



## Nahrungsmittelallergie

**Das Phänomen der Nahrungsmittelallergie ist schon seit fast 2500 Jahren bekannt.**

Nimmt ein Patient Substanzen über die Nahrung auf, die er nicht verträgt (Antigene), bildet der Körper Antikörper, um diese zu bekämpfen. Dabei kommt es zu verschiedenen Symptomen:

### Haut:

- Juckreiz
- Schwellung
- Rötung
- Nesselsucht
- Neurodermitis
- Ekzem

### Atemwege:

- Asthma

### Magen / Darm:

- Orales Allergiesyndrom
- Durchfall
- Übelkeit
- Erbrechen

### Herz- / Kreislaufsystem:

- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Herzrasen

## Zentrales Nervensystem:

- Fieber
- Krämpfe
- Migräne

Meistens trifft die Nahrungsmittelunverträglichkeit bei Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren auf und richtet sich gegen Grundnahrungsmittel.

Tritt diese bei Erwachsenen auf, sind häufig Pollen der Auslöser.

Besonders häufig wird die Nahrungsmittelunverträglichkeit durch folgende Faktoren ausgelöst / begünstigt:

Kinder	Erwachsene
Kuhmilch	Haselnüsse
Hühnereier	Sellerie
Sojasprossen	Apfel
Sojaprodukte	Gelbe Rüben
	Erdnüsse
	Soja

Teilweise verlieren die Lebensmittel durch Kochen, Garen und dergleichen ihre allergieauslösende Wirkung. Jedoch die Allergene von Kuhmilch, Casein, Haselnüsse Erdnüsse, Sojaprodukte, Sellerie, Gewürze und Fisch sind gegen diese Behandlung resistent.

Oftmals sind auch die Zusatzstoffe in der Nahrung für die Unverträglichkeit verantwortlich. Hierzu zählen: Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromastoffe und Salicylate.

Meist liegt eine Nahrungsmittelunverträglichkeit gegen ein spezielles Protein vor. Damit müssen dann alle in diesem Zusammenhang stehenden Erzeugnisse gemieden werden (z. B. Hühnereiweißallergie – hier muß sowohl auf das Hendl, als auch auf das Ei verzichtet werden).

Mit steigendem Lebensalter entwickeln sich unter Umständen bei Heuschnupfenallergikern Lebensmittelallergien. So kann es dazu kommen, dass Birkenpollenallergiker den Verzehr von Äpfeln und Haselnüssen im Alter nicht mehr vertragen.

Allergiker auf Gräser- und Getreidepollen können im Alter unter Unverträglichkeiten von Getreide und Hülsenfrüchten leiden.

<b>Allergiker</b>	<b>Unverträglichkeit von</b>
Birke, Haselnuß, Erle	Apfel, Pfirsich, Nektarine, Kirsch, Birne, Haselnuß, Sellerie, gelbe Rüben, rohe Kartoffel, Petersilie, Kümmel, Fenchel, Dill, Paprika, roher Weizen, Roggen
Beifuß	Sellerie, gelbe Rübe, rohe Kartoffel, Paprika, Tomate, Gurke, Melone, Mango, Kiwi, Anis, Petersilie, Kümmel, Curry, Kardamon, Ingwer, Knoblauch, Muskat, Pfeffer, Zimt
Gräser	Getreidemehle, Erdnuß, Sojaprodukte, Nachtschattengewächse, Kürbisgewächse
Latex	Avocado, Esskastanie, Banane, rohe Kartoffeln, Paprika, Kiwi, Pfirsich, Buchweizenmehl

**Vorsicht auch bei den versteckten Allergenen in Fertignahrungen und Mischungen !**

## Hauptallergene und Auslöser:

- Glutenthaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder dessen Hybridstämme)
- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch
- Schalenfrüchte (Cashewnuß, Haselnuß, Macadamianuß, Mandel, Paranuß, Pecanuß, Pistazie, Queenslandnuß, Walnuß)
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite (ab 10 mg / KG oder mg / L)
- Weichtiere und Weichtiererzeugnisse
- Lupinen und Lupinenerzeugnisse

In der EU müssen alle Bestandteile in Nahrungsmitteln auf der Verpackung aufgeführt sein. Dies ist besonders für Allergiker hilfreich, hilft jedoch bei unverpackten Waren nicht weiter – hier gibt es nur die Möglichkeit, den Bäcker und den Metzger zu fragen. Ebenfalls schwierig ist die Tatsache, dass die Kennzeichnungspflicht in Gewürzmischungen, Marmeladen, Fruchtsäften, Kakao und Schokoladenerzeugnissen erst ab 2% vorgeschrieben ist; und bei Portionspackungen sogar komplett entfallen kann.

Sehr häufig verstecken sich die krankmachenden Allergene auch hinter den so genannten „E-Nummern“. Hier empfiehlt es sich, bei Einkaufen immer ein Büchlein mit der Aufschlüsselung dieser Ziffern bei sich zu haben. Diese erhalten Sie im Taschenbuchformat in Ihrer Buchhandlung.

Was tun bei einer Nahrungsmittelallergie ?

Sie haben nur eine Chance: Die Nahrungsmittel, auf die Sie reagieren, **STRICKT** meiden ! Wenn Sie bereits im Kindesalter an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit leiden und für die Dauer von 1 bis 2 Jahren die Nahrungsmittel, auf die Sie allergisch reagieren, nicht zu sich nehmen, haben Sie eine Chance des Rückgangs der Allergie im Alter. Tritt die Allergie jedoch erst im Alter auf, haben Sie fast keine Chance, diese wieder loszuwerden. Um keine Mangelerscheinung in Ihrer Ernährung aufkommen zu lassen, empfehlen wir beim Vorhandensein einer Nahrungsmittelunverträglichkeit dringend die Konsultation eines Ernährungsmediziners oder einer Ernährungsberatung.

## Hilfreiche Tips:

- Meiden Sie Ihr Allergen komplett, da bereits kleinste Mengen heftige Reaktionen auslösen können
- Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ziehen Sie eine Fachkraft für Ernährungsberatung hinzu, um Mangelerscheinungen zu vermeiden
- Essen Sie täglich 5 Portionen Obst (am Besten einen Teil davon roh). Achten Sie beim Einkauf besonders auf Frische und Qualität
- Kontrollieren Sie beim Einkauf von Fertigprodukten penibel, dass sich in dem ausgewählten Produkt keine Allergene befinden, auf die Sie allergisch sind. Nutzen Sie hierzu auch ein Nachschlagewerk zur Entschlüsselung der „E“ Nummern.
- Generell empfiehlt es sich jedoch, selber zu kochen und auf frische Produkte zu achten.
- Salzen Sie wenig und verwenden Sie jodiertes und mit Fluorid angereichertes Salz
- Trinken Sie mindestens 1,5 Liter pro Tag. Vorsicht bei alkoholischen Getränken und Kaffee. Diese können Ihre Allergene enthalten
- Bereiten Sie Ihre Speisen so zu, dass die Nährstoffe erhalten bleiben (nur kurz mit wenig Wasser und Fett garen; Zubereitungen wie Dünsten und Dämpfen sind zu bevorzugen)
- Verwenden Sie ungehärtete Pflanzenöle mit einem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren (Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl)
- Weisen Sie Ihren Arzt und Apotheker auf Ihre Allergie hin. Auch Arzneimittel können Ihr Allergen enthalten.
- Tragen Sie stets einen Allergiepass mit sich