

▶ Allergie-Ratgeber

Nahrungsmittel



Wenn Essen krank macht

Bei einer Nahrungsmittelallergie reagiert das Immunsystem auf einen an sich harmlosen Bestandteil der Ernährung mit einer überschießenden Abwehrreaktion.



Ob in Gemüse oder Obst, Nüssen oder Hühnereiern, Schokolade oder Schnitzel – die Allergene können sich in jedem Lebensmittel verbergen.

Schon bei der Aufnahme kleinster Mengen können Betroffene innerhalb weniger Minuten mit leichten bis lebensbedrohlichen Beschwerden reagieren.



Häufige Symptome einer Nahrungsmittelallergie

- ▶ Hautreaktionen wie Rötungen, Hautausschlag, Quaddelbildung, Juckreiz, etc.
- ▶ Augenrötungen, Lidschwellungen
- ▶ Prickeln im Mund und auf den Lippen
- ▶ Juckreiz in Mund und Hals
- ▶ Schwellungen der Lippe, Zunge, des Gaumens und Kehlkopfes bis hin zu Atemnot
- ▶ Fließschnupfen
- ▶ Magen-Darm-Beschwerden wie Erbrechen, Magenkrämpfe, Blähungen, Durchfall
- ▶ Husten und pfeifende Atemgeräusche
- ▶ Allergisches Asthma



Diagnose: Die Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen

Eine Nahrungsmittelallergie kann durch unterschiedlichste Lebensmittelbestandteile ausgelöst werden. Da bislang kein zuverlässiges Testverfahren für die eindeutige Allergen-Diagnose zur Verfügung steht, müssen Hinweise aus verschiedenen Quellen und Verfahren genutzt werden (siehe nächste Seite).

<p>Gespräch zur Krankengeschichte</p> <p>↓</p> <p>Hauttest oder Bluttest</p> <p>↓</p> <p>Diagnostische Diät</p> <p>↓</p> <p>Provokationstest mit einzelnen Allergenen</p> <p>↓</p> <p>Reaktion</p> <p>↓</p> <p>Therapeutische Diät</p>	<p>Wann und nach dem Genuss welcher Speisen traten welche Beschwerden auf? Gab es Veränderungen im Laufe der Erkrankung?</p>
	<p>Überprüfung einer allergischen Reaktion auf Substanzen, die auf die Haut aufgetragen wurden.</p>
	<p>Suche nach speziellen Antikörpern im Blut, die auf eine Sensibilisierung gegen einzelne Nahrungsmittel hinweisen.</p>
	<p>Das Aus- bzw. Weglassen möglicher Allergene aus der Ernährung.</p>
	<p>Um mögliche Allergieauslöser weiter einzugrenzen, werden Betroffene direkt mit dem vermutlichen Allergen konfrontiert.</p>
	<p>Bei einer eindeutigen allergischen Reaktion kann eine gezielte Karenz eingeleitet werden.</p>
	<p>Der gezielte Verzicht auf allergieauslösende Nahrungsmittel.</p>

Spurensuche mit dem Allergietagebuch



In den letzten Jahrzehnten wird eine deutliche Zunahme an Nahrungsmittelallergien beobachtet. Auch Überempfindlichkeiten auf bestimmte Zusatzstoffe, z. B. Konservierungsmittel, Farbstoffe, Aromastoffe sind auf dem Vormarsch. Für Betroffene wie auch Therapeuten wird es immer schwieriger, eine eindeutige Ursache für eine Nahrungsmittelallergie herauszufinden.

Wertvolle Hinweise können durch das Führen eines „Allergietagebuchs“ gewonnen werden.

Leitfaden für Ihr Allergietagebuch

Welche Beschwerden sind aufgetreten?

Atemwegsbeschwerden / Bauchschmerzen / Juckreiz etc.

Wie stark ausgeprägt waren die Beschwerden?

sehr stark / mäßig / gering

Wann sind die Beschwerden aufgetreten?

direkt nach dem Verzehr / einige Stunden später

Was haben Sie zu sich genommen?

Ein Fertiggericht / frisch zubereitete Speisen

Welche Zutaten waren enthalten?

Roh / gekocht

Welche Gewürze wurden verwendet?

Frisch / getrocknet / Gewürzmischungen

Wie häufig führt dieses Nahrungsmittel bzw. diese Speise oder eine der Zutaten zu Beschwerden?

