

Informationsadressen

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.
www.daab.de

Österreichische Arbeitsgruppe Allergologie
www.allergologie.at

pina: Prävention und Informationswerk Allergie/Asthma
www.pina-infoline.de

Impressum:

Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin e.V.
Reichsgrafenstraße 11
D-79102 Freiburg
Telefon: 0761 / 7 89 80
Fax: 0761 / 7 20 24
info@daem.de
www.daem.de

Ihr Kontakt für Nachbestellungen:

Institut Danone Ernährung für Gesundheit e.V.
Geschäftsstelle
Richard-Reitzner-Allee 1
85540 Haar
Telefon: 089 / 6 27 33-338
Telefax: 089 / 6 27 33-659
kontakt@institut-danone.de
www.institut-danone.de



25 Jahre im Dienste
der Ernährungsmedizin
und Ärzteausbildung

www.daem.de

Tabelle 3: Maßnahmen und Strategien in der Therapie von NMA

Lebensmittel vorübergehend meiden und Symptome lindern	Bei Kleinkindern verliert sich oft eine Milch- oder Hühnerei-Allergie noch im Vorschulalter
Komplett meiden (Karenz)	Anaphylaktisches Ereignis z.B. auf Muscheln oder Krabben
Ersetzen statt verzichten	Knabberartikel: z.B. Erdnussflips durch Kartoffelchips
Zerstörung des Allergens	Hitze beim Kochen und Backen kann manche Allergene zerstören, so dass keine allergischen Reaktionen auftreten; z.B. wird Apfelmus vertragen, obwohl eine Allergie auf frische Äpfel vorliegt.
Hypo-/Desensibilisieren	Orale (zum Schlucken) oder sublinguale (unter die Zunge) Gabe von Nahrungsmittelallergenen konnte in Studien die Verträglichkeit für das verabreichte Nahrungsmittel verbessern, die Methode befindet sich noch in Erprobung

WAS SAGT IHNEN DAS ZUTATENVERZEICHNIS?

Unsere Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung verlangt bei verpackten Produkten die Deklaration von 14 EU-weit geregelten Zutaten bzw. Erzeugnissen daraus. Diese sind Milch, Eier, Schalenfrüchte (Nüsse, Mandeln), glutenhaltige Getreide, Fisch, Erdnüsse, Soja, Krebstiere, Weichtiere, Sellerie, Senf, Sesamsamen, Lupinen, Schwefeldioxid* und Sulfite*.

Ein Hinweis »kann Spuren von ... enthalten« bedeutet, dass das Produkt das genannte Allergen enthalten kann, aber nicht muss. Dieser Hinweis dient als Vorsichtsmaßnahme für Allergiker. Wer die erforderlichen Angaben für »seine« Allergie auf der Verpackung nicht findet, kann auf der Homepage der Hersteller nachschauen oder durch ein Telefonat klären, welche Zutaten verwendet wurden.

NMA IN VERSCHIEDENEN LEBENSSTADIEN

Die Ausprägung einer NMA kann sich im Verlauf des Lebens ändern. So werden im 1. Lebensjahr z. B. Reaktionen auf Kuhmilch oder Hühnerei beobachtet. Insbesondere Kinder, die ein angeborenes Ekzem der Haut (auch Neurodermitis genannt) haben, sind öfter betroffen. Bei der Mehrzahl der Kinder bildet sich jedoch die Kuhmilch/Ei-Allergie bis zum Schulalter zurück.

Nach Ausweitung des Nahrungsmittelangebotes im 2. Lebensjahr können Reaktionen auf Getreideprodukte, Nüsse, Obst und Gemüse auftreten. Gerade Eltern, die selbst eine NMA haben, sollten ihre Kinder rechtzeitig vor Eintritt in den Kindergarten beim Arzt vorstellen und beim Vorliegen einer NMA darauf hinweisen.

Im Schulalter kommen Pollen/Früchte-Kreuzsensibilisierungen häufiger vor. Auch Erdnüsse, Fisch und Meeresfrüchte werden häufiger nicht vertragen. Bei Erwachsenen spielen in aller Regel nicht die Allergien, sondern die Unverträglichkeiten eine größere Rolle. Allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten sind oft durch eine Ernährungsumstellung zu umgehen.

