

Erfahren Sie mehr über Allergien auf www.hal-allergy.de/einblicke und unserem HAL Allergy YouTube Channel



Was sind Allergien?



Verschiedene Typen der Allergie.



Wie die Allergie diagnostiziert wird.



Wie eine Allergie behandelt wird.

Wissenswertes

zu Nahrungsmittelallergien



my
allergy – Allergien verständlich erklärt:
Die neue Informationsplattform rund um
Allergien mit Fachwissen und Expertenrat

www.allergy.de



Folgen Sie uns auf [LinkedIn](#) [in](#) [Twitter](#) [YouTube](#)

HAL Allergy Handels GmbH, Johnstr. 4, A-1150 Wien
Tel.: + 43 (0)1-985 98 80 | Fax: + 43 (0)1-985 98 82
info@hal-allergy.at | www.hal-allergy.at

HAL Allergie GmbH, Poststraße 5 – 6, D-40213 Düsseldorf
Tel.: + 49 (0) 2 11-9 77 65 0
Fax: + 49 (0) 2 11-9 77 65-49 oder -78 38 71
info@hal-allergy.de | www.hal-allergy.de



**Nüsse, Früchte, Gemüse, Kräuter,
Konservierungsstoffe, usw.**

Allergische Erkrankungen – Ursache und Behandlung



Was sind Nahrungsmittelallergien?

Haben auch Sie gesundheitliche Beschwerden, wenn Sie bestimmte Speisen oder Getränke zu sich nehmen oder auch nur mit Ihnen in Kontakt kommen? Sind diese Beschwerden häufig Übelkeit, Darmkrämpfe und Durchfall? Oder Hautausschlag bzw. Atemnot? Dann leiden sie möglicherweise an einer Nahrungsmittelallergie. Damit sind Sie nicht alleine. Mediziner schätzen, dass 1-5 % der Bevölkerung an einer Allergie gegen Nahrungsmittel leiden.

Am Anfang der Beschwerden steht der Kontakt mit dem allergieauslösenden Stoff. Dieser wird z.B. über die Mundschleimhäute oder durch den Magen-/Darmtrakt in den Körper aufgenommen. Das Immunsystem eines jeden Menschen reagiert auf diese „Eindringlinge“ und will diese unschädlich machen, denn es können ja auch gefährliche Krankheitserreger sein. Das Immunsystem des Allergikers aber - angeregt durch den eingedrungenen, an sich harmlosen Stoff - produziert fälschlicherweise eine große Menge einer bestimmten Substanz (Immunglobulin E), die letztendlich für die allergischen Beschwerden verantwortlich ist.

Nicht alles, was Beschwerden auslöst, ist eine echte Nahrungsmittelallergie. So können z.B. verdorbene Lebensmittel ähnliche Symptome wie bei einer Allergie auslösen. Mediziner unterscheiden auch die sogenannte Intoleranzreaktion (z.B. gegen Milch- oder Fruchtzucker: Lactose-, Fruktose-Intoleranz) und die Pseudoallergie, bei denen das Immunsystem nicht beteiligt ist, von einer echten Allergie. Häufige Auslöser solcher Pseudoallergien sind z.B. Lebensmittelzusatzstoffe wie Benzoesäure oder Salicylate.



Lebensmittel, die besonders häufig Allergien auslösen, sind Hühnerei, Kuhmilch, Soja, Weizen, Nüsse und Fisch.



Die in manchen Lebensmitteln natürlich enthaltenen „biogenen Amine“ (z.B. Histamin) können ebenfalls ohne Umweg über das Immunsystem auf bestimmte Zellen einwirken und ähnliche Symptome hervorrufen wie bei einer echten Allergie. Biogene Amine sind besonders in Hefeextrakt, Fisch (speziell Thunfisch), Käse und Sauerkraut enthalten.

Was weiß man eigentlich über Nahrungsmittelallergien?

