



Bewusst leben: Nahrungsalergien

ikk gesund
plus

Mehr Leistung. Mehr Service.

Vorwort

Unser Nahrungsmittelangebot ist heute fast wie im Schlaraffenland. Denn egal in welcher Region wir wohnen oder welche Jahreszeit gerade ist, die Geschäfte bieten uns eine Vielzahl an frischen Produkten. Be- und verarbeitete Nahrungsmittel in immer größerer Zahl stehen ebenfalls zur Verfügung.

Die Kehrseite der Medaille: Immer mehr Menschen reagieren auf bestimmte Nahrungsmittel mit Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder auch mit Hautausschlägen, Atem- oder anderen Beschwerden, weil sie bestimmte Inhaltsstoffe nicht vertragen. Rund 30 Prozent der Bevölkerung sind inzwischen von Allergien betroffen, auch die Zahl der Nahrungsmittelallergien ist in den letzten Jahren angestiegen.

Doch nicht jede Unverträglichkeit eines Nahrungsmittels ist eine Allergie! So können Durchfälle nach einer Mahlzeit die Folge einer Infektion, einer entzündlichen Darmveränderung oder eines Mangels an bestimmten Verdauungsenzymen (z.B. des Milchzucker spaltenden Enzyms Laktase) sein. Deshalb ist es unverzichtbar, bei andauernden Beschwerden einen Arzt aufzusuchen.

Mit diesem Faltpapier informieren wir Sie über die wichtigsten Fakten zu den Nahrungsmittelallergien und geben wertvolle Tipps für den Alltag.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



4. Auflage
Stand: 1. Januar 2020 · GK100160
© PRESTO Gesundheits-
Kommunikation GmbH
www.presto-gk.de

Nahrungsmittelallergie – was ist das?

Wenn Sie eine Allergie haben, wehrt sich Ihr Immunsystem gegen Stoffe aus der Umwelt, die eigentlich harmlos sind. Das können Blütenstaub (Pollen), Schimmelpilze, Eiweiße in Nahrungsmitteln oder andere Stoffe sein. Man spricht hier von Allergenen. Dieser „Fehlalarm“ geht einher mit einer vermehrten Bildung spezieller Antikörper, meist vom Typ Immunglobuline E (IgE), die der Arzt durch Haut- und Bluttests nachweisen kann. Das machen sich Allergologen bei der Diagnose von Allergien zu Nutze.

Diese fehlgeleitete Aktivierung der Körperabwehr führt dazu, dass schließlich der Botenstoff Histamin ausgeschüttet wird. Das geschieht aber nicht beim ersten Kontakt mit dem Allergen, denn der Körper muss zunächst sensibilisiert werden. Vom Patienten unbemerkt entwickeln sich zunächst bestimmte Abwehrzellen, die IgE-Antikörper produzieren und ins Blut abgeben. Erst dann, wenn diese Sensibilisierung stattgefunden und der Patient erneut mit dem Allergen Kontakt hat, kommt es zur allergischen Reaktion. Das freigesetzte Histamin ist also der eigentliche „Übeltäter“, denn es löst die typischen Beschwerden aus.

Und diese Beschwerden können sowohl bei der Pollen- als auch bei der Nahrungsmittelallergie vielfältig sein:

- Juckreiz, Quaddeln, Rötungen oder Ausschlag auf der Haut,
- Niesattacken, Schnupfen,
- juckende, gerötete oder tränende Augen,
- „orales Allergiesyndrom“: Brennen im Mund, Schwellung von Zunge, Lippen oder Kehlkopfbereich, bis zur Atemnot,
- Magenschmerzen, Blähungen, Durchfälle, Übelkeit, Erbrechen,
- Atembeschwerden und Asthmaanfälle.

Wichtig

- *Im schlimmsten Fall tritt der sog. anaphylaktische (allergische) Schock ein. Er äußert sich durch akut auftretende Herz-Kreislauf-Störungen, die manchmal von Hautsymptomen, Erbrechen und Durchfall begleitet werden. Diese Reaktion ist ein medizinischer Notfall, der tödlich enden kann!*

Wer hat das größte Risiko?

Für alle Formen der Allergie gilt: Nicht die Allergie selbst, aber die Veranlagung zu allergischen Erkrankungen vererbt sich. Deshalb kommen allergische Erkrankungen, darunter auch Nahrungsmittelallergien, in manchen Familien gehäuft vor. Wenn beide Eltern die gleiche allergische Erkrankung haben, ist das Allergierisiko sehr groß. Aber nicht jeder, der eine Veranlagung dazu hat, wird tatsächlich Allergiker. Erst der häufige Kontakt mit möglichen Allergenen und verschiedene andere Einflussfaktoren führen dazu, dass sich eine Allergie entwickelt.

