

# Nahrungsmittel- allergie





## Inhalt

„Schlemmen nach Herzenslust?“	4
Was ist das eigentlich, eine Allergie?	5
Vielfältige Beschwerden ... nicht nur in Magen und Darm	7
Allergene aus der Nahrung – die bunte Welt der Nahrungsallergene	10
Mögliche allergische Kreuzreaktionen	14
Die Allergiediagnostik bringt mehr Klarheit	15
Strategien und Taktiken zur Vermeidung von Nahrungsallergenen	18
Linderung mit Medikamenten	20
Fazit	21

## „Schlemmen nach Herzenslust?“



„Essen Sie, was und soviel Sie wollen. Schlemmen Sie nach Herzenslust.“  
Wie Hohn und Spott klingen solche und ähnliche gutgemeinte Angebote aus der Gastronomie, seit Sie wissen, daß Sie auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch reagieren. Meeresfrüchte, Cocktails, Currywürste, exotische Früchte, Müsli-mischungen – all dies ist bei Ihnen seitdem in Verruf geraten.

Ihr erster Impuls „dann esse ich eben keine Nüsse mehr, darauf kann ich doch verzichten“ hat das Problem noch nicht ganz gelöst. Es sind auch die Nüsse im Kuchen, im Nußbeis, in der Nougatpraline, in der Füllung der Martinsgans usw., die „versteckten“ Nüsse, die Ihnen zu schaffen machen.

Doch es ist noch etwas komplizierter: Nüsse nämlich haben eine Art Allianz mit Stein- und Kernobst geschlossen. Wer das eine nicht verträgt, bekommt womöglich auch Schwierigkeiten mit dem anderen. Dieser Sachverhalt hat Ihren Speiseplan nach und nach ziemlich verändert. Sie können jetzt nur hoffen, daß die Lebensmittelchemiker nicht mit Nüssen (Äpfel, Steinobst ...) experimentieren, sonst könnte sich „Ihr“ Widersacher bald in vielen Nahrungsmitteln wiederfinden, die Sie heute noch gut vertragen. Das wäre richtig übel.

## Was ist das eigentlich, eine Allergie?

Kaum eine andere Gruppe von Erkrankungen hat in den letzten Jahrzehnten eine ähnliche Zunahme erlebt wie die Allergien. Woran dies liegt, weiß niemand genau. Nach seriösen Schätzungen reagiert ein Fünftel bis ein Viertel der Deutschen allergisch. Die meisten haben eine Pollenallergie (Heuschnupfen). Nahrungsmittelallergien sind zum Glück seltener als ein Heuschnupfen, aber bereits Kleinkinder können darunter leiden.

Was ist das eigentlich, eine Allergie? Vielleicht reagieren Sie „allergisch“ auf Kaffeetassen mit Goldrand, Ihren Nachbarn oder dummes Gerede. Allgemein gesagt, zeigen Sie gegenüber diesen drei Störfaktoren eine veränderte Reaktionslage. Dies ist zwar schon ziemlich ähnlich wie bei einer „medizinischen“ Allergie, aber nicht dasselbe.

# ALLERGIEN

Bei einer Allergie im medizinischen Sinne reagiert Ihr Immunsystem auf kleine Partikel, die Allergene, die auf die Haut oder Schleimhaut z.B. der Atemwege oder des Darmes treffen, mit besonderer Heftigkeit. Ein Allergiker hat nur dann Beschwerden, wenn „sein“ Allergen mit seinem Körper in Kontakt tritt.

Trifft das Allergen, wie im Falle der Nahrungsmittelallergie, auf die Schleimhaut des Verdauungstraktes, bildet das Immunsystem, das der Mensch zur Abwehr von Gesundheitsgefahren dringend benötigt, Antikörper, die genau gegen dieses Allergen gerichtet sind. Das Immunsystem verhält sich ähnlich, als wären die Nahrungsmittel eine Bedrohung für den Körper. Beim allerersten Allergenkontakt passiert weiter nichts. Beim zweiten Kontakt aber stürzen sich die bereits gebildeten Antikörper auf das Allergen. Die Reaktion zwischen beiden – Allergen und Antikörper – führt zur Freisetzung von Stoffen, vor allem von Histamin, die eine Entzündung am Ort des Allergenkontaktes, Reaktionen an weit entfernten Körperstellen und manchmal auch schwere Allgemeinreaktionen auslösen können. Eine Allergie ist also letztendlich eine fehlgesteuerte Überreaktion des sonst sehr nützlichen Abwehrsystems unseres Körpers.