Eine allergische Reaktion wird am häufigsten durch Essen oder Trinken des entsprechenden Nahrungsmittels ausgelöst. Es kommt zum Kribbeln in Mund- und Rachenraum, zu Schwellungen der Schleimhaut bis hin zur Atemnot. Sogar nach dem Genuss von Gummibärchen oder Bier können allergische Reaktionen auftreten, allerdings sind diese erfreulicherweise recht selten.

Manche Nahrungsmittel können auch eingeatmet werden und so eine allergische Reaktion auslösen. Dies ist z.B. bei Mehl, Knoblauch- und Gewürzpulver der Fall. Durch das Schälen von Kartoffeln gelangen deren Allergene ebenfalls in die Atemluft und können so zu Beschwerden führen. Manchmal treten Symptome auch durch das Anfassen der Lebensmittel auf.



Äpfel und Birnen gehören zur Familie der Rosengewächse. Wissenschaftler konnten nachweisen, dass beide Früchte aufgrund ihrer Verwandtschaft ähnliche Eiweißstoffe enthalten, die Allergien auslösen können. Solche Allergengemeinschaften treten aber nicht nur zwischen Nahrungsmitteln untereinander auf, sondern häufig auch zwischen Nahrungsmitteln und Pollen. Aufgrund dieser Kreuzreaktivität können häufig Birkenpollen-

Viele Nahrungsmittelallergiker reagieren auch auf Pollen allergisch.

allergiker keine Äpfel vertragen oder Beifußallergiker keinen Sellerie. Eine Tabelle am Ende des Heftes zeigt Ihnen die wichtigsten Allergengemeinschaften.

Die Beschwerden müssen nicht immer auftreten wenn Sie das Nahrungsmittel zu sich nehmen, gegen das Sie allergisch sind. Manchmal sind zusätzliche Faktoren notwendig, um die Symptome auszulösen. Dazu gehören z.B. körperliche Anstrengungen oder auch der Genuss von Alkohol.

Dies macht es mitunter auch besonders schwierig, das Nahrungsmittel herauszufinden, welches die Reaktion auslöst.

Eine Allergie kann auch durch Schimmelpilze in Nahrungsmitteln ausgelöst werden. Schimmelpilze sind entweder „natürlich“ in solchen Lebensmitteln wie Wein, Bier, Essig oder Käse enthalten oder aber auf nicht mehr ganz frischen Lebensmitteln, ohne immer sichtbar zu sein. Bestimmte Stoffe aus Schimmelpilzen, die sogenannten Enzyme, werden manchen Lebensmitteln zum Teil auch künstlich zugesetzt.

Auch Nickel wird von Medizinern als Allergieauslöser angesehen. Es kommt von Natur aus in vielen Lebensmitteln vor, hauptsächlich in Pekannüssen, Kakaopulver, Sojabohnen und in schwarzem Tee.

Kochgeschirre aus Stahl enthalten ebenfalls Nickel, das beim Kochen an die Speisen abgegeben werden kann. Der Rat an sehr empfindliche Nickelallergiker ist also, Kochgeschirre aus Metall zu meiden und solche aus Glas oder Ton zu verwenden.

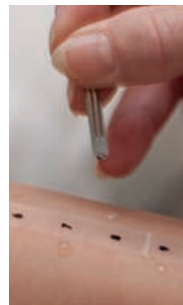


Um herauszufinden, ob Ihre Beschwerden durch eine Nahrungsmittelallergie hervorgerufen werden, sollten Sie einen Allergologen aufsuchen (möglicherweise hat dieser Ihnen auch dieses Heft an die Hand gegeben). Sie können Ihrem Arzt bei dieser Detektivarbeit sehr behilflich sein. Registrieren Sie genau, was den Beschwerden in den Stunden zuvor vorausgegangen ist. Vielleicht erinnern Sie sich an ungewöhnliche Substanzen, z.B. an gefärbte Süßigkeiten, an ein besonderes Getränk oder vielleicht an Essenserüche in einer fremden Wohnung?

