie oder Intoleranz?  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-981519>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 22.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Allergie oder Intoleranz?

Oft verwenden Betroffene beide Begriffe im alltäglichen Sprachgebrauch, um ihre Beschwerden zu benennen. Doch es gibt klar definierte Unterschiede zwischen (nicht toxischen) Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel.

Text: Andrea Pauli

Man isst etwas und der Körper rebelliert: Zunehmend mehr Menschen sind von solchen Beschwerden betroffen. Ist das nun eine Allergie oder eine Intoleranz? Die Symptome dieser Unverträglichkeiten können sich ähneln. Der Unterschied allerdings ist klar. Bei einer **Allergie** kommt es zur Reaktion des Immunsystems mit Antikörperbildung. Es gibt keine sogenannte Dosis-Wirkungsschwelle. Meint: Der Körper reagiert nicht bei einer höheren Dosis stärker, sondern kann schon bei kleinsten Spuren heftige Symptome zeigen.

Eine **Intoleranz** indessen ist auf eine Störung im Dünndarm zurückzuführen. Der Körper kann einen bestimmten Stoff nicht verdauen und macht sich mit Magen-Darm-Beschwerden bemerkbar.

Wie kann man beides als Laie auseinanderhalten? Etwa so: Kribbelt die Zunge oder juckt der Gaumen, sobald man z.B. Äpfel oder Nüsse isst, spricht das für eine Allergie. Das sollte man ärztlich abklären lassen; erst recht, wenn man auch (mit Schnupfen, geschwollenen Augen etc.) auf Birkenpollen reagiert. Verspürt man z.B. nach dem Genuss von Milchprodukten Symptome bzw. verträgt man kleine Mengen davon, grössere Portionen aber nicht, deutet das auf eine Intoleranz hin.

## Merkmale Allergie

Als Nahrungsmittelallergie bezeichnet man eine Überreaktion des körpereigenen Immunsystems auf harmlose Bestandteile wie etwa Eiweisse in Lebensmitteln. Der Körper bildet IgE-Antikörper. Gelangt das

Allergen ein weiteres Mal in den Organismus, wird es von dem Antikörper gebunden. Der entsprechende Allergen-Antikörper-Komplex veranlasst wiederum bestimmte Zellen zur Freisetzung entzündungs- und allergievermittelnder Substanzen (z.B. Histamin). Kleinere Blutgefäße werden erweitert, das kann zu Rötungen führen. Tritt Flüssigkeit ins Gewebe, verursacht das Schwellungen. Die Drüsentätigkeit wird angeregt.

Die häufigsten Symptome sind Juckreiz oder Schwellungen im Mundbereich. Weitere Reaktionen können sein: Erbrechen, Reaktionen der Haut, Asthma, aber auch Probleme im Magen-Darm-Trakt. Im Extremfall kann ein anaphylaktischer Schock eintreten. Dabei wird in sehr grossen Mengen Histamin freigesetzt, mit lebensbedrohlichen Folgen (Kreislaufversagen, Atemstillstand).

Bei Erwachsenen beobachtet man die häufigsten allergischen Reaktionen auf Hasel- und Baumnüsse, Sellerie, Äpfel und Kiwi; heftig kann aber auch auf Erdnüsse, Meeresfische oder Sesam reagiert werden. Allergische Reaktionen bei Kindern erfolgen meist auf Kuhmilch, Hühnereier, Weizen, Erdnüsse und Nüsse sowie Fisch. Kinder entwickeln relativ leicht eine Nahrungsmittelallergie, da ihre Darmwand noch nicht so zuverlässig funktioniert wie bei Erwachsenen. Daraum kommen bei ihnen Nahrungsbestandteile und Zellen des Immunsystems eher in Kontakt.

Bei einer Lebensmittelallergie gibt es definierte Schweregrade von 0 bis 4, nach denen sich auch die ärztliche Behandlung richtet.



rund **20%**

... der Schweizer Bevölkerung sind von einer **Intoleranz** betroffen.  
2 bis 8 % der Bevölkerung haben eine nachweisbare **Lebensmittelallergie**.

## Merkmale Intoleranz

Bei einer Nahrungsmittelintoleranz ist das Immunsystem (in der Regel) nicht beteiligt. Vielmehr kann der Körper einfach einen bestimmten Stoff nicht verdauen und reagiert mit Unwohlsein. Die Beschwerden entstehen durch fehlende Enzyme oder eingeschränkte Transporter-Kapazitäten im Dünndarm, um Nahrungsbestandteile abzubauen respektive aufzunehmen. Folge: Die Nahrungsbestandteile landen im Dickdarm, werden dort von Bakterien vergoren und führen zu Blähungen, Bauchschmerzen und/oder Durchfall. Die Beschwerden treten meist erst einige Stunden oder gar Tage nach dem Verzehr auf.

