

# NAHRUNGSMITTEL- ALLERGIEN

und weitere  
Unverträglichkeiten





# INHALTS- VERZEICHNIS

<b>1. Was ist eine Nahrungsmittelallergie?</b>	<b>Seite 3</b>	<b>2. Abgrenzung zu anderen Unverträglichkeitsreaktionen</b>	<b>Seite 6</b>
Entstehung und Symptome	Seite 3	Hintergründe und Tipps	Seite 7
Diagnose und Therapie	Seite 4	<b>3. Allergenkennzeichnung</b>	<b>Seite 8</b>
Häufige Auslöser von Lebensmittelallergien	Seite 5	Mittagsverpflegung	Seite 10
		<b>4. Wo erhalten Sie Hilfe?</b>	<b>Seite 10</b>

# 1. WAS IST EINE NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIE?

Unter einer Nahrungsmittelallergie versteht man eine extreme Abwehrreaktion des Immunsystems gegenüber sonst „harmlosen“ Bestandteilen, die in Nahrungsmitteln enthalten sind. Im Gegensatz zu den viel häufigeren Allergien gegen Milben und Pollen sind allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel eher seltener.

Schätzungsweise haben 4–8 % der Säuglinge, Kinder und Jugendlichen (Altersgruppe 0–17 Jahre) eine Lebensmittelallergie. An Neurodermitis leiden ca. 6–10 % der Säuglinge, Kinder und Jugendlichen (Altersgruppe 0–15 Jahre). Ungefähr 2–3 % der Erwachsenen sind gegen verschiedene Proteine (Allergene) in Nahrungsmitteln allergisch. Bei Säuglingen und Kleinkindern überwiegen Allergien auf Milch, Eier, Schalenfrüchte und Erdnüsse.

Jugendliche und Erwachsene reagieren besonders häufig auf Lebensmittel aufgrund einer Pollenallergie, wie z.B. rohes Kern- und Steinobst oder Schalenfrüchte. Das Schlüsselwort heißt hier „pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie“ oder auch Kreuzallergie. Mehr als 50–60 % der Pollenallergiker reagieren aufgrund ähnlicher Proteinstrukturen z.B. in der Birkenpollen und dem Apfel mit dieser Allergieform, die auch als sekundäre Allergie bezeichnet wird.

## Entstehung

Unser Immunsystem erkennt Nahrungsmittelbestandteile (Proteine/Allergene) als fremd und gefährlich und löst einen Abwehrprozess aus. Die Allergene entfalten ihre krankmachende Wirkung aber nur bei bereits sensibilisierten Personen. Eine Allergie entsteht deshalb nicht beim ersten Kontakt mit einem Nahrungsmittel. Erst bei einer erneuten oder wiederholten Aufnahme kann es zu einer allergischen Reaktion kommen. Diese sogenannte „Antigen-Antikörper-Reaktion“ setzt im Körper Botenstoffe frei, die die Symptome der Allergie auslösen.

## Symptome

Die Beschwerden sind sehr unterschiedlich und reichen von Hautquaddeln, Hautrötungen und Juckreiz über Schnupfen, Atemnot und Durchfall bis hin zu schweren Kreislaufbeschwerden.

Wie stark die Beschwerden sind, hängt davon ab, wie empfindlich die betroffene Person ist, welche Allergieform vorliegt und ob gleichzeitig Triggerfaktoren (Infekt, Alkohol, Medikamente, Sport) vorliegen.

▶ ORGAN	▶ SYMPTOME
Haut:	Nesselfieber (Urtikaria), Rötungen, Schwellungen, Juckreiz, Ekzem (Neurodermitis)
Schleimhäute:	Schwellungen, Juckreiz im Mund und Rachenraum
Atemwege:	Schnupfen, Husten, Asthma, Atemnot
Verdauungstrakt:	Durchfall, Erbrechen, Krämpfe
Herz-Kreislauf:	Schwindelgefühl, Benommenheit, Ohnmacht,
Gesamtorganismus:	Anaphylaktischer Schock (Kreislaufversagen)

# DIE DIAGNOSE



Die Diagnose einer Allergie wird von einem Facharzt (Allergologen) gestellt und basiert auf mehreren Untersuchungen:

- **Anamnese mit Ernährungs-Symptom-Tagebuch:**  
Dabei dient die Anamnese, das Arzt-Patienten-Gespräch, als Grundlage für weitere Untersuchungen. Es wird nach der familiären Vorbelastung (Allergien im Familienkreis) gefragt, um das persönliche Allergierisiko abzuschätzen. Eine weitere Möglichkeit, die Auslöser einzugrenzen, ist das Führen eines Ernährungs-Symptom-Tagebuches.
- **Hauttestungen:**  
An die Anamnese schließen sich verschiedene Hauttestungen an. Diese werden abhängig von Auslöser und Arzt durchgeführt.
- **Blutuntersuchungen:**  
Zusätzlich können Bluttests auf spezifische IgE-Antikörper durchgeführt werden.
- **Klinische Diagnostik:**  
Die letzte Säule der Allergiediagnose bilden die Nachanamnese und/oder Provokationstestungen. Bei der Nachanamnese wird untersucht, ob Symptome und Testergebnis überhaupt zusammenpassen. Ist hier das Ergebnis nicht eindeutig, wird ein Provokationstest mit den ermittelten Auslösern durchgeführt.