Ihr Arzt wird Sie intensiv nach Ihrer Krankengeschichte fragen: Ob z.B. in Ihrer Familie vermehrt Allergien auftreten und ob Sie eine Pollenallergie haben.

Ihr Arzt kann zusätzlich verschiedene Testungen durchführen, um das oder die Allergene herauszufinden. Er wird möglicherweise Allergenlösungen auf den Unterarm aufbringen und feststellen, welches Allergen zu einer Quaddel oder einer Rötung auf der Haut führt. Er kann auch eine Blutuntersuchung durchführen, um festzustellen, ob Sie IgE-Antikörper gegen bestimmte Allergene gebildet haben.

Die Quaddel bringt es an den Tag.



Vielleicht wird Ihr Arzt Ihnen auch eine Suchdiät auferlegen. Dies bedeutet, dass Sie für mehrere Tage alle Lebensmittel, die bekannterweise häufig Allergien auslösen, weglassen müssen. Eine solche Diät kann aus einer Fleischsorte, Reis, einem gekochten Gemüse, einer Obstsorte und Margarine bestehen. Wenn sich unter dieser Diät die Beschwerden bessern, kann alle ein bis zwei Tage ein Nahrungsmittel zusätzlich auf den Speiseplan genommen werden, bis der Allergieauslöser gefunden ist.

Die Behandlung von Nahrungsmittelallergien

Die beste Therapie ist die Meidung der Nahrungsmittel, die die Allergie auslösen. Dies kann mitunter sehr schwierig sein, da es auch viele versteckte Inhaltsstoffe gibt. Nüsse und Soja sind z.B. häufig in Süß- und Backwaren zu finden, Selleriepulver in Fertiggerichten sowie in Gewürzmischungen und Hühnereiklar in Wermutweinen wie Campari. Verwenden Sie also möglichst nur solche Nahrungsmittel, deren Zusammensetzung Ihnen bekannt ist.

Bei Lebensmitteln wie Äpfeln, Getreide, Sellerie, Soja, Karotten oder Kartoffeln kann, je nachdem auf welche Komponente des Lebensmittels Sie reagieren, die Allergenität durch Erhitzen (Backen oder Kochen) zerstört werden. Dies hilft leider nicht bei Nüssen oder Gewürzen.

Bei Äpfeln gibt es Sortenunterschiede: Die alten Sorten Boskop oder Gloster werden besser vertragen als Golden Delicious oder Granny Smith. Getrocknete Kräuter sind besser verträglich als frische.



Allergengemeinschaften

Birke	Erle, Hasel, Haselnuss Apfel, Aprikose, Kirsche, Pfirsich Erdbeere, Soja, Erdnuss
Gräser	Getreide, Getreidemehle Erbse, Erdnuss, Soja
Beifuß	Gewürze Sellerie, Sonnenblumenkerne Wermut, Arnika Artischocke, Kamille Löwenzahn, Sonnenblume u.a.

Häufige Allergenauslöser

Milch
Hühnerei
Fisch, Fleisch
Körner, Vollkornmehl, -produkte
Sellerie, rohe Kartoffeln
Hülsenfrüchte, rohe Tomate, rohe Paprika
rohes Kern- und Steinobst
Haselnuss, Walnuss
frische Kräuter und Gewürze

Seltene Allergenauslöser

Weißmehlsorten, Knäckebrot
Salate, gekocht: Paprika, Kartoffel, Spargel
Beerenobst, Banane
Kokosnuss
getrocknete Kräuter, Muskatnuss

Was Sie nicht machen sollten:

- Einseitige Diäten ohne ärztliche Begleitung.
- Teure Labortests auf Nahrungsmittel (IgG-Bestimmung), die keinen wissenschaftlichen Aussagewert haben.
- Nahrungsergänzungsmittel in großer Menge verwenden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!