






Der Immunglobulin-G-Test wird oft zum Nachweis von Nahrungsmittel-Allergien angeboten. Zeigt mir der IgG-Test, auf welche Lebensmittel ich verzichten sollte?



Nein, der IgG-Test ist als Allergie-Check zum Nachweis von Nahrungsmittel-Allergien ungeeignet.

	IgG-Test zum Nachweis ungeeignet	IgG-Test zum Nachweis geeignet
 Allergie gegen Haselnüsse	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Allergie gegen Äpfel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Allergie gegen Sellerie	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Die Aussage zum IgG-Test gilt auch für weitere Nahrungsmittel.

→ Erläuterungen und Quellen



Schaden: Das Testergebnis kann in die Irre führen. Deutet es auf erhöhte IgG-Antikörper hin, verzichten Betroffene eventuell auf gesunde Nahrungsmittel, die ihr Körper benötigt. Gleichzeitig kann dadurch der Blick auf tatsächlich vorliegende Allergien getrübt werden. Diese werden dann übersehen.

Ein **Ernährungstagebuch** kann helfen, möglichen Auslösern bislang unbekannter allergischer Reaktionen oder Unverträglichkeiten auf die Spur zu kommen. Darin können auch Besonderheiten der Nahrungsaufnahme und Medikamente aufgeführt sein. Dies erfordert allerdings einen gewissen Aufwand.

Ernährungstagebuch			
Datum			
Uhrzeit	Essen und Getränke	Aktivität	Symptome und Bewertung (auf einer Skala von 1 leicht bis 5 stark)

→ Erläuterungen und Quellen





Der Immunglobulin-G-Test wird oft zum Nachweis von Nahrungsmittel-Allergien angeboten. Zeigt mir der IgG-Test, auf welche Lebensmittel ich verzichten sollte?



	IgG-Test zum Nachweis ungeeignet	IgG-Test zum Nachweis geeignet
Allergie gegen Haselnüsse	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergie gegen Äpfel	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Allergie gegen Sellerie	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nein, der IgG-Test ist als Allergie-Check zum Nachweis von Nahrungsmittel-Allergien ungeeignet.

↓ Erläuterungen und Quellen

Bei etwa zwei bis drei von je 100 Erwachsenen in Deutschland wurden im vergangenen Jahr eine oder mehrere Nahrungsmittelallergien diagnostiziert. Es liegen bis heute keine Studien vor, die den klinischen Nutzen des Immunglobulin-G-Tests (IgG) zur Bestimmung von multiplen Nahrungsmittel-Allergien systematisch untersuchen. In verschiedenen Studien wurde allerdings untersucht, inwieweit IgG-Antikörper-Werte überhaupt eine Nahrungsmittel-Allergie anzeigen könnten. Dabei wurde deutlich, dass nahrungsspezifische IgG-Antikörper im Zuge einer normalen Körperreaktion auf wiederholten Kontakt hin gebildet werden. Dieser Kontakt entsteht beispielsweise durch regelmäßigen Verzehr eines Nahrungsmittels. Das bedeutet, dass die IgG-Werte mit oder ohne Allergierisiko auffällig sein können. IgG sind weder die Ursache einer Allergie noch zeigen sie eine Allergie an. Somit eignet sich der Test nicht zur Bestimmung von Allergien. In Mitteleuropa werden Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen am häufigsten durch pollenassoziierte Nahrungsmittel wie Nüsse, Obst und Gemüse verursacht. Daher wurde jeweils eine Nuss-, Obst- und Gemüseart für die Darstellung in der Grafik ausgewählt.



Schaden: Das Testergebnis kann in die Irre führen. Deutet es auf erhöhte IgG-Antikörper hin, verzichten Betroffene eventuell auf gesunde Nahrungsmittel, die ihr Körper benötigt. Gleichzeitig kann dadurch der Blick auf tatsächlich vorliegende Allergien getrübt werden. Diese werden dann übersehen.

↓ Erläuterungen und Quellen

Falsche Allergiebefunde beziehungsweise Interpretationen der Testergebnisse des Immunglobulin-G-Tests können zu Fehldiagnosen und damit in die Irre führen. Die gängige Reaktion ist der Verzicht auf die scheinbar betroffenen Lebensmittel. Verändertes Essverhalten kann jedoch neben eingeschränkter Lebensqualität auch Mangelerscheinungen bewirken. Bislang liegen keine Studien vor, welche diese potenziellen Schäden systematisch untersucht haben.

