

Doris Paas

Selbsttests bei Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

Eine sinnvolle Alternative zum Arztbesuch?

Menschen mit Verdauungsproblemen berichten häufig, dass es nicht einfach ist, schnell und vor allem zuverlässig die Ursache ihrer Beschwerden ermitteln zu können. Zudem gibt es für eine Diagnose oftmals lange Wartezeiten bei den Ärzten. Häufig suchen sie deshalb nach anderen Informationsquellen: Sie sprechen mit Freunden und Bekannten und forschen im Internet. Wie glaubhaft und belastbar diese Informationen sind, ist für den Laien schwer zu beurteilen. Gleichzeitig überschwemmen seit einigen Monaten Tests auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten für den Hausgebrauch den Markt. Betroffene greifen diese Selbsttests als vermeintlich gute Alternative zu einem Arztbesuch auf, denn die Hersteller veröffentlichen auf ihren Websites Gebrauchsanleitungen, die suggerieren, dass gar nichts schief gehen kann. Die Zusage, das Testergebnis schon nach wenigen Tagen per Post zu erhalten, ist vielversprechend und der Preis in der Regel moderat.

Abbildung 1: Test-Set für einen Wasserstoff-Atemtest (Blasrohr mit Luftbeutel, Probenröhrchen und Testsubstanz)



Angebot an Selbsttests

Selbsttests im medizinischen Bereich sind nicht neu: Schon seit Jahrzehnten gibt es Schwangerschaftstests, Blutdruck-Messgeräte für zu Hause, Urin-Teststreifen und digitale Messgeräte zur Ermittlung des Blutzuckers und so weiter. Der Patient erhält hier sofort ein Ergebnis. Diese Tests sind auf jeden Fall sinnvoll: Sie können die Zusammenarbeit mit dem Arzt unterstützen und ergänzen. Nie jedoch wird ein Arzt sich bei verdächtigen Befunden allein auf solche Werte verlassen, sondern selbst eine Diagnostik durchführen, die er gegebenenfalls durch die vom Patienten ermittelten Daten ergänzt.

Neben diesen etablierten Tests sind nun seit einiger Zeit vor allem über das Internet Selbsttests auf Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten erhältlich: Es gibt Wasserstoff-Atemtests zur Diagnose von Laktose-, Fruktose- und Sorbit-Intoleranz (**Abb. 1**), Glukose-Atemtests auf Dünndarmfehlbesiedlung, Stuhltests für Kohlenhydrat-Malabsorptionen und zur Ermittlung der Qualität der Darmflora – alle zur Durchführung zu Hause. Ganz neu sind „Gluten-Tests“, die bestimmte Antikörper im Kapillarblut oder Stuhl aufspüren und so ermitteln sollen, ob eine Zöliakie vorliegt.

Auswahl geeigneter Tests

Vor der Auswahl eines geeigneten Tests ist zu bedenken, dass häufig nicht nur eine, sondern gleich mehrere Intoleranzen für Verdauungsprobleme verantwortlich sein können. Hier sind Tests auf bestimmte Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten erst dann sinnvoll, wenn andere Methoden, etwa das Führen eines Ernährungstagebuchs, einen Verdacht auf genau diese

Intoleranz(en) erhärtet haben. Entsprechend kann es nötig sein, mehrere Tests durchzuführen. Auf diese Weise kann schnell ein erkleckliches Sümmchen zusammen kommen – Kosten, die die Krankenkasse übernehmen würde, wenn die erforderlichen Tests beim Arzt durchgeführt würden.

Probleme bei der Durchführung

Die Gebrauchsanleitung des Selbsttests sollte den Betroffenen sowohl über eine korrekte Vorbereitung als auch über eine fehlerfreie Durchführung des Tests aufklären. Diese Informationen sind jedoch zum einen nicht immer ausreichend und zum anderen nicht immer korrekt (z. B. zeitlicher Abstand zu einer Antibiose oder zwischen verschiedenen Atemtests). Gleichzeitig ist nicht wirklich sicherzustellen, dass der Proband alle Anweisungen richtig verstanden und befolgt hat. Schon kleine Abweichungen bei Vorbereitung und Durchführung der Tests können entscheidende Änderungen der erzielten Werte bewirken – die Belastbarkeit der Diagnose ist dann zweifelhaft.

Bei Atemtests kann ein weiteres Problem auftreten: Wenn sich bei der Nüchternprobe ein zu hoher Basiswert ergibt, führt die Fortsetzung des Atemtests zu einer falschen Diagnose. Der Proband kann diesen Basiswert aber nicht selbst erkennen, bevor nicht der komplette Test durchgeführt und vom Labor ausgewertet wurde. Nicht nur die Geldausgabe war dann umsonst und der gesamte Test wertlos, vor allem auch die (unnötige) Belastung durch das Trinken einer eventuell unverträglichen Lösung war vergebens. Der Test muss wiederholt werden. Das kann frühestens nach einer

Wartezeit von zwei Wochen geschehen, da sich die Darmflora erst von den durch die Testlösung hervorgerufenen Irritationen erholen muss. Bei einem Test in einer spezialisierten Praxis wäre ein erhöhter Basiswert sofort erkannt worden und der Patient könnte den Test kurzfristig wiederholen.

Keiner der für diesen Beitrag geprüften Atem- und vor allem Stuhltests beziehen die Ernährungsgewohnheiten der Probanden (eiweißbetont, vegan, kohlenhydratreich etc.) in die Bewertung mit ein, obwohl die Kostzusammensetzung die Darmflora und damit ein Messergebnis maßgeblich beeinflussen kann.

Selbst wenn ein Test korrekt durchgeführt wurde, kann der Rückversand der Proben die Ergebnisse beeinflussen: Die Hersteller weisen in der Gebrauchsanleitung zwar darauf hin, dass die Probenrücksendung nicht an Wochenenden oder vor Feiertagen erfolgen soll, um eine lange Verweildauer auf dem Postweg zu vermeiden. Probleme sind hier jedoch kaum auszuschließen, wodurch das Testmaterial u. U. unbrauchbar werden kann.

Beratung und Betreuung nach dem Test

Gleichzeitig mit der Auswertung des Selbsttests (**Abb. 2**) erfolgt die Aufklärung des Patienten über seine Diagnose mithilfe von Textbausteinen. Die individuellen Umstände des Patienten bleiben dabei unberücksichtigt. So kann der Patient durch bestimmte Messergebnisse und die daraus abgeleitete Diagnose psychisch belastet oder mit den erforderlichen (therapeutischen) Konsequenzen überfordert sein. Ein persönliches Abschlussgespräch – wie es ein Arzt oder/und eine Ernährungsfachkraft führen würde – kann ein anonymes Labor nicht leisten.

Extrembeispiel „Gluten-Test“

„Gluten-Tests“ (Stuhl- und Bluttests) verwenden in ihrer Beschreibung häufig den irreführenden Namen „Gluten-Unverträglichkeit“, obwohl sie das Vorliegen einer Zöliakie abprüfen wollen. Hier gelingt die Abgrenzung zur Gluten-Sensitivität,

