

NAHRUNGS- MITTEL- ALLERGIE



TYPISCH ALLERGIE

Woher sie kommt und wie man sie loswerden kann.

ALLERGISCH AUF NAHRUNGSMITTEL?

Immer mehr Menschen zeigen eine Überreaktion auf harmlose Dinge, die eigentlich keine Körperabwehr auslösen sollten, wie Hausstaubmilben, Pollen oder eben Nahrungsmittel. Häufige Auslöser bei Kindern sind Nüsse, Fische und Schalentiere, Hühnereier, Milcheiweiß und Soja. Bei Erwachsenen handelt es sich zumeist um bestimmte Obst- und Gemüsesorten, Getreide oder Nüsse. **Selbst geringste Spuren können lebensbedrohlich sein!**

Typisch Nahrungsmittelallergie:



Kribbeln und Schwellungen im Mund



Magen-Darm-Probleme



Asthmaanfälle, Atemnot, Kreislaufversagen



Geschwollene, tränende Augen



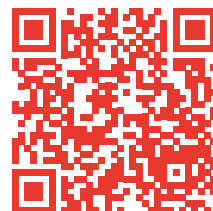
Hautausschlag, Juckreiz



Bei Verdacht auf eine Allergie oder bei neuen Symptomen machen Sie einen Allergie-Test in einer spezialisierten Praxis mit dem DAAB-Allergie-Wegweiser.

Kreuz und quer allergisch?

Haben Sie eine Pollenallergie und sind außerdem auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch? Dann steckt dahinter meist eine Kreuzallergie, bei der Ihr Körper auf ähnliche Eiweißbausteine reagiert. Lesen Sie mehr dazu in unserer Broschüre „**Typisch Kreuzallergie**“.



ADE ALLERGEN. HALLO GENUSS.



Selbst kochen

Je mehr Zutaten, desto höher die Gefahr – vor allem bei Fertignahrung. Lieber selbst zum Kochlöffel greifen! Separate Utensilien und Geschirr nutzen, um Verunreinigungen zu verhindern.



Kurz erhitzen

Hitze zerstört bestimmte Allergene und macht die Nahrung verträglicher, wie z. B. Äpfel, Kartoffeln oder Karotten.



Vorsicht an Imbissbuden

Wo auf engstem Raum gearbeitet wird, kann es schnell zu Spuren von Allergenen im Essen kommen.



Notfallmedikamente bereithalten

Bei schweren Lebensmittelallergien müssen Sie immer ein schnell wirkendes Notfallmedikament mit sich führen, um schnell reagieren zu können.



Restaurantpersonal informieren

Informieren Sie vorab über Ihre Allergien und fragen Sie nach den Zutaten und der Zubereitung.



Inhaltsstoffe checken

Etiketten von Lebensmitteln aufmerksam lesen, um Allergene sicher zu erkennen. Durch den Scan des Barcodes können bestimmte Apps die Inhaltsstoffe auslesen.

URSACHE ERKANNT, GEFAHR GEBANNT!

Viele Nahrungsmittel können theoretisch eine Allergie auslösen. Gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt werden Sie das weitere Vorgehen besprechen:

1. Den Auslöser identifizieren



Dabei hilft eine sogenannte diagnostische Diät. Dieser Verzicht auf bestimmte Lebensmittel bringt Sie dem Auslöser nach und nach näher. Ihre Ergebnisse vermerken Sie in einem Allergie-Tagebuch.

2. Verdacht bestätigen



Ein oraler Provokationstest kann die Diagnose bestätigen. Dabei werden unter ärztlicher Beobachtung immer größere Dosen des vermuteten Allergens zu sich genommen. Ein Bluttest oder Hauttest kann zusätzlich für Sicherheit sorgen.

3. Auslöser meiden



Das betreffende Lebensmittel muss für immer vermieden werden. Auf der vorherigen Seite finden Sie ein paar Tipps, wie Sie die allergenen Eigenschaften von bestimmten Nahrungsmitteln reduzieren können.

Wissen ist die beste Therapie

Wir haben uns mit einer Vielzahl von Betroffenen über ihre Krankheitsgeschichte unterhalten. Dabei wurde klar, wie viel Informations- und Aufklärungsbedarf besteht. Deshalb haben wir einen Ratgeber zusammengestellt, der umfassend zu vielen Themen rund um Allergien und Neurodermitis informiert.

<https://leti.de/ratgeber/wissen>



JETZT GEHT'S LOS.

Denken Sie jetzt an Zungenkribbeln, Atemnot oder laufende Nasen?

Dann sollten Sie unbedingt einen Blick in eine der folgenden Broschüren werfen. Schließlich gibt es Alternativen für alle Allergiegeplagten, die ihr Leben wieder genießen wollen. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, welche Therapieform zu Ihnen passt.

Eine Allergie kommt selten allein:

TYPISCH ALLERGIE IN SERIE



1. Typisch Milbenallergie

2. Typisch Kreuzallergie



3. Typisch Pollenallergie

4. Typisch Tierallergie



5. Typisch Schimmelpilzallergie

6. Typisch Nahrungsmittelallergie



7. Typisch Allergie & Neurodermitis

8. Typisch Allergie & Folgen

Herausgegeben von:

LETI Pharma GmbH
www.leti.de

Gutenbergstraße 10
85737 Ismaning

