

RATGEBER
NAHRUNGSMITTELALLERGIE

WENN ESSEN KRANK MACHT



Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

Viele Nahrungsmittel können theoretisch eine Allergie auslösen. Dabei reagiert das Immunsystem auf Bestandteile der Nahrung, die eigentlich harmlos sind, mit einer überschießenden Abwehrreaktion.

Häufige Auslöser bei Kindern sind Nüsse, Fisch & Schalentiere, Hühnereier, Kuhmilch und Soja, bei Erwachsenen verschiedene Obst- und Gemüsesorten, Getreide oder Nüsse. Schon kleinste Mengen können innerhalb weniger Minuten leichte bis lebensbedrohliche Beschwerden auslösen.

Kleinkinder entwickeln besonders leicht eine Lebensmittelallergie. Im Erwachsenenalter kommt sie seltener vor. Menschen mit einer schweren Nahrungsmittelallergie müssen das betreffende Lebensmittel meist lebenslang meiden.

Nahrungsmittelallergie



Jedes 2. Kind

mit einer Nahrungsmittelallergie entwickelt später Heuschnupfen oder allergisches Asthma.

Symptome einer Nahrungsmittelallergie

Eine Nahrungsmittelallergie kann unterschiedlich schwer ausfallen – von leichten allergischen Reaktionen an den Schleimhäuten über Ganzkörperreaktionen bis zu einem lebensbedrohlichen Notfall mit Atem- und Kreislaufstillstand.

Die Symptome können vielfältig sein: Schwellungen und Juckreiz an den Schleimhäuten von Nase und Mund, Magen-Darm-Beschwerden, tränende Augen, Asthma-Anfälle, Hautausschlag.

Wie wird eine Nahrungsmittelallergie festgestellt?

Die Suche nach der eindeutigen Ursache einer Nahrungsmittelallergie gleicht der sprichwörtlichen **Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen**.

Das **Patientengespräch** bei einer Allergologin oder einem Allergologen liefert wichtige Hinweise. Sind bereits andere Allergien bekannt, ist eine Nahrungsmittelallergie wahrscheinlicher.

Bei der Spurensuche hilft ein **Allergietagebuch**. Eine **diagnostische Diät**, also der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, gibt weitere Hinweise.

Ein Bluttest kann die Diagnose stützen.

In Abhängigkeit vom Nahrungsmittel gehört auch der **Hauttest** (Pricktest) zum diagnostischen Standard. Ein **oraler Provokationstest** gilt als Goldstandard der Diagnostik.

Die Ärztin oder der Arzt klärt auch, ob die Beschwerden durch eine Allergie (Überreaktion des Immunsystems) oder eine Unverträglichkeit (Stoffwechselstörung) ausgelöst werden. Das gilt z. B. bei Milchzucker, Fruktose und Histamin.

Wie wird eine Nahrungsmittelallergie behandelt?

Ursächlich behandeln kann man eine Nahrungsmittelallergie bislang nicht. Die wichtigste Maßnahme zur Behandlung einer Nahrungsmittelallergie besteht darin, das **auslösende Allergen konsequent zu meiden** – umfassende Informationen und Diätberatung sind hierfür Grundvoraussetzung.

Bei schweren Lebensmittelallergien müssen Betroffene ein **Notfallset** mit schnell wirkenden Medikamenten mit sich führen. Dieses kann ihr Leben retten, falls sie versehentlich mit dem Allergen in Kontakt kommen.

Fragen für Ihr Allergietagebuch

Welche Beschwerden sind aufgetreten?

Atemwege/Bauchschmerzen/Juckreiz

Wie stark waren die Beschwerden?

sehr stark/mäßig/gering

Wann sind die Beschwerden aufgetreten?

direkt nach Verzehr/Stunden später

Was haben Sie zu sich genommen?