Immer mehr Betroffene

Die Zahl der Allergiker hat in den vergangenen Jahren insgesamt stark zugenommen. Verschiedene Umweltfaktoren (z.B. die Belastung der Luft mit Schadstoffen wie Ozon und Abgasen) und eine übertriebene Hygiene scheinen die Entwicklung von Allergien zu beeinflussen. Experten vermuten, dass unterschiedliche Faktoren eine Rolle spielen. Speziell bei den Nahrungsmittelallergien geht man davon aus, dass die Vielfalt unseres Nahrungsmittelangebots und unsere Ernährungsgewohnheiten dafür (mit) verantwortlich sind.

Während es früher zu jeder Jahreszeit und in jeder Region nur ein überschaubares Angebot gab, stehen heute das ganze Jahr über unzählige Obst- und Gemüsearten, eine Vielzahl an Getreide- und verwandten Produkten, Nüsse und Gewürze aus

aller Welt zur Verfügung. Hinzu kommt eine große Palette an verarbeiteten Nahrungsmitteln und Fertigprodukten. Diese können ebenfalls Stoffe enthalten, die Allergien auslösen, z.B. Milch-, Soja- oder Nussbestandteile, die man in den Produkten gar nicht vermutet. Kurzum: Die Zahl der möglichen Allergene hat sich drastisch erhöht.

Allergieauslöser in Nahrungsmitteln

Entgegen der landläufigen Meinung sind es nicht die Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln die am häufigsten Allergien auslösen, sondern Bestandteile von Grundnahrungsmitteln. Säuglinge und Kinder reagieren hauptsächlich auf Kuhmilch, Soja, Hühner- ei, Weizen, Erd- und Haselnüsse. Bei Jugendlichen und Erwachsenen sind dagegen häufiger rohe Gemüse- und Obstarten, Nüsse, Fisch, Krebs- und Weichtiere die Hauptauslöser.

Zu den seltenen Allergieauslösern zählen Fleisch, Kartoffeln, Reis, Mais, Buchweizen, Hirse und diverse Gemüsearten. Statistische Angaben zur Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien helfen im Einzelfall nicht weiter. Denn es gibt seltene Allergieauslöser (Pflanzensamen), die eine hohe allergene Potenz haben. Das heißt: Wer zu den wenigen Menschen gehört, die darauf allergisch reagieren, der tut das in aller Regel heftig. Eine individuelle fachärztliche Diagnose ist daher sehr wichtig.

Birkenpollen und Äpfel

Warum vertragen Birkenpollenallergiker manchmal keine Äpfel? Das liegt daran, dass es eine botanische Verwandtschaft zwischen Birke und Apfel gibt. Wer gegen Birkenpollen sensibilisiert ist, kann insbesondere während der Blühzeit der Birken auch auf rohe Äpfel, aber auch Birnen, Nüsse und andere pflanzliche Nahrungsmittel aus der botanischen Familie der Rosengewächse (Steinobst, Kernobst, Beeren) reagieren, meist mit einem oralen Allergiesyndrom. Diese sog. Kreuzallergien kommen häufiger vor, als man früher angenommen hat.

Eine richtige Diagnose ist wichtig

Keinesfalls sollten Sie, wenn Sie den Verdacht haben, auf ein bestimmtes Nahrungsmittel allergisch zu reagieren, eigenmächtig Ihren Speiseplan umstellen oder andere Maßnahmen ergreifen. Eine eindeutige Diagnose durch einen auf Allergien spezialisierten Arzt ist unbedingt erforderlich, um eine Nahrungsmittelallergie erfolgreich zu behandeln und die Lebensqualität zu verbessern.

Die Diagnose ist Detektivarbeit

Eine sichere Diagnose zu stellen, erfordert allerdings viel Erfahrung Ihres Arztes im Bereich der Nahrungsmittelallergien und Ihre engagierte Mitarbeit. Es ist manchmal so schwierig wie die berühmte Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen, denn der Körper reagiert nicht immer eindeutig und auch nicht immer sofort.

Zunächst wird Ihr Arzt im Gespräch mit Ihnen versuchen, sich ein möglichst genaues Bild von Ihnen, Ihren Beschwerden sowie Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu machen (Anamnese).

Dann wird er weitere diagnostische Maßnahmen veranlassen. In einem ersten Schritt werden meist Haut- und Bluttests durchgeführt. Fällt der Hauttest positiv aus oder werden spezifische Antikörper im Blut nachgewiesen, ist das aber noch keine endgültige Diagnose, sondern zeigt lediglich an, dass Sie sensibilisiert sind.