Zusatzinformationen: Eine nicht repräsentative Studie mit einer kleinen Gruppe gesunder Probanden zeigt, dass in allen Blutproben erhöhte Werte des Immunglobulins IgG4 gegen Nahrungsmittelallergene gefunden wurden. Untersucht wurden neun verschiedene Nahrungsmittelallergene, unter anderem Kuhmilch, Weizen und Erdnüsse. Alle untersuchten Probanden hatten jedoch keine klinischen Beschwerden beim Verzehr von Nahrungsmitteln, für die sie erhöhte IgG4-Werte aufwiesen. Die Studie zeigt, dass erhöhte IgG4-Werte gegen bestimmte Nahrungsmittel nicht das Vorliegen einer Nahrungsmittelallergie anzeigen, sondern wahrscheinlich nur widerspiegeln, dass die betreffenden Nahrungsmittel häufiger verzehrt wurden. Die Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie und weitere Fachverbände stellen daher fest, dass nahrungsmittelspezifisches IgG4 keine Hinweise auf eine Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz liefert, sondern eine natürliche Immunantwort nach Kontakt mit Nahrungsmittelbestandteilen darstellt. Die Bestimmung von IgG4-Antikörpern gegen Nahrungsmittel ist daher für den Nachweis einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz nicht von Bedeutung und sollte im Zusammenhang mit nahrungsmittelassoziierten Beschwerden nicht durchgeführt werden.





Der Immunglobulin-G-Test wird oft zum Nachweis von Nahrungsmittel-Allergien angeboten. Zeigt mir der IgG-Test, auf welche Lebensmittel ich verzichten sollte?



Ernährungstagebuch			
Datum			
Uhrzeit	Essen und Getränke	Aktivität	Symptome und Bewertung (auf einer Skala von 1 leicht bis 5 stark)

Ein Ernährungstagebuch kann helfen, möglichen Auslösern bislang unbekannter allergischer Reaktionen oder Unverträglichkeiten auf die Spur zu kommen. Darin können auch Besonderheiten der Nahrungsaufnahme und Medikamente aufgeführt sein. Dies erfordert allerdings einen gewissen Aufwand.

⬇ Erläuterungen und Quellen

Das Ernährungstagebuch

Um die Auslöser allergischer Reaktionen oder Unverträglichkeiten zu identifizieren, kann es helfen, ein [Ernährungstagebuch](#) zu führen. Dies sollte in den drei Schritten Vorbereitung, Protokoll und Auswertung geschehen.

Vorbereitung: Notizbuch anlegen mit Spalten für Tag, Uhrzeit, Art und Menge der Speisen und Getränke sowie nach dem Verzehr beobachtete Beschwerden und deren Stärke. Auch Besonderheiten bei der Nahrungsaufnahme, zum Beispiel Aktivitäten wie Essen im Restaurant, sollten registriert werden. Zusätzlich sollte die Einnahme von Medikamenten erfasst werden. Hier gibt es inzwischen auch nützliche Apps zur Dokumentation der Ernährungsgewohnheiten.

Protokoll: Speisen und Getränke sollten direkt nach dem Essen protokolliert werden. Auch Snacks und Zwischenmahlzeiten sollten aufgeführt werden. Das Befinden kann am besten einmal zirka 20 Minuten und ein zweites Mal etwa zwei Stunden nach der Nahrungsaufnahme überprüft und notiert werden. Auch im weiteren Verlauf sollte auf das Befinden geachtet werden, da sich Symptome von Unverträglichkeiten oder verzögerten allergischen Reaktionen auch noch später einstellen können.

Auswertung: Das Ernährungstagebuch sollte zunächst über zwei bis drei Wochen geführt werden. Schon nach wenigen Tagen sind erste Muster im Zusammenhang zwischen der Nahrungsaufnahme und dem Befinden erkennbar. Welche Nahrungsmittel ziehen welche Beschwerden nach sich? Wann zeigen sich Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen, Bauchschmerzen, Übelkeit oder Durchfall? Nach der Auswertung stehen vielleicht bestimmte Nahrungsmittel im Verdacht, Unverträglichkeiten oder allergische Reaktionen hervorzurufen. „Verdächtige“ Nahrungsmittel können probeweise abgesetzt werden, um zu klären, ob die Symptome weiterbestehen. Viele Unverträglichkeiten lassen sich durch die gezielte Vermeidung bestimmter Zutaten lindern. Das Ernährungstagebuch kann dem behandelnden Arzt vorgelegt werden. Dies kann ihm bei der Diagnose helfen.

Informationen der AOK zu Nahrungsmittelallergien

Quellen: Langen et al. (2013). Bundesgesundheitsblatt, 56(5–6), 698–706. Stapel et al. (2008). Allergy, 63(7), 793–796. Kleine-Tebbe et al. (2009). Allergo Journal, 18, 267–273. Werfel (2016). Bundesgesundheitsblatt, 59(6), 737–744.

Der AOK-Bundesverband entwickelt die Faktenboxen gemeinsam mit Prof. Dr. Gerd Gigerenzer. Er ist Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin.

Zur besseren Lesbarkeit verwenden wir in allen Texten nur die männliche Form.