Die Nahrungsmittelallergie beruht auf einer solchen Allergen-Antikörper-Reaktion und gehört zu einer Gruppe von allergischen Erkrankungen, die eng miteinander verwandt sind. In diese Gruppe der sogenannten Atopien gehören auch der Heuschnupfen, das allergische Asthma und die Neurodermitis, eine zumindest teilweise allergisch verursachte Haut-

erkrankung. Nicht selten treten bei einem Allergiker mehrere AllergiefORMen gleichzeitig auf. Die Bereitschaft, auf den Kontakt mit bestimmten Stoffen allergisch zu reagieren, ist teilweise erblich bedingt.

### **Vielfältige Beschwerden ... nicht nur in Magen und Darm**

Die Beschwerden bei einer Nahrungsmittelallergie können sich auf den Bereich von Magen und Darm beschränken. Durchfall, Bauchkrämpfe, Erbrechen oder auch weniger ausgeprägte Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen sind die Folge. Die Lippen können anschwellen und stark jucken. Im Mund und Rachen kann es zu Juckreiz oder Taubheitsgefühl kommen.



Nahrungsmittelallergien können aber auch zu Schnupfen, Augenbrennen, Atemnot oder Hautausschlag führen. Hier zeigt sich, was bei Allergien ganz allgemein gilt: Der erste Ort der Einwirkung des Allergens im Körper muß nicht der einzige Ort mit Beschwerden bleiben.

Eine Nahrungsmittelallergie kann auch in seltenen Fällen zu einer schweren allergischen Allgemeinreaktion, im Extremfall zum lebensgefährlichen allergischen Schock, führen. Patienten, die bereits solche schweren Reaktionen hatten, müssen die auslösenden Nahrungsmittel strikt meiden. Da es, wie oben beschrieben, auch „versteckte“ Nahrungsmittel gibt, können solchen Patienten vom Arzt Notfallmedikamente (wie z.B. eine Adrenalinspritze) rezeptiert werden, die sie selbst in bedrohlichen Situationen anwenden können.



Im übrigen beruht nur ein Bruchteil der Magen-Darm-Beschwerden, die nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auftreten, tatsächlich auf einer Nahrungsmittelallergie. Viel häufiger handelt es sich dabei um allgemeine Verdauungsbeschwerden oder einfach um eine Verdauungsschwäche, die beim Essen bestimmter Nahrungsmittel Beschwerden verursacht. Es gibt jedoch auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten (Intoleranz) die keine echten Allergien sind, aber ähnliche Symptome auslösen wie eine Allergie. Sie können sowohl durch natürlicherweise in Nahrungsmitteln enthaltene Bestandteile ausgelöst werden (z.B. in Käse, Erdbeeren, manchen Obstsorten), als auch durch Zusatzstoffe in Nahrungsmitteln, wie Farbstoffe oder Konservierungsstoffe.

Wie Sie sehen, ist der Sachverhalt ein komplizierter und die Nahrungsmittelallergie bzw. der entsprechende Verdacht ein Fall für den Spezialisten.

## Allergene aus der Nahrung – die bunte Welt der Nahrungsalergene



Eine allergische Reaktion auf Eiweißstoffe in der Kuhmilch, die bei Säuglingen oder Kleinkindern im ersten Lebensjahr auftritt, ist häufig das erste Zeichen dafür, daß das Kind in seinem Leben

auf weitere Allergene reagieren wird. Die Kuhmilchallergie kann auch bei abgekochter Milch bestehen, da die Allergene hitzestabil sind. Sie kann neben den geschilderten Magen-Darm-Beschwerden auch einen Hautauschlag (Neurodermitis) auslösen oder verschlimmern. Meistens verliert sich eine Kuhmilchallergie im Alter von 2 bis 4 Jahren wieder. Oft aber beginnt dann bei den betroffenen Kindern eine andere allergische Erkrankung oder hat bereits begonnen. Kinder mit Kuhmilchallergie sollten keine Soja- oder Ziegenmilch bekommen, da sie auch darauf allergisch reagieren können. Am besten geeignet ist die heute überall erhältliche allergenarme Milchnahrung. Fragen Sie Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin danach, wenn Sie das Gefühl haben, Ihr Kind verträgt Kuhmilch schlecht.