Unser Tipp

- *Sie können Ihren Arzt bei der Suche wirkungsvoll unterstützen, indem Sie ein Ernährungs- und Symptom-Tagebuch führen.*

Ob Sie tatsächlich nach dem Verzehr der verdächtigen Nahrungsmittel mit allergischen Symptomen reagieren, wird durch sog. Auslassdiäten und Provokationstests ermittelt. Hierzu arbeiten manche Allergologen mit Ernährungsfachkräften zusammen, die auf Allergien spezialisiert sind.

Nahrungsmittelallergene meiden

Wenn bei Ihnen eine oder mehrere Nahrungsmittelallergien diagnostiziert wurden, ist ein wichtiger Schritt getan. Sie wissen dann, wer der „Übeltäter“ ist und was Sie meiden müssen. Diese sog. Allergenkarenz ist die wichtigste Maßnahme, die Sie selbst treffen können. Das heißt, Sie müssen Ihren Speiseplan so umstellen, dass Sie die Allergene so weit wie möglich meiden, um die allergischen Symptome zu minimieren. Lassen Sie sich von spezialisierten Ärzten und/oder Ernährungsfachkräften individuell beraten.

Das Vermeiden ist leichter gesagt als getan, denn oft verstecken sich Nahrungsmittelbestandteile (z.B. Milcheiweiß, Soja oder Ei) in Fertiggerichten oder in den Gerichten, die außer Haus gegessen werden. Außerdem ist darauf zu achten, dass Sie auch dann, wenn Sie bestimmte Nahrungsmittel meiden, ausgewogen essen und trinken, damit Ihr Körper weiterhin mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Bei manchen Nahrungsmitteln gibt es Austauschmöglichkeiten.

Unser Tipp

- *Listen mit erlaubten und verbotenen Nahrungsmitteln, die manchmal verteilt werden oder im Internet abrufbar sind, helfen im Einzelfall nicht immer weiter und sind teilweise fehlerhaft oder überholt. Das liegt u. a. daran, dass Hersteller von verarbeiteten Produkten jederzeit ihre Rezeptur ändern können. Fragen Sie daher im Zweifel besser direkt beim Hersteller nach, wie das jeweilige Produkt zusammengesetzt ist.*

Eine „Allergiediät“ gibt es nicht

Empfehlungen für eine allgemeingültige „Allergiediät“ gibt es nicht. Wie die Ernährung des Nahrungsmittelallergikers gestaltet werden muss, hängt von dem Ausmaß der Symptome, der allergenen Potenz und der Art der Zubereitung/Verarbeitung des unverträglichen Nahrungsmittels und nicht zuletzt von den individuellen Ernährungsgewohnheiten ab. Jeder Patient muss also individuell beraten werden.

Achten Sie auf das Zutatenverzeichnis!

Milchbestandteile in Wurstwaren, Weizenstärke in Suppen oder Soja in Backwaren – man sieht es den Produkten oft nicht an, welche Zutaten sie enthalten. Die 14 häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten (sowie Erzeugnisse daraus) müssen grundsätzlich in allen Ländern der Europäischen Union im Zutatenverzeichnis von verpackten Nahrungsmitteln aufgeführt sein, wenn sie wissentlich während der Herstellung verwendet werden. Das gilt auch dann, wenn sie im Endprodukt in veränderter Form enthalten sind (z. B. der Emulgator Lezithin aus Soja), als Trägerstoff für Aromen oder als Lösungsmittel verwendet werden. Kennzeichnungspflichtig sind:

- Glutenthaltige Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder Hybridstämme davon) und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Krebstiere und Krebstiererzeugnisse
- Eier und Eierzeugnisse
- Fisch und Fischerzeugnisse
- Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse
- Soja und Sojaerzeugnisse
- Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (Mandel, Hasel-, Wal-, Kaschu-, Pekan-, Para-, Macadamia-, Queenslandnuss, Pistazie) und daraus hergestellte Erzeugnisse

- Sellerie und Sellerieerzeugnisse
- Senf und Senferzeugnisse
- Sesamsamen und Sesamsamenerzeugnisse
- Weichtiere (Mollusken, Schnecken, Tintenfische, Muscheln, Austern) und Weichtiererzeugnisse
- Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite (ab einer bestimmten Konzentration)

Auch Verkaufsstätten von lose abgegebener Ware, wie z.B. Restaurants, Bäckereien, Metzgereien und Kantinen, müssen diese Informationen schriftlich vorliegen haben und den Allergikern zur Verfügung stellen. Fragen Sie das Verkaufspersonal, den Kellner oder Koch und lassen Sie sich das Zutatenverzeichnis zeigen!

Hinweis

- *Die Einzelbestandteile von Gewürzmischungen müssen nicht aufgeführt werden, wenn sie mit einem Anteil von weniger als zwei Gewichtsprozent im Enderzeugnis enthalten sind. Die Spurenkennzeichnung ist freiwillig.*

Lieber gekocht als roh?