Die häufigsten Auslöser für Nahrungsmittelintoleranzen sind Milchzucker (Laktose), Fruchtzucker (Fructose), Gluten oder Histamin.

Am häufigsten verbreitet ist die *Laktoseintoleranz*. Sie äussert sich in Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfall. Reichlich Laktose steckt in Milch, Quark, Rahm, Frischkäse und teilweise auch in Schokolade. Eine *Fructoseintoleranz* macht sich durch Blähbauch, Bauchschmerzen und Durchfall bemerkbar. Fruchtzucker ist generell eine heikle Sache: Ein Erwachsener kann pro Tag zwischen 35 und 50 Gramm Fructose aufnehmen. Je häufiger Obst, frische Fruchtsäfte oder

Süßigkeiten auf dem Speisezettel stehen, desto mehr Fructose muss der Körper folglich verarbeiten. Bereits in sechs getrockneten Feigen, zwei Gläsern Apfelsaft oder einer halben Tüte Rosinen stecken schon 35 Gramm Fructose!

Die Symptome für eine *Glutenintoleranz* (Zöliakie) sind vielfältig. Es können sein: Müdigkeit, Blutarmut, Eisenmangel, Durchfall oder Verstopfung, wiederkehrende Bauchschmerzen, Konzentrationsprobleme, Gewichts- und Kraftverlust und mehr. Bei den Betroffenen führt die Zufuhr von Gluten zu einer Schädigung der Dünndarmschleimhaut und zum Abbau der Dünndarmzotten, wodurch sich die Oberfläche des Darms verkleinert. Nährstoffe werden schlechter aufgenommen, was Erkrankungen zur Folge haben kann. Gluten ist ein Sammelbegriff für Klebereiweisse in verschiedenen Getreidesorten.

Hegt man den Verdacht, unter einer Nahrungsmittelintoleranz zu leiden, empfiehlt es sich, ein Ernährungstagebuch zu führen. Man hält fest, was wann gegessen wurde und welche Beschwerden auftraten. Hat man sich so einen Überblick verschafft, meidet man versuchsweise die «verdächtigen» Lebensmittel – und kann recht zuverlässig feststellen, ob eine Besserung eintritt. Auf jeden Fall sollte man seinen



Ein Sonderfall ist die *Histaminintoleranz*, ein Krankheitsbild mit ganz unterschiedlichen Symptomen. In der **September-Ausgabe** widmen wir uns dieser Stoffwechselstörung.

Verdacht aber mit der Hausärztin besprechen und am besten auch eine Ernährungsberatung bei einer Fachperson in Anspruch nehmen.

### Wie wird behandelt?

Eine *Lebensmittelallergie* lässt sich bisher nicht ursächlich behandeln. Was bleibt: Das auslösende Allergen konsequent meiden. Wichtig ist darum eine umfassende Diätberatung. Da die meisten Hersteller

für ihre Produkte keine vollständige Zutatenliste angeben, ist es generell ratsam, auf Fertiggerichte zu verzichten und sich so frisch, saisonal und regional wie möglich zu ernähren.

Eine *Lebensmittelintoleranz* sollte man mit einer ganzheitlichen Strategie und unter Anleitung einer versierten Ernährungsberaterin angehen: Schon- und Karenzphase (sogenanntes Darmfasten) von vier Wochen, Aufbauphase mit reizarmer Ernährung und begleitend psychisch stärkende Massnahmen, die zur Entspannung beitragen (Yoga, autogenes Training, Atemübungen), dazu Spaziergänge und Sport an der frischen Luft.



Weitere Infos:

[www.avogel.ch](http://www.avogel.ch), Stichworte: Allergie, Intoleranz



## Unterschiede Allergie - Intoleranz

Allergie	Intoleranz
Immunsystem beteiligt; Bildung von Antikörpern	Immunsystem nicht beteiligt
Reaktion innerhalb Sekunden bzw. Minuten	Reaktion tritt nach Stunden bis Tagen auf
Reaktion selbst bei geringsten Mengen (anaphylaktischer Schock möglich)	kleine Mengen werden vertragen (dosisabhängige Reaktion)  kein anaphylaktischer Schock möglich (Ausnahme: Histaminintoleranz)
<b>Diagnostik:</b> * Pricktest, Bluttest, Bestimmung IgE-Gehalt * eventuell Provokationstest	<b>Diagnostik:</b> * Ernährungstagebuch * H2-Atemtest bei Lactose-, Fruktose- und Sorbit-Intoleranz