

Nahrungsmittelintoleranzen – wenn Essen die Haut reizt

veröffentlicht in medical Beauty Forum 2012 (4), 18-20

Die Haut juckt oder blüht auf – wer denkt da schon an Lebensmittel? Nicht nur Stoffe, die mit der Hautoberfläche in Kontakt kommen, sondern auch solche, die oral aufgenommen werden, lösen Reaktionen aus. Was kann man tun?

Egal, was wir zu uns nehmen oder unserem Körper vorenthalten – es hat Auswirkungen auf unsere Haut. Selbst die täglich aufgenommene Wassermenge beeinflusst die Faltigkeit oder Glättung der Haut. Richtig problematisch wird es aber bei

- Lebensmittelintoleranzen
- Lebensmittelallergien
- Mangelernährung
- Arzneimittelnebenwirkungen

Angriff von innen

Diese verschiedenen Arten von lebensmittelbedingten Stoffwechselproblemen können das gesamte Spektrum an Reaktionen verursachen, zu denen die Haut fähig ist:

- Barrierestörungen
- Hautrötungen
- Juckreiz
- Urtikaria (juckende Ödeme)
- Haut- und Schleimhautschwellungen
- Pickel- und Bläschenbildung
- Komedonen und Akne

Diese Erscheinungen der Haut sind tückisch und unvorhersehbar, solange man die Ursachen nicht kennt. Ärzte empfehlen daher, ein Ernährungstagebuch zu führen, denn die Möglichkeiten der diagnostischen Medizin, den Verursacher einer lebensmittelbedingten Hautreaktion auszumachen, sind begrenzt. Lebensmittelallergien sind zwar immunologisch auffällig, Voraussetzung für eine Diagnose ist aber, dass man wenigstens eine Ahnung hat, wonach man suchen muss. Lebensmittelintoleranzen wiederum sind immunologisch gar nicht nachzuweisen, da sie eine Folge des mangelnden oder unmöglichen Abbaus bestimmter Komponenten eines Nahrungsmittels sind. In diesen Fällen hat man es oft mit Enzymdefekten zu tun:

- **Laktoseintoleranz:** Der in Milchprodukten enthaltene Milchzucker, ein Di-

saccharid, bestehend aus D-Galactose und D-Glucose, kann im Dünndarm nicht gespalten und weiterverarbeitet werden, wenn das Enzym Lactase fehlt

- **Fructoseunverträglichkeit:** Sie ist durch das Unvermögen des Dünndarms gekennzeichnet, den in Gemüse, Früchten und Honig enthaltenen Fruchtzucker, ein Monosaccharid, zu resorbieren. Es kann aber auch der Abbau in der Leber gestört sein; dann handelt es sich um eine sehr ernste erbliche Störung.
- **Sorbitunverträglichkeit:** Wie bei der Fructose wird der in Früchten enthaltene Zucker vom Darm nicht resorbiert. Sorbit wird im Stoffwechsel über die Fructose als Zwischenstufe abgebaut; darauf ist bei einer Fructoseintoleranz zusätzlich zu achten.
- **Sacharoseintoleranz:** Hier fehlt im Dünndarm das Enzym Invertase, welches das aus Zuckerrübe oder Zuckerrohr stammende Disaccharid Saccharose in D-Fructose und D-Glucose-Moleküle spaltet.
- **Histaminintoleranz:** Sie liegt dann vor, wenn das biogene Amin Histamin nicht enzymatisch abgebaut werden kann. Histamin entsteht z. B. bei fermentativ hergestellten Lebensmitteln wie Sauerkraut, Käse oder Essig.
- **Glutenunverträglichkeit (Zöliakie):** Gluten ist die Bezeichnung für ein in Getreidemehl vorkommendes Stoffgemisch aus verschiedenen Proteinen, das auch als Klebereiweiß bezeichnet wird und für die Herstellung von Backwaren von Bedeutung ist. In Fall der Zöliakie liegt eine besondere Empfindlichkeit der Dünndarmschleimhaut vor, die zu Entzündungen und nachfolgend zur unzureichenden Aufnahme der Nahrung aus dem Verdauungstrakt führt.

Unter den Lebensmittelallergien auslösenden Stoffen dominieren Eiweißverbindungen aus folgenden pflanzlichen und tierischen Produkten:

- Hülsenfrüchten (Soja, Erdnüsse, Lupinen)
- Nüssen (Haselnuss, Macadamianuss, Pistazien)
- Hühnereiweiß (Eier)
- Kuhmilchprodukten
- Fisch und Schalentieren
- Früchten und Gemüse (Erdbeeren, Kirschen, Sellerie)

Durch Denaturierung (Kochen) oder Hydrolyse (Abbau zu kleineren Peptiden und Aminosäuren) lassen sich einige der Allergene inaktivieren. Eine andere Möglichkeit besteht darin, Lebensmittel zu raffinieren, d. h. über spezielle Verfahrensschritte von unerwünschten Beiprodukten zu befreien. Dies wird im Übrigen häufig auch bei kosmetischen Ölen praktiziert und bietet einen Vorteil gegenüber den kaltgepressten Varianten. Bei Küchenkräutern – vergleichbar mit kosmetischen Kräuterextrakten – sind Allergene in der Regel nicht zu vermeiden.

Viel zu wenig

Eine weitere Quelle von Hautreaktionen ist die Mangelernährung, die eine Folge von Lebensmittelunverträglichkeiten, Fehlernährung, Diäten oder Enzymdefekten ist. Dabei können Unterversorgungen mit folgenden Stoffgruppen auftreten:

- Spurenelementen
- Vitaminen
- essenziellen Aminosäuren
- Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren

Die Unterversorgung erzeugt ganz typische Hautbilder, deren Zuordnung zur jeweiligen Ursache im Einzelfall sehr aufwendig sein kann.

Ein weiterer Auslöser für Hautprobleme sind oral eingenommene Arzneimittel, die körperliche Enzyme blockieren und damit unbeabsichtigte Nebenwirkungen erzeugen oder bestimmte Stoffwechselleistungen verändern können. Die Nebenwirkungen können an die Behandlungsdauer gekoppelt sein oder individuell zu irreversiblen Störungen führen. Beispiele sind das erhöhte Auftreten der Schuppenflechte bei bestimmten Herz-Kreislauf-Medikamenten, vermehrte Hautpilzkrankungen bei der Behandlung mit Immunsuppressiva oder Hyperpigmentierungen nach der Ein-

nahme von trizyklischen Antidepressiva oder Johanniskrautkapseln

Im Zusammenhang mit Lebensmittelunverträglichkeiten ist auch die periorale Dermatitis zu nennen. Hier ist neben anderen Ursachen der direkte Hautkontakt mit Lebensmittelinhaltsstoffen wie Gewürzen (Senf, Chili etc.), ätherischen Ölen (Orangenschalen) und deren Oxidationsprodukten wie Peroxiden von Bedeutung.

Hautpflege – Hilfe von außen

Was aber kann man tun, außer nach den Ursachen der unerwünschten Hauterscheinungen zu forschen, die individuell unverträglichen Lebensmittel und Stoffe zu meiden oder bei Allergien eine Desensibilisierung durchzuführen? Tatsächlich gibt es in der Hautpflege vielfältige Möglichkeiten, die allerdings fundierte Kenntnisse der Hautdiagnose sowie der Zusammenstellung und Zusammensetzung kosmetischer Präparate voraussetzen:

- Bei unzureichender Aktivität des Enzyms Delta-6-Desaturase, das Linolsäure in Gamma-Linolensäure umwandelt, bringt die topische Anwendung von Gamma-Linolensäure (in Nachtkerzenöl oder Hanföl enthalten) Entlastung bei neurodermitischer Haut.
- Linolsäure aus ungesättigten Pflanzenölen hilft bei Barrierestörungen, das hautschützende Ceramid I zu bilden. Begleitend füllen emulgatorfreie DMS-Präparate die Lücken in der doppelschichtig aufgebauten Hautbarriere auf und schützen gegen äußerlich einwirkende Schadstoffe und Mikroorganismen.
- Liposomale Linolsäure hat eine starke antikomedogene Wirkung. Wenn eine Besiedlung der Komedonen durch Aknebakterien feststellbar ist, sind Zusätze von Azelainsäure nützlich.
- Liposomale Fumarsäure kann in der begleitenden Hautpflege bei Schuppenflechte hilfreich sein.
- Entzündliche Hautreaktionen lassen sich häufig durch Hemmung des Enzyms 5-Lipoxygenase mit Boswellia-Extrakt oder durch antiinflammatorische Öle (Nachtkerze, Lein) in den Griff bekommen. Sie sind neben Sonnenhutextrakt auch probate Hautpflegekomponenten bei perioraler Dermatitis.
- Wenn photosensibilisierende Substanzen wie Retinoide, tetrazyklische Antibiotika, trizyklische Antidepressiva

oder auch Johanniskraut eingenommen werden, ist auf absoluten Sonnenschutz durch UV-Filter oder Schatten zu achten. Prophylaktisch können auch stabile liposomale oder nanopartikuläre Vitamin-C-Derivate appliziert werden.

- Bei Erscheinungen unbekannter Genese kann man mit emulgator- und duftstofffreien DMS-Präparaten, die einen Mix aus Vitamin-A-, Vitamin-C-, Vitamin-E-Derivaten und D-Panthenol enthalten, mitunter überraschend gute Ergebnisse erzielen.
- Spurenelemente wie Kupfer, Mangan, Silizium und Zink beeinflussen das Hautbild. Sie sollten jedoch nicht kritiklos, sondern ursächlich eingesetzt werden, da zwischen diesen Elementen auch Abhängigkeiten bestehen. Dazu bedarf es einer ärztlichen Diagnose.

Abschließend sind noch einige zusätzliche Effekte zu nennen, die man in der Praxis beobachten kann:

- Rauchen bzw. die Konsumierung von Nikotin verengt die peripheren Gefäße und senkt die Hauttemperatur. Die Haut wird faltig und fahl.
- Psychosomatische Aversionen gegen ein Lebensmittel oder Ekelgefühle können sich ähnlich wie Lebensmittelintoleranzen auswirken und unter anderem Hautreaktionen provozieren.
- Die multiple chemische Sensibilität (MCS) ist die heftige Reaktion auf Spuren von Stoffen, die durch Geruch oder Geschmack wahrgenommen werden. Die Ursachen sind weitgehend unbekannt. Toxische und allergische Mechanismen wurden bisher nicht festgestellt.
- Die vorübergehende Überempfindlichkeit gegen die als Geschmacksverstärker in Lebensmitteln verwendeten Glutamate wird kontrovers diskutiert und ist nicht sicher nachgewiesen. Über Hautsymptome ist nichts bekannt.

Dr. Hans Lautenschläger