Allergien gegen andere Nahrungsmittel, wie z.B. Hühnereier, Fische, Meeresfrüchte, Obst, Nüsse oder Gewürze, können ebenfalls schon bei Kleinkindern

beginnen. Man darf aber nicht bei jeder „Unpäßlichkeit“ der Kleinen von einer Nahrungsmittelallergie ausgehen. Bauchschmerzen bei einem Kind können die verschiedensten Ursachen haben. Sogar wenn ein Nahrungsmittel im Spiel ist, ist noch lange nicht jede Unverträglichkeit eine Allergie: Wenn z.B. ein Kleinkind nach einem dicken Becher Speiseeis und zwei Gläsern Limonade Bauchschmerzen hat, spricht dies nicht in erster Linie für eine Speiseeisallergie ...

Das Eiweiß von Hühnereiern ist ein recht häufiger Allergieauslöser. Es reicht in diesem Fall nicht, nur auf Hühnereier zu verzichten. Viele Fertigprodukte wie Kuchen, Soßen, Pudding enthalten Hühnereierweiß. Sogar Impfstoffe, die auf Hühnereiern gezüchtet



wurden, können allergisch wirken. Lassen Sie sich gut beraten.

Allergien gegen Kernobst (z.B. Äpfel, Birnen) oder Steinobst (z.B. Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Pfirsiche), Nüsse (z.B. Hasel- oder Walnüsse) und verschiedene Gemüse- und Kräutersorten (z.B. Spinat, Tomaten, Petersilie, Sellerie) sind relativ häufig. Manche Allergiker haben schon beim Gemüseputzen und -zerkleinern Beschwerden. Und sogar noch gekochtes Obst und Gemüse oder Fruchteees können problematisch sein. Gewürzallergiker müssen auch bei Gewürzmischungen (z.B. auch in Fertiggerichten, Kantinenessen oder Restaurants) darauf achten, daß „ihr“ Gewürz nicht darin enthalten ist.



Allergien gegen verschiedene Fischarten und Meeresfrüchte (z.B. Krabben, Garnelen, Muscheln) sind dafür bekannt, daß sie ausgeprägte Beschwerden verursachen können. Manche Allergiker vertragen eine, andere gleich mehrere Fischarten nicht.



Nahrungsmittel, in denen unter Umständen angeschimmelteres Obst verarbeitet wurde, z.B. Obstsaft, Weine, Schnäpse, Essigsorten, Tees, Marmeladen, können ebenfalls Allergien auslösen. Diese sind dann durch darin enthaltene Pilzbestandteile bedingt. Auch wenn die Flüssigkeiten durch sterile Filter gepreßt wurden, wirken selbst winzige Teile von Schimmelpilzsporen noch allergen (siehe separate Broschüre).

Pollenallergiker sind für bestimmte Nahrungsmittelallergien besonders anfällig. Dies beruht zum einen in ihrer generell erhöhten Bereitschaft zur allergischen Reaktion und zum anderen auf Ähnlichkeiten zwischen Pollen- und Nahrungsmittelbestandteilen, welche die gleiche allergische Reaktion (im Sinne einer Kreuzreaktion oder Kreuzallergie) auslösen.

## Mögliche allergische Kreuzreaktionen

### Baumpollenallergie: Birke, Hasel, Erle

#### Kreuzreaktion mit:

Steinobst wie Pflaume, Aprikose, Kirsche und Kernobst wie Apfel, außerdem mit verschiedenen Nüssen, Tomaten, Sellerie (-gewürz) und mit einigen Gewürzen etwa Kümmel und Koriander, Anis, Fenchel.