Sehr selten / nur zu einer bestimmten Jahreszeit / Ganzjährig

Typische allergene Lebensmittel

Kuhmilch und Milcheiweiß Enthalten in Milchprodukten, Margarine, Wurst, Brot, Backwaren, Schokolade, Pudding, Speiseeis	Getreide Enthalten in Backwaren, Nudeln, Panade, Fertigprodukten, z.B. Suppen, Saucen, Gemüsegerichte, Süßigkeiten, Pudding
Hühnerei Enthalten in Nudeln, Backwaren, Mayonnaise, Pudding, Speiseeis, Wurst, Fleischgerichten	Sellerie Enthalten in Fertigsuppen, Fertiggerichten, Gewürzmischungen
Fisch Teilweise über Futtermittel auch in Hühnerei, Geflügel und Schweinefleisch enthalten.	Steinobst z. B. Apfel, Kirsche, Pfirsich
Schalentiere z. B. Muscheln, Krabben, Garnelen	Exotische Gemüse und Früchte z. B. Kiwi, Litschi, Avocado

Fortsetzung der Tabelle umseitig.

Soja Sojaprodukte; auch als Sojalecithin in Backmittel, Eis, Schokolade, Brot und Backwaren enthalten.	Kräuter und Gewürze z. B. Koriander, Paprika, Petersilie; auch enthalten in Gewürzmischungen, Fertiggerichten, Pudding, Süßwaren
Hülsenfrüchte z. B. Bohnen, Linsen; auch enthalten in Fertigprodukten, z.B. Gemüse- und Fleischbrühe, Gewürzmischungen	Samen z. B. Sesam, Mohn, Sonnenblumenkerne; auch enthalten in Backwaren
Nüsse z. B. Haselnuss, Paranuss, Walnuss; auch enthalten in Süßigkeiten, Schokolade, Marzipan	Blütenpollen Enthalten in Blütenhonig, Gebäck, Getreide



Gefährliche Wechselwirkungen

Bei Allergikern können so genannte allergische **Kreuzreaktionen** auftreten. Der Körper reagiert in diesen Fällen mit einer überschießenden Immunreaktion auf ein Lebensmittel, obwohl er ursprünglich auf ein anderes Allergen sensibilisiert wurde.

Nahrungsmittelallergien aufgrund von Kreuzreaktionen

	Inhalationsallergene	Nahrungsmittelallergene
Häufig	Baumpollen →	Apfel, Haselnuss, Karotte, Kartoffel, Kirsche, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Sellerie, Soja
	Beifußpollen →	Gewürze, Karotte, Litschi, Mango, Sellerie, Sonnenblumensamen, Weintraube
	Naturlatex →	Ananas, Avocado, Banane, Kartoffel, Kiwi, Tomate
Selten	Ficus benjamina →	Feige
	Gräser- und Getreidepollen →	Mehle, Kleie, Tomaten, Hülsenfrüchte
	Hausstaubmilbe →	Krusten- und Weichtiere
	Platane / Pfirsich →	Aprikose, Pflaume, Apfel, Salat
	Traubenkrautpollen (Ragweedpollen, Ambrosia) →	Melone, Zucchini, Gurke, Banane
	Vogelallergien →	Ei, Geflügelfleisch, Innereien

Tipps für Lebensmittelallergiker

Kurzes Erhitzen lindert die Beschwerden

Ein kurzes Aufkochen von Lebensmitteln kann Allergene zerstören. Für Allergiker ist daher ein Apfelkompott meist verträglicher als ein frischer Apfel.



Vorsicht bei vorgefertigten Lebensmitteln

In den meisten verarbeiteten Lebensmitteln sind nicht alle Bestandteile auf den ersten Blick offensichtlich. Je mehr Zutaten verwendet wurden, umso höher ist die Gefahr, dass „versteckte“ Allergene enthalten sind.

Lassen Sie sich beraten

Bei einer allergiebedingten Diät ist es wichtig, auf eine abwechslungsreiche Kost zu achten. Eine allergologisch spezialisierte Ernährungsfachkraft kann Ihnen wichtige Tipps zu Ihrer Ernährung geben.

Beobachten Sie sich selbst

Notieren Sie in Ihrem Allergie-Tagebuch, ob manche Beschwerden nur zu bestimmten Jahreszeiten oder in veränderter Intensität auftreten. Notieren Sie auch, wenn Sie auf die Pollen von Birken, Erlen, Haseln, Gräsern oder Kräutern allergisch reagieren.





LETI

Weitere Informationen für Patienten

LETI Pharma

Hausadresse:

LETI Pharma GmbH

Gutenbergstraße 10

85737 Ismaning

Tel.: (0 89) 121 400-0

Fax: (0 89) 121 400-299

Customer Service:

Tel.: (0 2302) 202 86-0

Fax: (0 2302) 202 86-20

info-allergie@leti.de

www.allergie.leti.de