Erfolgs-Story EOE: Therapie mit Ernährungsberatung durchführen (02/2020, von Frau A.G., 53 Jahre)

Erste Anzeichen meiner Eosinophilen Oesophagitis (EOE) zeigten sich im Jahr 2010: **Schluckbeschwerden** bei zu schnellem Essen trockener Malzeiten. Die Symptome wurden mit einem Kortison Präparat behandelt, ohne dass ich eine richtige Diagnose erhalten hätte. Über die nächsten Jahre traten meine Probleme immer häufiger auf, ich lernte damit zu leben. Mit Entspannungstechniken und vereinzeltem Erbrechen bekam ich die Probleme in den Griff. Weiterhin glaubte ich an zu schnelles, zu hektisches Essen trockener Speisen. Ich muss noch betonen, dass bei mir keine Allergien bekannt waren und sind.

2017 trat dann eine **Bolus Obstruktion** auf (Fleisch blieb in der Speiseröhre stecken). Per Not Operation wurde das Fleisch entfernt. Ein längerer Riss in der Speiseröhre, der sich durch meinen Versuch, das Stück zu erbrechen gebildet hatte, musste operativ geschlossen werden. Dort wurde der Verdacht einer EOE zum ersten Mal ausgesprochen.

Nach **diversen Magenspiegelungen (ÖGD)** bestätigte sich dann makroskopisch wie histologisch die EOE. Ich nahm mehrere Monate ein Kortison Präparat und einen Protonenpumpenhemmer. Die Symptome verschwanden, ich wurde nach Hause geschickt und sollte mich wieder melden, wenn die Symptome wieder aufträten. Es dauerte ein Dreivierteljahr, dann begannen die Probleme von neuem. Mein damaliger Gastroenterologe stellte mich vor die Entscheidung entweder eine **6 Food Elimination Diät** (SFED - Weizen, Milch, Ei, Soja, Nüsse, Fisch) durchzuführen mit einer Kontrolle des Status einmal im Jahr oder lebenslang ein Kortison Präparat einzunehmen.

Ich begann ohne weitere Unterstützung des Arztes mit der SFED und las die wenigen Dokumentationen zu dieser Krankheit im Internet. Aufgrund der unterschiedlichen Informationen im Netz wurde mir aber mit der Zeit klar, dass ich diese Diät nicht ohne Unterstützung eines **Ernährungstherapeuten** durchführen konnte. Die möglichen Fallstricke erschienen mir zu groß.

Es ging damit los, dass sich viele Experten nicht klar äußerten, ob generell Milch oder nur Kuhmilch, ob nur Schalen- und Meerestiere oder auch Fisch ausgelassen werden mussten. Was war mit Spuren? Wie genau mussten die Lebensmittelinhaltsstoffe gelesen werden, um die Diät richtig durchzuführen? Welche Art von Stärke musste ich meiden, wie erkannte ich alle Milchbestandteile? Und das waren nur meine ersten Stolpersteine. Zudem wurde mir klar, dass ich eine solche Diät nicht lange durchstehen würde, da ich voll berufsfähig bin und keine Zeit habe, alle Speisen immer zuhause vorzukochen bzw. mit zur Arbeit zu nehmen.

So suchte ich ab Sommer 2018 nach einer Ernährungsberatung, die mit diesem Krankheitsbild vertraut war. Gar nicht so einfach, wenn selbst der eigene Hausarzt noch keinem einzigen EOE Patienten gegenüber gestanden hatte.

Ich wurde im Netz fündig und traf auf Frau Ute Körner – ein Glücksfall!

Zum einen konnte ich zum ersten Mal mit einer Person über die EOE sprechen, die das Thema wirklich kannte. Zum anderen gab Frau Körner mir einen alternativen Lösungsvorschlag an die Hand, das Problem anzugehen, der wesentlich pragmatischer war als SFED: Der Ansatz, das Pferd von hinten bzw. unten aufzuzäumen und erst einmal eine **2FED bzw. 3FED Diät** zu beginnen. Wir besprachen die wahrscheinlichsten Nahrungsmittelgruppen, die für mich persönlich relevant sein könnten und kamen zu dem Schluss, mit 3 Nahrungsmittelgruppen zu beginnen. Ich startete die Diät und setzte das Kortison im August 2018 ab.

Im Detail war es natürlich deutlich komplexer:

Der Anfang war schwer. Ich führte zeitweise ein Ernährungstagebuch und eine Nahrungsmittel-Verträglichkeitsliste. Ich räumte alle Lebensmittel, die ich nicht essen durfte in den Keller bzw. verschenkte sie. Mein Lebenspartner schloss sich aus Solidarität der Diät komplett an. Ich wechselte den Gastroenterologen. Ich habe mich nicht zuhause verkrochen, sondern ich gewöhnte mir an, in Restaurants nach den Inhaltsstoffen zu fragen, ich verzichtete auf das Essen dort, wenn ich auch nur den Hauch eines Zweifels hatte, dass die Speisen „sauber“ waren. Ich informierte meine Arbeitskollegen und Freunde. Ich hielt mich strikt an die Diät. Denn ich hatte auch keinen Appetit auf eine Speise, wenn man fürchten musste, dass die Symptome durch das Essen zurückkommen könnten. Es war schwer, es war umständlich es war nervig, aber …

Bei der nächsten ÖGD im März 2019 waren die Werte der eosinophilen Zellen auf null zurückgegangen!

Daraufhin habe ich mit Frau Körner diese **3 Nahrungsmittelgruppen** nach und nach einzeln **wieder eingeführt**, um Verursacher auszuschließen. Leider stiegen in der Kontrollspiegelung die eosinophilen Zellwerte bei jeder dieser 3 Nahrungsmittel wieder deutlich an. Als dann aber nach einer erneuten 3FED keine eosinophilen Zellen mehr auftraten, war der Beweis, dass diese 3 Nahrungsmittelgruppen die Auslöser meiner EoE sind, erbracht UND meine Freude war unglaublich groß - auch wenn das ein Außenstehender wohl nicht versteht. In der Histologie waren keine entzündlichen Infiltrate mehr nachweisbar. Letztendlich habe ich aber auf diesem Weg die Lösung gefunden, ohne Medikamente meine Erkrankung in den Griff zu bekommen. Und das war (und ist immer noch) ein unglaublich gutes Gefühl!

Ich bin tatsächlich auf 0 Eosinophile Zellen und ich bin seitdem symptomfrei!!!

Ich wünsche allen Betroffenen, dass auch sie ihren Weg finden, ohne Medikamente mit der Krankheit zu leben. Und ich glaube niemand gibt die Hoffnung auf, dass der Körper diese Nahrungsmittelunverträglichkeit irgendwann wieder „vergisst“.

A.G. (53 J)