Eine allergische Veranlagung der Eltern kann auf die Kinder vererbt werden. Stillen während der ersten 4-6 Lebensmonate reduzierte in Studien Allergieerscheinungen. Bei Säuglingen mit einer Allergieveranlagung wird alternativ zum Stillen auch eine hypoallergene* Milch empfohlen.

In der Berufswahl sollte eine NMA berücksichtigt werden. Tätigkeiten im Lebensmittelhandwerk sollten eher gemieden werden.

Beim Außerhausverzehr sollten Lebensmittelallergiker in der Küche möglichst genau nachfragen, um unerwünschte Zutaten sicher auszuschließen. Sollten Sie keine vertrauenswürdigen Angaben erhalten, weichen Sie lieber auf ein anderes Gericht aus und riskieren so keine unangenehmen Ereignisse.

GLOSSAR: (Mit * gekennzeichnete Begriffe)

Allergen: Auslöser von Allergien (z.B. Pollen, Nahrungsmittel wie Kuhmilch, Hühnerei, Nüsse)

Histamin: wichtiger Mittlerstoff der allergischen Entzündungsreaktion

Glutamate: Geschmacksverstärker

Gluten: Eiweißverbindung aus bestimmten Getreidesorten (z.B. Weizen)

Hypoallergene Milch: Milch, bei der das Kuhmilcheiweiß in kleine Fraktionen gespalten wurde

Immunglobuline: Eiweißstoffe im Blut, die als Antikörper mit körperfremden Substanzen (Antigenen) wie Bakterien, Viren aber auch Allergenen reagieren

IgE: (Immunglobulin E) im Blut nachweisbarer Eiweißstoff, der bei Allergien im Wert erhöht ist

Anaphylaxie: Kreislaufzusammenbruch

Sulfite, Schwefeldioxid: Schwefelverbindungen mit lebensmittelkonservierender Wirkung

INFORMATIONEN FÜR PERSONEN MIT NAHRUNGSMITTELALLERGIEN

(NAHRUNGSMITTELALLERGIEN
UND -UNVERTRÄGLICHKEITEN)



Herausgeber:
Deutsche Akademie für Ernährungsmedizin e.V.
Institut Danone Ernährung für Gesundheit e.V.

Verfasst von:
Prof. Dr. med. Urbanek und Dr. oec. troph Karin Bergmann

Die Nahrungsmittelallergien (NMA) sind keine neue Erscheinung. Schon vor Christus hat der römische Dichter und Philosoph Lukrez erkannt »Was Nahrung für die Einen ist, kann Gift für Andere sein«. In der hoch entwickelten Welt ist die Sorge wegen NMA weit verbreitet. Tatsächlich werden sie bei bis zu 6 % der Kinder und 3 % der Erwachsenen festgestellt. Ein weiterer Teil von 10-20 % der Bevölkerung glaubt, von einer Nahrungsmittel-unverträglichkeit betroffen zu sein.



- Welche Lebensmittel lösten unerwünschte Reaktionen innerhalb welcher Zeit wiederholt aus?
- Welche Symptome lassen sich beschreiben?
- Sind Allergien zuvor in der Familie bereits aufgetreten?

Danach werden verschiedene Test-Verfahren auf mögliche Auslöser durchgeführt. Ein Abgleich mit Ihren Beschwerden bringt Klarheit, ob die im Test sichtbare Reaktion in Ihrem Alltag auch wirklich bedeutsam ist oder nur eine »Allergiebereitschaft« des Körpers (Sensibilisierung) ohne Allergierkrankheit vorliegt.

Die Abgrenzung zwischen Allergie und Unverträglichkeit ist ebenfalls eine Aufgabe fachkundiger Beratung. Störungen der Verdauung von Kohlenhydraten (z. B. Laktose, Fruktose) oder Unverträglichkeitsreaktionen auf Nahrungsmittelzusatzstoffe (z. B. Glutamate*, Sulfite*) können allergischen Reaktionen ähneln. Sie sind oft dosisabhängig und führen in aller Regel nicht spontan zu lebensbedrohlichen Situationen.

