

# Aspirinintoleranz



## **Definition und Ursache**

Aspirin gilt als Klassiker zur Behandlung von Schmerzen, Fieber und Erkältungserkrankungen. Es enthält den Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS). Zusammen mit anderen Wirkstoffen der Gruppe nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR), wirkt ASS aber nicht nur schmerzhemmend und fiebersenkend sondern auch entzündungsfördernd, verengend auf Gefäße und Bronchien, bewirkt Wasseransammlungen im Gewebe und verstärkt die Schleimbildung. Werden ASS und NSAR zusätzlich nicht vertragen, können diese Nebenwirkungen immens verstärkt auftreten. Neben infektiösen, allergischen und toxischen Schleimhautschwellungen der Nase und Bronchien kann also auch eine Aspirinintoleranz in Erwägung gezogen werden.

## **Typische Symptome**

- Rhinitiden (Schnupfen)
- chronische, rezidivierende Nasennebenhöhlenprobleme
- Nasenpolypen
- Kopfschmerzen oder Kopfdruck
- Nasenatmungsbehinderung
- Asthma bronchiale
- eingeschränktes Riechvermögen

## **Therapie**

Da Salicylsäure auch natürlicherweise in Nahrungsmitteln vorkommt, sollten diese nebst den Medikamenten weggelassen werden. Um die körpereigenen entzündungshemmenden Mechanismen zu fördern wird empfohlen, über längere Zeit  $\Omega$  3 – Fettsäuren (Fisch-, Lein-, Weizenkeim oder Sesamöl) einzunehmen. Sonnenblumen-, Mais- und Distelöl, welche entzündungsfördernde  $\Omega$  6 – Fettsäuren enthalten, sollten ersetzt werden beispielsweise durch Rapsöl.

## **Salicylsäuregehalt in Nahrungsmittel (mg/kg):**

Curry	2180	Ananas	21
Paprika (scharf)	2030	Endiviensalat	19
Oregano	660	Brombeeren	18
Senf	260	Preiselbeeren	16
Anis	228	Heidelbeeren	16
Cayenne	176	Erdbeeren	13
Zimt	152	Champignons	12
Sultaninen/ Rosinen	78	Rettich	12
Kardamon	77	Oliven (grün)	12
Pfeffer (schwarz)	62	Koriander	11
Himbeeren	51	Zucchini	10
Rote Johannisbeeren	50	Trauben	9
Datteln	45	Kresse	8
Schwarze Johannisbeeren	30	Kirschen	8
Blaubeeren	27	Grapefruit	7
Aprikosen	25	Broccoli	6
Ketchup	24	Spinat	6
Orangen	23	Kirschen	6