Fertiggericht/frische Speisen

Wie wurde das Gericht zubereitet?

roh/gekocht/welche Zutaten

Welche Gewürze wurden verwendet?

frisch/getrocknet/Gewürzmischung

Wie häufig führt diese Speise zu Beschwerden?

sehr selten/bestimmte Jahreszeit/ganzjährig

Tipps für den Alltag

Wer auf ein Nahrungsmittel allergisch ist, darf es konsequent nicht essen!

- **Kompott statt frischer Apfel:** Kurzes Erhitzen kann manche Allergene zerstören und macht die Nahrung verträglicher. Dies gilt z. B. für Äpfel, Kartoffeln oder Karotten.
- **Selbst kochen:** Bei verarbeiteten Nahrungsmitteln sind die Bestandteile nicht immer offensichtlich – je mehr Zutaten, umso höher die Gefahr versteckter Allergene.
- **Beraten lassen und beobachten:** Eine allergologisch spezialisierte Ernährungsberatung kann Ihnen wichtige Tipps liefern. Notieren Sie in einem **Allergietagebuch**, wann und wie die Beschwerden auftreten.

Weitere Tipps auf www.typischatopisch.de



Was ist eine Kreuzallergie?

Viele Betroffene, aber auch Patientinnen und Patienten mit Neurodermitis reagieren ebenfalls auf bestimmte Lebensmittel. Man spricht dann von einer sogenannten Kreuzallergie. Wer z. B. auf Birkenpollen allergisch ist, verträgt oft bestimmte Obstsorten nicht.

Eine Hyposensibilisierung gegen die Pollenallergie könnte dann auch gegen die Lebensmittelallergie helfen. Lassen Sie sich von Ihrer Allergologin oder Ihrem Allergologen beraten.

Die wichtigsten Kreuzallergien

	Inhalative Allergene	Nahrungsmittelallergene
häufig	Baumpollen	→ Apfel, Haselnuss, Karotte, Kartoffel, Kirsche, grüne Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, Sellerie, Soja, Feige
	Beifußpollen	→ Gewürze, Karotte, Mango, Sellerie, Sonnenblumenkerne
	Naturlatex	→ Ananas, Avocado, Banane, Kartoffel, Kiwi, Tomate, Esskastanie, Pfirsich, Mango, Papaya, Acerola-Kirsche, Sellerie
selten	Ficus benjamina	→ (getrocknete) Feige, Kiwi, Banane, Papaya, Ananas, Avocado
	Vogelfedern	→ Ei, Geflügel, Innereien
	Hausstaubmilbe	→ Schalen- und Weichtiere
	Ambrosiapollen	→ Melone, Zucchini, Gurke, Banane
	Gras- und Getreidepollen*	→ Mehl, Kleie, Tomate, Hülsenfrüchte

*Unter Berücksichtigung der Häufigkeit der Gräser- und Getreideallergien sind Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln sehr selten.

Quelle: M. Worm et al.: Leitlinie DGAKI et al. Nahrungsmittelallergien infolge immunologischer Kreuzreaktivitäten mit Inhalationsallergenen. Allergo J Int 2014; 23: 3.

Webtipp: Schlau klicken mit Spaß!

Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma hängen zusammen. Denn: Sie gehören zu den atopischen Erkrankungen.

www.typischatopisch.de nimmt das Thema ganz genau unter die Lupe – jung und frisch aufgemacht: mit einem Videoclip, Patienten-Stories, einem Selbsttest, Alltagstipps und fundierten weiteren Hilfen. Wie im wahren Leben immer mit dabei: die „nervigen“ Begleiter namens Neurodermiticon, Rhiniticon und Asthmaticon.

Klicken Sie rein!



#TYPISCHATOPISCH



**Dieser Ratgeber entstand
unter Beratung von
Prof. Dr. med. Ludger Klimek,
Allergiezentrum Wiesbaden,
Präsident des Ärzteverbands
Deutscher Allergologen e.V.**



LETI Pharma – Experten für Allergie und Haut.

LETI Pharma GmbH

Gutenbergstraße 10
85737 Ismaning
www.leti.de



Kundenservice

Tel.: +49 (0)2302 202 86-0
info@leti.de