Von der Allergie zu unterscheiden ist eine Pseudoallergie. Sie tritt nach dem Verzehr bestimmter Inhaltsstoffe in verarbeiteten Lebensmitteln (z. B. Histamin* in Sauerkraut, gereiftem Käse oder Wein) oder in verdorbenen Lebensmitteln auf und ist dosisabhängig.

Oft ist das Erkennen einer Allergie erschwert, da nicht das Lebensmittel, sondern Zusatzstoffe (z.B. bestimmte Farb- und Konservierungsstoffe) verantwortlich sind.

Körperliche Anstrengung, Infekte, Alkoholgenuss oder Stress können die unerwünschten und leidigen Beschwerden sogar verstärken. Auszuschließen ist auch die Glutenunverträglichkeit* (Zöliakie), bei der Bauchschmerzen, Durchfall oder bei Kindern Wachstumsstörungen die Langzeitfolgen sein können.

DIAGNOSE-VERFAHREN

Durch unterschiedliche Testverfahren wird geprüft, ob eine Reaktion auf Immunebene oder eine andere Unverträglichkeit vorliegt. Hier helfen der Prick-Hauttest oder eine Bestimmung der allergen-spezifischen IgE-Antikörper im Blut.

Personen mit einer »echten« Allergie entwickeln eine Hautreaktion, ähnlich einer leichten Entzündung, wenn das betreffende Nahrungsmittel in die Haut eingebracht wird. Meist wird der Prick-Hauttest her-

angezogen. Spuren des verdächtigen Nahrungsmittels werden dabei in die Haut »eingeritzt«. Innerhalb von 10-15 Minuten sieht man eine allergische Reaktion als Quaddel mit umgebender Rötung. Man vergleicht diese Quaddel mit der Reaktion auf Kontrolllösungen, um sicher zu sein, dass die Hautreaktion richtig »anzeigt«.

Bei der Bestimmung von speziellen Immunglobulinen des Blutes wird untersucht, ob der Körper gegen Nahrungsmittelinhaltsstoffe spezifische IgE-Antikörper gebildet hat. Diese Tests können eine NMA leider nicht immer beweisen oder ausschließen.

Auch sogenannte Ausschlussdiäten werden zur Diagnose herangezogen: Der unter Verdacht stehende Inhaltsstoff wird eine bestimmte Zeit vollständig gemieden und die Symptome in einem Protokoll dokumentiert. Bessern sich die Beschwerden daraufhin, ist eine Allergie bzw. Unverträglichkeit wahrscheinlich.

Schließlich können noch »Belastungs-/Provokationstests« herangezogen werden. Hierbei wird dem Patienten unter ärztlicher Kontrolle das »verdächtige« Nahrungsmittel in ansteigenden Konzentrationen verabreicht. Geschultes medizinisches Personal beobachtet die Reaktion.

In aller Regel führen die Vorgeschichte des Patienten und die genannten Maßnahmen zu einer ersten Diagnose und der behandelnde Arzt schlägt – gegebenenfalls verbunden mit einer qualifizierten Ernährungsberatung – eine Therapie vor.

ALLERGENE UND SYMPTOME

Vor allem Haut, Schleimhäute, Magen-Darm-Trakt, Atemwege und Kreislauf sind bei allergischen Reaktionen betroffen. Je schneller und heftiger die allergischen Symptome nach dem Genuss von Nahrungsmitteln auftreten, desto gefährlicher sind sie.



Tabelle 1: Häufige Auslöser von Symptomen

Bei Kindern	Bei Jugendlichen und Erwachsenen
Kuhmilch, Hühnerei, Erdnüsse, Nüsse, Fisch, Früchte	Apfel, Nüsse, Soja, Sellerie, Karotte, Paprika, Gewürze, Erdnüsse (häufig mit Pollenallergien/Heuschnupfen verbunden) aber auch Fisch, Krustentiere, Hühnerei Kiwi, Avocado, Banane (häufig verbunden mit Allergien auf Naturlatex, z. B. in Naturmattressen, Gummihandschuhen und Kleidungsstücken)

Der Grund, warum manche Menschen mit einer Allergie auch auf andere Stoffe mit gleichen Symptomen reagieren, ist die Kreuzallergie: Durch Ähnlichkeiten im Molekülaufbau der Allergene gibt es gleiche Symptome bei ähnlich aufgebauten anderen Stoffen. Kombiniertes Juckreiz im Nasen-Rachen-Raum, Schnupfen und ein brennendes Gefühl im Mund (»orales Allergie-Syndrom«) treten oft bei Baumpollen-Allergikern auf. Auch Atemnot oder schwere Bauchbeschwerden mit Kreislaufbeteiligung können sich entwickeln.

Tabelle 2: Häufige Kreuzreaktionen

Ursprüngliche Allergie	...gekreuzt mit allergischen Symptomen auf
Baumpollen (Birke, Erle, Hasel)	Kernobst (Apfel, Pfirsich, Kirsche) sowie Nüsse (Hasel-, Walnuss, Pistazie), auch Erdnüsse und Gemüse (Karotten, Sellerie)
Gräserpollen / Getreidepollen	Mehle (Weizen, Roggen)
Beifusspollen	Gewürze (Anis, Petersilie), Kamille, Sellerie, rohe Karotten, Nüsse
Latex (Latexprodukte)	Ananas, Kiwi, Avocado sowie Kartoffel, Banane, Nüsse
Hausstaubmilben	Krusten- / Weichtiere (Garnelen, Krebse)

WELCHE THERAPIEN SIND MÖGLICH?

Tabelle 3 liefert allgemeine Ansätze, mit NMA umzugehen. Die wirksamste Behandlung ist, die auslösenden Lebensmittel zu meiden. Im Alltag ist es aber oft besser betreffende Lebensmittel nicht vollständig zu verbieten, sondern nach verträglichen Alternativen zu suchen. So müssen z. B. Nuss- oder Erdnussallergiker nicht komplett auf Müsliriegel verzichten, sondern auf Angebote ohne diese Zutaten ausweichen.

WAS IST EINE NAHRUNGSMITTELALLERGIE?

Bei einem Nahrungsmittelallergiker treten nach dem Verzehr von bestimmten Nahrungsmitteln Juckreiz, Ausschlag, Nesselsucht, Fließschnupfen, Übelkeit, Durchfall und/oder Atemnot auf. Der Körper geht schon bei kleinsten Mengen des Allergens* (* siehe Glossar) in Abwehrposition und produziert überschießend Abwehrstoffe (IgE*-Antikörper) gegen die Auslöser der Allergie. Bei einem weiteren Kontakt tritt, meist IgE-vermittelt, sofort eine allergische Reaktion auf. Diese »echten« Allergien werden von anderen Unverträglichkeiten unterschieden. Letztere sind viel häufiger, verursachen in aller Regel aber weniger starke Reaktionen. Eine Allergie hingegen kann lebensgefährlich sein.

Beispielsweise können Kuhmilch, Hühnerei oder bestimmte Früchte und Gemüse wie Äpfel, Sellerie oder Nüsse in unserem Körper eine allergische Reaktion auslösen: Das Immunsystem stuft sie als »fremde« eiweißhaltige Substanzen ein und produziert Abwehrstoffe. Bei wiederholtem Kontakt mit diesen Nahrungsmitteln kann es dann schnell zur allergischen Reaktion bis zur Anaphylaxie* kommen.

Übelkeit, Durchfall oder Hautausschlag können aber auch durch verdorbene Lebensmittel, ungünstige Zusammensetzung, die Menge der Nahrung oder durch Unverträglichkeitsreaktionen bedingt sein. In jedem Fall sollte zur Klärung der Ursache eine Untersuchung durch ärztliche Spezialisten erfolgen.

WAS TUN BEI VERDACHT?

NMA oder Unverträglichkeiten schränken oft die Lebensqualität ein und können Leistungseinbußen und Entwicklungsstörungen verursachen. Eine genaue Diagnose hilft unnötige Diäten zu vermeiden. Wenn Sie selbst den Verdacht auf eine NMA haben, lassen Sie sich am besten professionell beraten. Es macht Sinn, sich vor einem solchen Termin Stichworte zu folgenden Fragen zu notieren: