

## **Nahrungsmittelallergien Nahrungsmittelintoleranzen**

### **Was ist eine Nahrungsmittelallergie?**

Unter einer Nahrungsmittelallergie versteht man die Bereitschaft des Körpers, aussergewöhnlich auf bestimmte Substanzen zu reagieren. Bei Allergikern lösen bestimmte Substanzen eine Ueberreaktion des Immunsystems aus. Allergene sind überwiegend grosse Eiweissmoleküle aus Nahrungsmitteln. Daneben gibt es verschiedene Intoleranzreaktionen, beispielsweise die Milchzuckerunverträglichkeit wegen Enzymmangel oder die Reaktion gegenüber Zusatzstoffen, die nicht immunologisch sind. Obwohl das Immunsystem keine Abwehrreaktion mittels Antikörper bildet, können die Symptome ähnlich sein wie bei einer echten Allergie (Pseudoallergie oder Nahrungsmittelintoleranz).

### **Welche Nahrungsmittel können eine Allergie auslösen?**

Alle Nahrungsmittel die Eiweisse in irgendeiner Form enthalten, können Auslöser von Nahrungsmittelallergien sein. Die häufigsten Auslöser sind Sellerie, Karotten sowie diverse Gewürze, Haselnüsse, Äpfel, Erdnüsse und Soja, Weizen, Kuhmilch, Fleisch und Fisch, Hühnereier und Meeresfrüchte. Neben diesen Substanzen können Nahrungsmittel-Zusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsmittel etc. Nahrungsmittelintoleranz-Reaktionen auslösen.

### **Wie häufig kommt eine Nahrungsmittelallergie vor?**

Zirka 1-3 % der Erwachsenen und etwa 7.5 % der Kinder leiden unter einer Nahrungsmittelallergie. Zahlenmässig sind Nahrungsmittelintoleranzen häufiger als echte Allergien.

### **Wie äussert sich eine Nahrungsmittelallergie oder Nahrungsmittelintoleranz?**

Eine Nahrungsmittelallergie kann sich im Magen-Darmtrakt, in den Atemwegen und an der Haut manifestieren. In etwa 45 % ist die Haut, in 25 % die Atemwege und in 20 % der Magen-Darmtrakt und in 10 % das Herzkreislaufsystem betroffen.

- Magen-Darmtrakt: Schwellung im Mund- und Rachenbereich, Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe, Durchfall oder Verstopfung.
- Atemwege: Schnupfen, Niesen, Bronchitis, Asthma.
- Haut: Nesselfieber, Schwellung der Haut, Juckreiz und Rötungen.

Diese Symptome können mild verlaufen, es sind aber auch schwere Verläufe mit lebensbedrohendem Kreislaufzusammenbruch (anaphylaktischer Schock) möglich.

### **Wie kann eine Nahrungsmittelallergie diagnostiziert werden?**

Die Diagnostik von Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen ist eine schwierige Aufgabe. Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie resp. -intoleranz sollte daher ein Spezialist beigezogen werden. Die verdächtigen Lebensmittel können entweder auf die Haut aufgetropft oder in die Haut eingespritzt werden. Bei einer Allergie zeigt sich eine Hautrötung und ein Juckreiz. Ausserdem kann man das Blut nach bestimmten Antikörpern untersuchen. Neben diesen Tests können zusätzlich aufwändige Provokationstests durchgeführt werden.

---

---

### **Welchen Einfluss hat die Ernährung bei Nahrungsmittelallergien/-intoleranzen?**

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen treten meistens bei der Einnahme von Eiweissen auf. Ebenfalls sind Nahrungsmittelzusatzstoffe als Auslöser bekannt. Es besteht also ein direkter Zusammenhang mit der Reaktion und der Allergen-Zufuhr.

### **Wie kann man einer Reaktion auf Nahrungsmittelallergene vorbeugen?**

Die beste Therapie von Allergien ist der strikte Verzicht auf das Allergen. Dies fällt bei Meeressfrüchten, Fisch und einzelnen Gemüsen leichter als bei Milch, Eiern, Getreide oder Zusatzstoffen. Hier ist eine ausführliche Beratung mit Hilfe einer Ernährungsberatung sinnvoll.

### **Wie erkennen Allergiker, ob ein Produkt für sie geeignet ist?**

Gemäss Lebensmittelgesetz müssen nicht alle potentiellen Allergene auf der Verpackung deklariert werden. Die Zahl der Allergen-potenten Nahrungsbestandteile in einer bei uns üblichen Kost wird unter Einbeziehung von Farbstoffen, Emulgatoren und Gewürzen auf zirka 120 geschätzt. Bei Unklarheiten muss der Hersteller angefragt werden. Bei Fertigprodukten und beim Essen im Restaurant ist besondere Vorsicht angezeigt.

### **Was soll bei einer Nahrungsmittelallergie, ohne dass man den Auslöser kennt, gemacht werden?**

Vorsicht ist geboten mit Selbstdiagnosen. Am besten lässt man sich von einem Facharzt der Allergologie beraten.

<p><b>Bei bekanntem Allergen besteht die Therapie im konsequenten Meiden des auslösenden Lebensmittels</b></p>
--