### Gräserpollenallergie, Getreideallergie

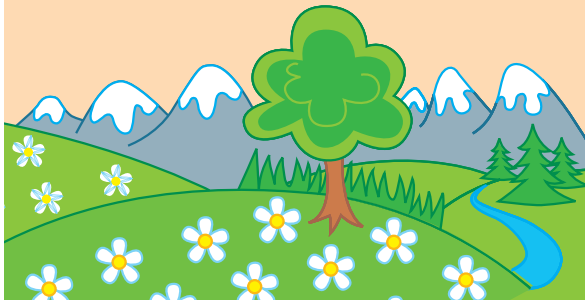
#### Kreuzreaktion mit:

Soja(mehl), Getreidemehl, Getreideprodukten, Erdnuß

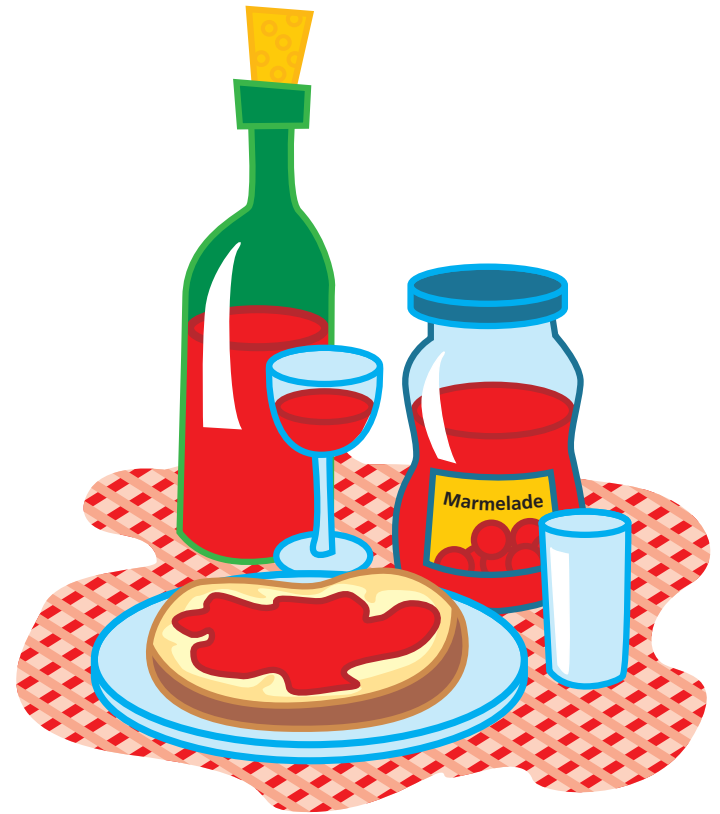
### Kräuterpollenallergie, v. a. Beifuß

#### Kreuzreaktion mit:

vielen Gemüsesorten wie Sellerie, Karotten, Tomaten, Paprika und vielen Gewürzen wie Pfeffer, Kümmel, Muskat, Ingwer, Curry und Selleriegewürz



## Die Allergiediagnostik bringt mehr Klarheit



Durch geschicktes Fragen und Ihre Antworten hat der allergologisch spezialisierte Arzt Ihr Allergen bereits als Nahrungsmittelallergen entlarvt, bevor er mit der Diagnostik fortfährt. Eventuell läßt er Sie zunächst einige Wochen lang ein Ernährungstagebuch führen, worin Sie auflisten, was Sie gegessen und getrunken haben und wann Beschwerden auftraten.

Wenn er bestimmte Allergene in Verdacht hat, wird er mit Allergietests an der Haut beginnen. Beim sogenannten Pricktest wird ein Tropfen Testlösung mit einem bestimmten Allergen auf die Haut des Unterarms getropft. Dann wird durch den Tropfen mit einer feinen Nadel ganz oberflächlich in die Haut gestochen. Die Reaktionen der Haut werden nach etwa 15–20 Minuten abgelesen. Wenn der Patient auf das betreffende Allergen reagiert, bilden sich eine juckende Rötung und eine kleine Hautquaddel (ähnlich wie nach dem Kontakt mit Brennnesseln) an der Teststelle. In einer Sitzung können mehrere Allergene gleichzeitig untersucht werden.



Wichtig für Sie zu wissen ist, daß nicht der Genuß aller Nahrungsmittel, auf die Sie im Hauttest positiv reagieren, zwangsläufig auch Beschwerden auslöst, da viele allergene Nahrungsbestandteile durch Kochen oder durch die Verdauung selbst zerstört werden und dann nicht mehr schaden können.