## ► THERAPIE

Da die Behandlungsmöglichkeiten einer Nahrungsmittelallergie noch sehr begrenzt sind, ist es umso wichtiger, dass Betroffene sich Hilfe holen. Eine **individuelle Ernährungstherapie** kann hier helfen, den Allergieauslöser unter die Lupe zu nehmen und genau kennenzulernen. Nur so kann eine Karenz (also ein Meiden des Allergieauslösers) im Alltag zuverlässig umgesetzt werden. Dabei ist auch zu klären, wie lange und wie konsequent die Ernährung umgestellt werden muss.

Bei Säuglingen und heranwachsenden Kindern ist zu berücksichtigen, dass die Allergien „herauswachsen“ können, sodass nach 1-2 Jahren die Aktualität der Allergie überprüft werden muss.

Manche Allergieauslöser sind in verarbeiteter Form verträglich. Neue Untersuchungen zeigen dies von Milch und Hühnerei. In Bezug auf diesen Aspekt wird die Beratung nochmal wichtiger, denn die Medizin weiß mittlerweile, dass die Erhaltung einer natürlichen Toleranz des Immunsystems im Hinblick auf den Verlauf der Allergie enorm wichtig ist.

### MERKE:

Die Therapie besteht aus folgenden Teilen:

1. Identifikation des Allergieauslösers
2. Individuelle Vermeidung (Karenz) des Allergieauslösers
3. Medikamentengabe/ Notfallmedikamente

# HÄUFIGE AUSLÖSER VON LEBENSMITTELALLERGIEN

## ► INFO

Säuglinge reagieren besonders häufig auf **Kuhmilch, Soja und Hühnerei**. Kinder darüber hinaus auf **Schalenfrüchte, Erdnüsse, Fisch und Weizen**. Jugendliche und Erwachsene zeigen häufig allergische Reaktionen auf rohe Gemüse- und Obstsorten, Fisch und Schalenfrüchte.

**Pollenallergiker** haben eine besondere Neigung, Allergien gegen bestimmte pflanzliche Lebensmittel zu entwickeln. Das Stichwort ist: Kreuzallergie oder pollenassoziierte Lebensmittelallergie!

**Kreuzallergien** beruhen auf Reaktionen des Immunsystems auf ähnliche Allergene verschiedener Herkunft, z.B. in Pollen und pflanzlichen Lebensmitteln.

**Pollenassoziierte Lebensmittelallergien** gehören zu den häufigsten Lebensmittelallergien im Erwachsenenalter. Am häufigsten trifft es Baumpollenallergiker (Birke, Erle, Hasel). Wer auf Pollen von Birke, Erle und Hasel reagiert, verträgt hauptsächlich Hasel- und Walnüsse, einige rohe Obstsorten aus der Familie der Rosengewächse, wie Apfel, Birne, Pfirsich, Pflaume, Kirsche und Mandel nicht.



# HINTERGRÜNDE UND TIPPS

Möchten Sie mehr über die einzelnen Nahrungsmittelunverträglichkeiten wissen? Informationsblätter zu den einzelnen Themen liegen dieser Broschüre bei.

## Ernährung bei ...

- Kuhmilchallergie
- Hühnereiallergie
- Fischallergie
- Sojaallergie
- Weizenallergie
- Erdnussallergie
- Nussallergie
- Laktoseunverträglichkeit
- Zöliakie



### ► TIPPS FÜR DEN ALLTAG

In erster Linie: Nahrungsmittel nach eindeutiger Diagnose meiden, die nicht vertragen werden.

Die vertragenen Nahrungsmittel sollten möglichst abwechslungsreich und vielseitig eingesetzt werden.

Es sollten überwiegend gegarte Nahrungsmittel verzehrt werden, da Hitze bei einigen Nahrungsmitteln die Allergenität senken kann. Im Apfel werden beispielsweise die allergieauslösenden Komponenten durch Hitze zerstört. Deshalb vertragen viele Allergiker Apfelkompott oder -kuchen problemlos. Auch werden geschälte Äpfel besser vertragen, da das Allergen häufig in oder nah unter der Schale sitzt. Außerdem kann die Verträglichkeit einzelner Apfelsorten variieren. Die gut verträgliche Apfelsorte Santana ist vor allem in Bioläden erhältlich.

Vor dem Kauf von Fertigprodukten sollte das Zutatenverzeichnis genau gelesen werden. Lebensmittel, deren Zusammensetzung nicht genau bekannt ist, sollten gemieden werden.

### ► TIPPS FÜR ELTERN

Im Kindergarten und in der Schule sollten Erzieher, Lehrer, Köche und Küchenkräfte über die Allergie oder andere Unverträglichkeiten informiert werden, damit beim Essen darauf Rücksicht genommen werden kann.

#### Organisatorisches - auf den Notfall vorbereitet sein:

- Über die Allergie des Kindes informieren
- Schriftliche Unterlagen hinterlegen
- Notfallkontakte zur Verfügung stellen
- Notfallplan bereitstellen
- Notfallmedikamente zur Verfügung stellen
- Verhalten im Notfall üben
- Attest und/oder Allergiepass bereithalten