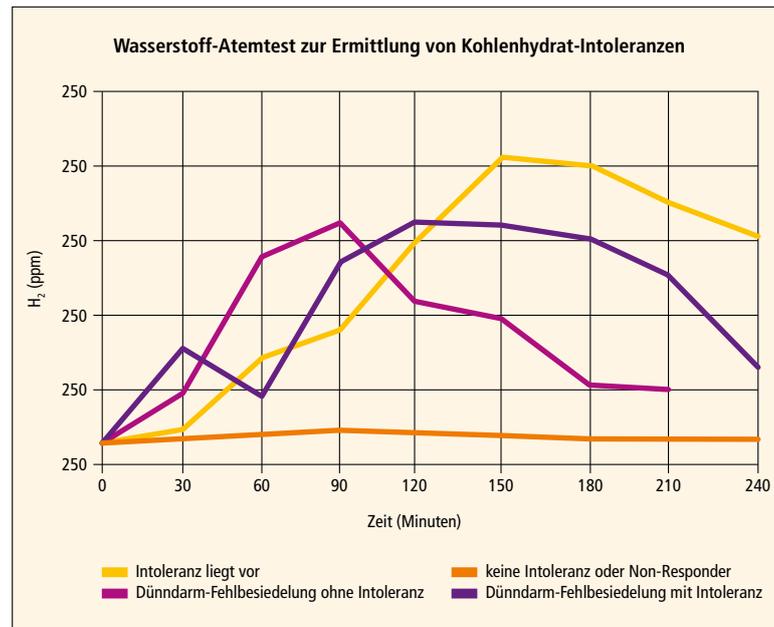


Abbildung 2: Verschiedene Kurvenverläufe bei einem Wasserstoff-(H₂)-Atemtest (Doris Paas). Eine aussagekräftige Auswertung erfordert Spezialwissen.

die ja ebenfalls eine Gluten-Unverträglichkeit ist, nicht ausreichend, so dass ein Patient durchaus Probleme mit Gluten haben könnte, auch wenn sein Testergebnis in Bezug auf Zöliakie negativ ist.

Bei der Zöliakie handelt es sich um eine schwerwiegende Stoffwechselstörung und die entsprechende Diagnose stellt in der Regel eine große psychische Belastung für den Betroffenen dar. Wer fängt einen Patienten auf, der über eine solche Diagnose per Post informiert wird? Wer leitet ihn an, wie seine Diät in Zukunft auszusehen hat? Wer klärt ihn über die weiteren, diagnostisch erforderlichen Maßnahmen auf? Und wer sagt ihm, dass er keinesfalls auf eigene Faust mit einer glutenfreien Ernährung beginnen darf, weil sonst die weitere Diagnostik nicht mehr greift? Einer dieser Tests, für den ein „Musterbefund“ im Netz abrufbar ist, empfiehlt eine solche „vorübergehende glutenfreie Kost“ sogar ausdrücklich „zur Erhärtung der Diagnose“. Aus den genannten Gründen ist ein Selbsttest auf Zöliakie und Gluten-Sensitivität keinesfalls empfehlenswert.

Fazit

Vor der Entscheidung für einen Test sind die Vor- und Nachteile eines Selbsttests gegenüber einem Test in einer Arztpraxis abzuwägen (Schnelligkeit, Belastung, Genauigkeit, Preis) und sich über eine korrekte Vorbe-

reitung und Durchführung des Tests zu informieren. Dabei kann eine Ernährungsfachkraft hilfreich sein. Sie wird dazu raten, vor der Durchführung eines Tests ein Ernährungs- und Symptomtagebuch zu führen, um die wahrscheinlichste Ursache der Beschwerden vorab zu ermitteln und einen tauglichen Test auszuwählen. Bei der Entscheidung für einen Test durch den Arzt ist in der Regel dem Spezialisten der Vorzug vor dem Allgemeinmediziner zu geben. Ein fehlerhaft durchgeführter Test durch einen nicht ausreichend informierten Arzt bringt gegenüber einem korrekt durchgeführten Selbsttest eher Nachteile mit sich.

Im Fall eines positiven Testergebnisses es wichtig, sich bei seriösen Quellen (Ernährungsfachkraft, Gastroenterologe, vertrauenswürdige Internetseiten, Selbsthilfegruppen) über die sich aus der Diagnose ergebende Ernährungsweise zu informieren, um wieder beschwerdefrei leben zu können.

Die Autorin

Doris Paas ist Autorin, ausgebildete Lehrerin (u. a. mit dem Schwerpunkt Ernährungslehre) sowie Ernährungs- und Gesundheitspädagogin für ganzheitliche Gesundheit. In ihrer Praxis berät sie Klienten unter anderem mit den Schwerpunkten Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Verdauungsproblemen.



Doris Paas

Praxis für Ganzheitliche Gesundheitsberatung und Prävention
Gneisenaustr. 17, 53842 Troisdorf
info@dorispaas.de