Bevor Sie also dauerhaft eine einschränkende Diät einhalten, wird Ihr Arzt Ihnen unter Umständen einen Plan für eine Such- oder Ausschußdiät geben. In dieser nach festem Schema durchgeführten Diät wird genau dokumentiert, ob Sie die entsprechenden Nahrungsmittel vertragen oder nicht. Manchmal kann es dazu notwendig sein, einige Tage eine fast ganz allergenfreie Diät mit nur wenigen Nahrungsmitteln einzuhalten, bevor die verdächtigen Nahrungsmittel Schritt für Schritt wieder erlaubt werden und mögliche Reaktionen darauf genau notiert werden. Oder es werden die verdächtigen Nahrungsmittel für eine Zeit aus dem Speiseplan gestrichen und beobachtet, ob sich die Beschwerden dadurch bessern. Ohne diesen Nachweis und Absprache mit dem Arzt, kann eine zu strenge Diät über einen längeren Zeitraum auch schädlich sein, enthalten Nahrungsmittel doch auch wichtige Nährstoffe und Vitamine.

## Strategien und Taktiken zur Vermeidung von Nahrungsalergenen

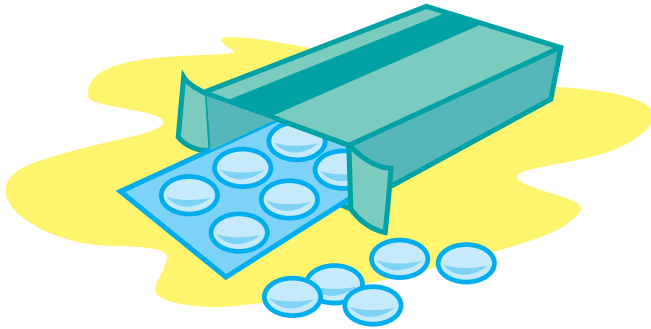
Bei einer Nahrungsmittelallergie können Sie Beschwerdefreiheit erreichen, wenn Sie das auslösende Nahrungsmittel komplett meiden – und wenn in der Folge keine Kreuzreaktionen mit anderen Nahrungsmitteln auftreten.

- Lassen Sie sich von Ihrem Allergologen eine ausführliche Übersicht über „Ihr“ Allergen und die (möglicherweise) bestehenden Kreuzallergien geben.
- Manche Allergene werden durch Kochen unwirksam, andere dagegen nicht.



- Meiden Sie fertige oder zusammengesetzte Nahrungsmittel, da nicht immer alle Zutaten auf der Packung angegeben sind.
- In Restaurants können Sie den Kellner um Auskunft über die Zusammensetzung der Speisen bitten. Da dies jedoch in vielen Fällen zu nichts führen wird, werden Sie oft Ihr Gericht nach eigener Erfahrung auswählen müssen. Nehmen Sie jedenfalls Ihre anti-allergisch wirksamen Medikamente und – wenn sie von Ihrem Arzt rezeptiert wurden – auch Notfallmedikamente (wie z.B. Adrenalinspritze, Asthma-spray) mit.
- Gehen Sie vorsichtig mit Gerichten und Nahrungsmitteln um, die Sie noch nicht gegessen haben.
- Bei allergischen Beschwerden durch Schimmelpilze im Essen sollten Sie Obst und Gemüse vor dem Essen schälen und Säfte, Weine, Marmeladen etc., die Beschwerden verursacht haben, durch andere Sorten ersetzen.

## Linderung mit Medikamenten

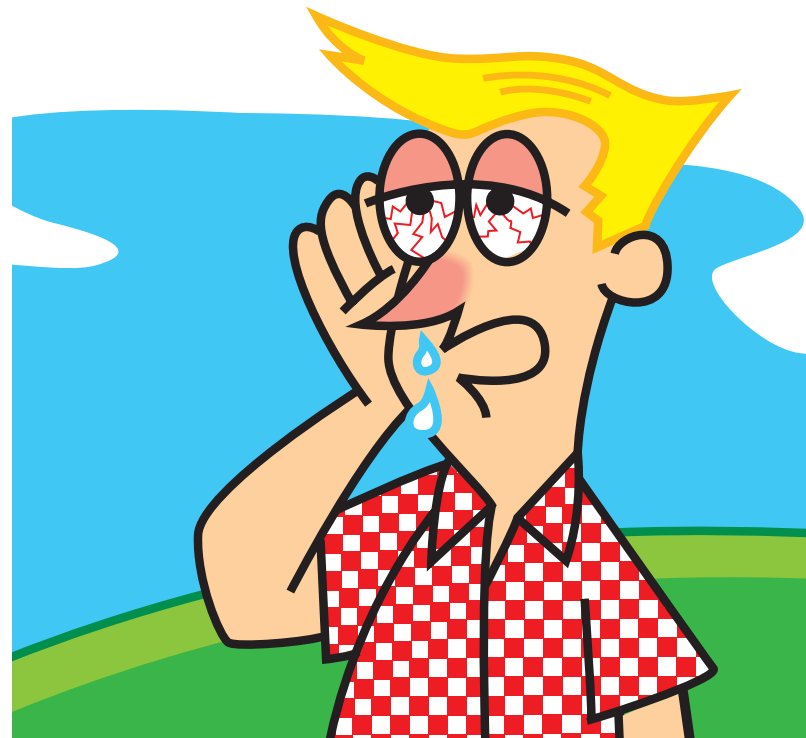


Die meisten Medikamente (Antiallergika, Antihistaminika) lindern nur die allergischen Beschwerden, greifen aber nicht deren Ursache an. Die häufig eingesetzten und zum Teil auch frei erhältlichen Antihistaminika blockieren die Wirkung des Histamins. Diese Substanz wird bei einer allergischen Reaktion im Körper freigesetzt und verursacht die allergischen Beschwerden. Die allergische Reaktion läßt sich auch mit Hilfe des Wirkstoffes Cromoglicinsäure bremsen. Solche Medikamente wirken besser, wenn sie einige Zeit vor der erwarteten Allergenbelastung angewendet werden.

Bei einer bedrohlichen allergischen Allgemeinreaktion werden Adrenalin, Antihistaminika und Glukokortikoide zur Notfallbehandlung verwendet. Die Hauptwirkung des Adrenalins besteht in der Stabilisierung des Blutdruckes bzw. Kreislaufstärkung. Glukokortikoide und Antihistaminika sind wirksame Medikamente zur Dämpfung einer allergischen Reaktion.

## Fazit

Eine Nahrungsmittelallergie kann sich auf die Verdauungsorgane beschränken und zu Durchfall, Völlegefühl, Bauchkrämpfen und Erbrechen führen. Die Lippen können anschwellen und stark jucken. Im Mund und Rachen kommt es zu Juckreiz oder Taubheitsgefühl. Nahrungsmittelallergien führen aber auch zu Schnupfen, Augenbrennen, Atemnot oder Hautausschlag. In seltenen Fällen kann auch ein allergischer Schock entstehen. Nahrungsmittelallergien gegen Kuhmilch, Hühnereiweiß, Obst, Gemüse, Nüsse, Kräuter, Gewürze, Fische und andere Meerestiere sowie Schimmelpilzsporen sind



relativ häufig. Eine allergische Reaktion auf Eiweißstoffe in der Kuhmilch bei Säuglingen oder Kleinkindern ist fast immer ein Anzeichen für eine Allergieempfindlichkeit im späteren Leben. Pollenallergiker sind wegen der allergischen Kreuzreaktion zwischen Pollen und Lebensmitteln für bestimmte Nahrungsmittelallergien besonders anfällig. Wurde der Zusammenhang zwischen Beschwerden und dem Genuß bestimmter Nahrungsmittel durch Hauttestungen und durch genaue Beobachtung eindeutig nachgewiesen, so ist die Meidung der entsprechenden Nahrungsmittel der beste Weg, die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Wird das angeschuldigte Nahrungsmittel dennoch versehentlich gegessen und treten Symptome auf, so können Medikamente helfen. Unerlässlich sind sie vor allem bei schweren Allgemeinreaktionen.

**WEITERE HINWEISE?** Ja, außerdem gibt es gute Tipps für Allergiker auf der Homepage von Bencard:



© **Bencard Allergie GmbH – Deutschland**

Postfach 40 03 04, 80703 München

Tel. +49 (0) 89 368 11-50, Fax +49 (0) 89 368 11-55

[www.bencard.de](http://www.bencard.de) – [info@bencard.de](mailto:info@bencard.de)

© **Bencard Allergie GmbH – Austria**

Hertha-Firnberg-Str. 3/Top 29, 1100 Wien

Tel. +43 (0)1 606 11-11, Fax +43 (0)1 606 11-24

[www.bencard.at](http://www.bencard.at) – [office.at@bencard.com](mailto:office.at@bencard.com)

D/1102/06-A/11



Innovation braucht Erfahrung