Rohe und unverarbeitete Nahrungsmittel bergen ein höheres Allergierisiko als zubereitete oder industriell verarbeitete. Erhitzen – bei manchen Nahrungsmitteln auch Zerkleinern oder Säuern – schwächt die Wirkung vieler Nahrungsmittelallergene ab. Früchte und Gemüse wirken häufig nur im rohen Zustand allergen, gekocht werden sie oft vertragen. Sehr aggressive Allergene wie Erdnüsse und Soja können dagegen sowohl roh als auch erhitzt zu schweren Symptomen führen. Ihr Arzt oder Ernährungsberater sagt Ihnen, welche Allergene Sie durch Erhitzen „unschädlich“ machen können.

Empfehlungen für Allergiegeplagte

- *Kochen und backen Sie – wenn möglich – selbst und mit unverarbeiteten Nahrungsmitteln.*
- *Holen Sie sich Anregungen aus „alten“ Kochbüchern mit einfachen Rezepten oder aus spezieller Kochliteratur zu Ihrem Krankheitsbild.*
- *Verwenden Sie Gewürze und Kräuter sparsam und gezielt. Meiden Sie Mischgewürze, wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie alle Bestandteile vertragen.*
- *Vermeiden Sie, dass für Sie unbedenkliche Nahrungsmittel zu Hause mit anderen Nahrungsmitteln in Berührung kommen und so mit Allergenen verunreinigt werden. Verwenden Sie z. B. ein extra Schneidebrett, eine eigene Bratpfanne oder einen extra Brotkorb.*
- *Sprechen Sie, wenn Sie zum Essen eingeladen werden, vor dem Besuch mit den Gastgebern über Ihre Allergien.*
- *Lassen Sie sich bei Restaurantbesuchen immer genau erklären (ggf. vom Küchenchef), welche Bestandteile die gewählten Speisen enthalten.*
- *Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder einem Allergiker-verband. Tauschen Sie sich mit „Leidensgenossen“ aus. Vielleicht gibt es ja eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe?*
- *Achten Sie bei jedem Einkauf auf die Zutatenliste. Denn die Rezeptur kann sich jederzeit ändern!*
- *Planen Sie Dienstreisen und Urlaube gut: Informieren Sie sich über Einkaufsmöglichkeiten vor Ort und nehmen Sie sich evtl. Ihre eigenen Produkte mit (informieren Sie sich bei Flug- und Auslandsreisen auch über Zollvorschriften und Einfuhrbeschränkungen).*

Gibt es Allergieschutz für Kinder?

Die eine oder andere werdende Mutter versucht, ihr Kind vor Allergien zu schützen, indem sie während der Schwangerschaft eine „allergenarme Diät“ (z.B. ohne Milch, Ei, Weizen, Soja, Fisch und Nüsse) einhält. Abgesehen davon, dass eine solch eingeschränkte Kost leicht zur Unterversorgung mit Nährstoffen führen kann, hat nach derzeitigem Wissensstand eine allergenarme Ernährung in der Schwangerschaft vermutlich keinen Einfluss auf das Allergierisiko des Kindes.

Wichtig

- *Dessen ungeachtet müssen Schwangere mit Allergie die betreffenden Nahrungsmittel selbstverständlich meiden.*

Am besten Muttermilch

Muttermilch ist von Natur aus allergenarm. Zudem enthält sie Stoffe, die die Darmschleimhaut vor dem Eindringen von Allergenen schützen. Ausschließliches Stillen mindestens bis zum Beginn des fünften Monats gilt heute als Allergie vorbeugend.

Kann oder möchte die Mutter nicht stillen, ist industriell hergestellte Fertigmilch die beste Alternative. Allergie gefährdete Babys sollten eine sog. HA-Säuglingsmilch (hypoallergene Nahrung) bekommen. Säuglingsnahrungen auf Sojabasis sind zumindest im ersten Lebenshalbjahr keine Alternative. Denn Sojaprotein kann wie jedes körperfremde Eiweiß Allergien auslösen. Ab dem fünften Monat und spätestens mit Beginn des siebten Monats erhalten auch Babys mit erhöhtem Allergierisiko den ersten Brei. Hinsichtlich der Zutaten gelten dieselben Empfehlungen wie für alle Kinder.

Wir beraten Sie gern!

Das Faltblatt hat Ihr Interesse geweckt? Sie wünschen weitere Angebote, Informationen und Tipps zu Nahrungs- und Umweltallergien? Dann rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns. Wir beraten Sie gern oder nennen Ihnen kompetente Ansprechpartner.

IKK-Servicetelefon

📞 **0800 8579840**

(täglich, 24 Stunden zum Nulltarif)

🌐 www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.