

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 & 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



Asthma-Anfälle, Atemnot, Kreislaufversagen



Geschwollene, tränende Augen



Hautausschlag, Juckreiz

Mehr oder andere Symptome als hier beschrieben? Dann machen Sie den Online-Allergietest:



Infokasten

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**“

URSACHE ERKANNT, GEFAHR GEBANNT!

Viele Nahrungsmittel können theoretisch eine Allergie auslösen. Gemeinsam mit Ihrem Arzt oder Ihre Ärztin 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 Allergietagebuch.

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 nächsten Seite finden Sie ein paar Tipps, wie Sie die allergenen Eigenschaften von bestimmten Nahrungsmitteln reduzieren können.

TypischAllergie.de

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 TypischAllergie ins Leben gerufen. Mit vielen Expert:innenvideos, Erfahrungsberichten und Beiträgen.

ADE ALLERGEN! HALLO GENUSS.



Selbst kochen

Je mehr Zutaten, desto höher die Gefahr – vor allem bei Fertigkost. 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

Restaurant-personal 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.

WAS IST DRIN?

Denken Sie jetzt an Zungenkribbeln oder Atemnot?

Dann sollten sie unbedingt einen Blick in diese Broschüre werfen. Mit ein paar einfachen Regeln können Sie Ihr Leben – und auch Ihr Essen – wieder genießen.

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: