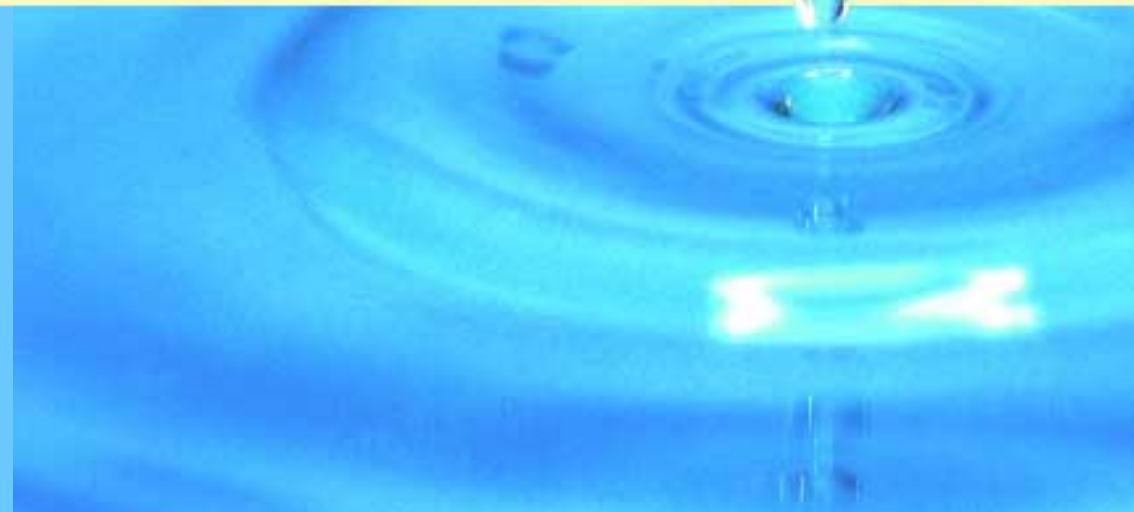




Ratgeber Lebensmittel- allergien

Weitere Ratgeber zu ernährungsbedingten Krankheiten und Themen rund um die gesunde Ernährung sowie individuelle Beratung zu Gesundheitsfragen erhalten Sie im Reformhaus.

4231



RATGEBER LEBENSMITTELALLERGIEN

Eine Lebensmittelallergie ist kein unausweichliches Schicksal. Wer die individuell unverträglichen Lebensmittel meidet und sich gut im Kennzeichnungs-Dschungel auskennt, kann sich einen bekömmlichen, abwechslungsreichen Speisezettel zusammenstellen. Liegt eine familiäre Veranlagung vor, ist es wichtig, das Risiko vorbeugend zu minimieren. Dieser Ratgeber greift alle wichtigen Fragen rund um das Thema Allergie auf und gibt praktische Hilfestellung für den Alltag – von der Auswahl der Lebensmittel über begleitende Maßnahmen bis hin zur Nahrungsergänzung gegen Mangelerscheinungen.

Impressum

Text: Sigrid Siebert ● Medizinische Beratung: Dr. Martin Adler ● Rezepte: Marlis Weber
Redaktion: Doris Eschenauer ● Grafik: Bruna Dittmann ● © Deutscher Reform-Verlag
GmbH Waldstr. 6 ● 61440 Oberursel ● 1. Auflage 2003

Inhalt

Häufigkeit allergischer Erkrankungen	04
Eine Allergie entsteht	05
Symptome	06
Diagnose	07
Auslöser einer Lebensmittel-Allergie	08
• Das verstärkt die Symptome	
• Andere Ursachen	
Kreuzallergien	10
Pseudo-Allergien	12
Praktische Tipps	13
• Begleitmaßnahmen	
• Sinnvolle Nahrungsergänzungen	
• Problem Lebensmittelkennzeichnung	
Hypoallergene Kost	17
Vorbeugung	18
Adressen und Bücher	20
Glossar	22

WIE HÄUFIG SIND ALLERGISCHE ERKRANKUNGEN?

In den vergangenen Jahren hat die Zahl der Allergiker mehr und mehr zugenommen. Allergien stellen eines der größten gesundheitlichen Probleme dar. Zur Häufigkeit von Allergien gibt es unterschiedliche Zahlen. Schätzungen gehen von circa 25 Millionen Betroffenen aus, das sind rund 30 Prozent der Bevölkerung. Zu den häufigsten allergischen Erkrankungen zählen: Asthma, Heuschnupfen, Ekzeme und Lebensmittelallergien.

Es ist erwiesen, dass die Veranlagung eine Allergie zu bekommen, vererbt wird. Fachleute nennen das „atopische“ Veranlagung. Eltern vererben an ihre Kinder die Neigung, sich gegen allergene Stoffe zu sensibilisieren und möglicherweise eine Allergie zu entwickeln. Leiden beide Elternteile unter der gleichen allergischen Krankheit, so ist mit 60- bis 80-prozentiger Wahrscheinlichkeit damit zu rechnen, dass das Kind die

Allergieneigung erbt. Wenn beide Eltern eine unterschiedliche Allergie haben, ist ein Ausbruch bei 40 bis 60 Prozent wahrscheinlich; wenn ein Elternteil eine Allergie hat, bei 20 bis 40 Prozent. Hat ein Geschwister teil eine allergische Erkrankung, beträgt das Allergierisiko 25 bis 35 Prozent, und wenn bisher keine Allergien in der Familie aufgetreten sind, nur 5 bis 15 Prozent.

Aber: Bei einem erhöhten Risiko entwickelt sich nicht zwangsläufig eine allergische Erkrankung. Erst der häufige Kontakt mit möglichen Allergieauslösern, wie Hausstaubmilben, Eiweißbestandteilen verschiedener Lebensmittel oder Blütenpollen, und andere belastende Einflüsse wie psychischer Stress, Umweltschadstoffe oder ein Ungleichgewicht der Bakterienflora im Darm, machen aus der Veranlagung eine Allergie.

Die Veranlagung, eine Allergie zu bekommen, wird vererbt. Je nachdem, wie häufig und welche Allergien bei Familienmitgliedern vorkommen, liegt die Wahrscheinlichkeit zwischen 25 und 80 Prozent.

WAS GESCHIEHT BEI EINER ALLERGISCHEN REAKTION?

Im Fall einer Allergie reagiert die eigene Abwehr unangemessen auf an sich harmlose Stoffe wie zum Beispiel Blütenpollen oder bestimmte Lebensmittel. Allergie bedeutet „Andersreaktion“. Die Auslöser einer allergischen Reaktion werden Allergene genannt. Sie verursachen einen Fehlalarm des Immunsystems.

Das erste Zusammentreffen zwischen Allergen und Immunsystem ruft noch keine Symptome hervor. Die Abwehr des Allergikers wappnet sich zunächst gegen die Fremdstoffe und bildet vermehrt Antikörper, meist vom Typ IgE, deren Vorhandensein durch Haut- und Bluttests nachgewiesen werden kann. Dies ist die Phase der so genannten Sensibilisierung. Zu der allergischen Reaktion kommt es erst in dem Moment, wenn die Belastungsgrenze des Abwehrsystems bei einem erneuten Kontakt mit dem Allergen überschritten wird. Dazu tragen auch weitere Faktoren wie etwa Stress bei. Zwischen dem ersten Zusammentreffen mit dem Allergen und dem Auftreten einer Allergie können mehrere Jahre liegen.

Bei der allergischen Reaktion verbinden sich das auslösende Allergen

und IgE-Antikörper, die auf den Mastzellen – ebenfalls Zellen des Immunsystems – verankert sind. Diese „Allergen-Antikörper-Reaktion“ führt zur Freisetzung von Stoffen wie Histamin (Entzündungsmediatoren) aus den Mastzellen, die so typische Symptome wie Juckreiz und Fließschnupfen hervorrufen. Die Ausschüttung von Histamin in der Haut kann etwa durch Reiben und Kratzen noch weiter angeregt werden.

Allergene verursachen Bildung von Antikörpern



Allergene reagieren mit den Antikörpern



Mastzelle

Ausschüttung von Mediatoren ins Gewebe

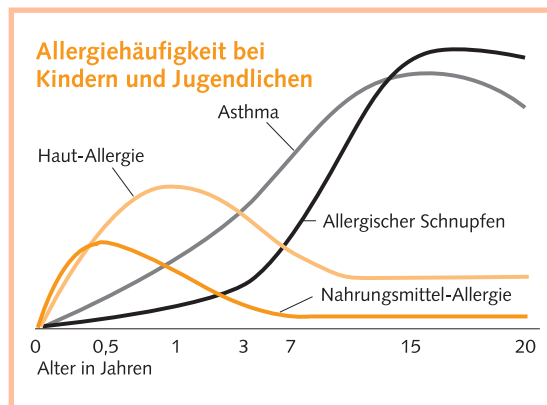


allergische Reaktion erfolgt

WIE MACHT SICH EINE ALLERGIE BEMERKBAR?

Die Symptome für eine Allergie können sehr unterschiedlich sein und beschränken sich nicht auf ein einzelnes Organ oder ein bestimmtes Lebensmittel. Vor allem reagieren Haut und Schleimhäute als größte Kontaktflächen zur Umwelt. Diese Grenzflächen werden täglich mit unzähligen Fremdstoffen konfrontiert. Daher ist hier ein Großteil der Immunzellen lokalisiert, die entscheiden, welche Stoffe aufgenommen bzw. abgewehrt werden. Häufige allergische Reaktionen sind Juckreiz, Schwellungen, Rötungen und Quaddelbildung. In den Luftwegen erzeugt die fehlgeleitete

Immunreaktion ein Kratzen im Hals, Niesen und eine verstopfte oder triefende Nase. Es kann aber auch zu einer Verengung und Verschleimung der Bronchien mit Atemnot kommen. Ist der Magen-Darmtrakt betroffen, treten Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall oder Übelkeit auf. Viele Allergiker machen im Laufe ihres Lebens einen „Etagenwechsel“ durch, das heißt die Symptomorte wechseln. Ein im Kindesalter auftretendes Ekzem wird beispielsweise abgelöst durch asthmatische Beschwerden und im Erwachsenenalter von einem allergischen Schnupfen.



WIE LÄSST SICH EINE ALLERGIE FESTSTELLEN?

Vor Beginn einer Diagnose sollten andere mögliche Ursachen für die Beschwerden ausgeschlossen werden. Das ist meist einfacher gesagt als getan. Eindeutig ist die Diagnose, wenn jemand ein Lebensmittel wie Kuhmilch zu sich nimmt und darauf mit einem Hautausschlag oder Juckreiz reagiert. Erfolgt die Reaktion nicht unmittelbar, wird es schwieriger. Die Symptome können bis zu 24 Stunden nach Aufnahme des auslösenden Allergens auftreten – dies wird als Spätreaktion bezeichnet.

Durch eine Blutuntersuchung, bei der der Gehalt an zirkulierenden IgE-Antikörpern gemessen wird, und verschiedene Hauttests, bei denen die Haut mit einem verdächtigen Allergen in Kontakt gebracht wird, kann der Täterkreis weiter eingegrenzt werden. Ein hoher Gehalt an Antikörpern bedeutet jedoch nicht automatisch, dass sich allergische Symptome bemerkbar machen.

Das sicherste Verfahren eine Allergie nachzuweisen, ist die „orale Provokation“. Sie sollte unter ärztlicher Aufsicht stattfinden. Dabei werden mögliche Nahrungsmittelallergene gezielt ausgetestet. Man unterscheidet zwei Testvarianten: Bei der offenen Versuchsform weiß der Allergiker, welches Nahrungsmittel er gerade isst. Beim verdeckten Test (Doppelblind-Verfahren) kennen weder Patient noch Arzt das jeweilige Nahrungsmittel. So können Unverträglichkeiten, die beispielsweise durch Aversionen hervorgerufen sind, ausgeschlossen werden.

Die Ergebnisse von Antikörpertests aus dem Labor sollten stets durch die orale Provokation abgesichert werden, damit Allergiker nicht mehr Lebensmittel als unbedingt notwendig meiden müssen. Dies hilft einer Mangelversorgung vorzubeugen.

Das sicherste Verfahren, eine Allergie nachzuweisen, ist die orale Provokation. Dabei werden mögliche Nahrungsmittelallergene gezielt ausgetestet.

WAS LÖST EINE LEBENSMITTEL-ALLERGIE AUS?

Allergische Reaktionen auf Lebensmittel sind weniger häufig als Allergien gegen Pollen und Hausstaubmilben. Kinder neigen dazu mehr als Erwachsene. Die wichtigsten Auslöser von Lebensmittelallergien sind Kuhmilch und Hühnerei. Weitere häufige Allergene sind in Erdnüssen, Obst (vor allem bestimmte Sorten von Kern- und Steinobst), Fisch, Getreide (insbesondere Weizen), Sellerie, aber auch Soja und weiteren Nüssen enthalten. Etwa drei Viertel der Kleinkinder verlieren ihre Lebensmittelallergie in den ersten Lebensjahren. Bei Erwachsenen bleibt die Lebensmittelallergie in der Regel ein Leben lang bestehen.

Die Ursachen für die Zunahme von allergischen Erkrankungen sind noch nicht vollständig geklärt. Es gibt mehrere Erklärungsansätze.

- **Eine steigende Anzahl von möglichen Allergenen im Alltag**

Es gibt über 60.000 verschiedene chemische Einzelsubstanzen, die in Lebensmitteln, Haushaltschemikalien, Arzneimitteln, Kosmetika und in Pflanzenschutzmitteln enthalten sind.

- **Höhere Belastung der Luft durch Umweltverunreinigungen**
Neben Stickoxiden, Schwefeldioxid und Ozon finden sich eine Vielzahl an schädlichen Substanzen in Abgasen und Tabakrauch. Sie wirken als eine Art Wegbereiter für eine vermehrte Aufnahme von Allergenen über die Schleimhaut von Atemwegen und Darmtrakt.

- **Höhere Pollenbelastung durch die Klimaveränderung**
Zusätzlich treten neue, bisher unbekannte Pollenarten auf, da sich mittlerweile zum Beispiel auch Pflanzen aus dem Mittelmeerraum bei uns ausbreiten.

- **Anstieg der Schimmelpilz- und Hausstaubmilben in stark wärmeisolierten und zu schlecht durchlüfteten Innenräumen**

Das vermehrte Einatmen von Schimmelpilzsporen und die erhöhte Menge an Hausstaubmilben pro Gramm Raumluft erhöhen das Allergierisiko.

- **Mangelndes Immuntraining bei Kleinkindern**

Kinder, die häufig Kontakt mit anderen Kindern und auch deren Krankheitsserregern haben, z. B. mit Ge-

schwistern oder im Kindergarten, sind durch ein trainiertes Immunsystem weniger anfällig für Allergien. Der verstärkte Einsatz von Antibiotika bzw. übertriebene Hygienemaßnahmen im Haushalt verstärken die Allergieneigung.

- **Geändertes Stillverhalten und eine zu frühe Zufütterung**

Stillen gilt als beste Möglichkeit zur Vorbeugung. Säuglinge sollten mindestens fünf bis sechs Monate lang gestillt werden und in dieser Zeit nicht mit Fremdeiweiß aus Kuhmilch und Hühnerei in Kontakt kommen (mehr Tipps zur Vorbeugung ab Seite 18).

Was verstärkt die Symptome?

Neben den Allergenen, die vom Körper als fremd und damit gefährlich eingestuft werden, gibt es weitere Faktoren, die die Allergie zwar nicht auslösen, die Symptome aber verstärken. Dazu zählen Kälte- bzw. Wärmeeinwirkung genauso wie extreme körperliche Anstrengung. Der Genuss von Alkohol und Kaffee erhöht zum

Beispiel die Durchlässigkeit und damit die Aufnahme von Allergenen im Dünndarmbereich. Zigarettenrauch schädigt die Schleimhautoberflächen der Atemwege und macht sie anfälliger für Schädigungen durch Allergene. Weiter wurde beobachtet, dass sich in stressigen Situationen die Symptome verstärken.

Welche anderen Ursachen gibt es?

Nicht jede Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel ist allergiebedingt. Sie kann auch ausgelöst werden, wenn wichtige Enzyme für die Verdauung fehlen, wie zum Beispiel das milchzuckerspaltende Enzym Laktase. Die Folgen sind – je nach der Menge des aufgenommenen Milchzuckers – Magen-Darmbeschwerden wie Blähungen und Durchfall. Ähnliche Symptome entwickeln sich häufig auch nach dem Verzehr von Hülsenfrüchten wie Bohnen, Erbsen, Linsen oder Sojaprodukten. Der Genuss sehr säurereicher Obstsorten z. B. Beeren und Zitrusfrüchte, reizt bei empfindlichen Personen Haut und Schleimhäute und kann Juckreiz und rote Flecken auslösen.

KREUZALLERGIEN

Sie spielen die wichtigste Rolle bei Allergien im Zusammenhang mit Nahrungsmitteln. In den letzten 10 bis 15 Jahren ist der Anteil der Pollenallergiker, die eine Nahrungsmittelallergie ausbilden, von 17 auf 60 Prozent angestiegen – ein typischer Fall von Kreuzallergie.

Eine Vielzahl, vor allem der Erwachsenen, berichtet über eine Unverträglichkeit nach dem Verzehr von frischem Obst und Gemüse. Symptome wie Zungenbrennen, Lippenschwellung, Gaumenjucken oder Schwellungen der Mundschleimhaut treten im Zusammenhang mit der Heuschnupfenneigung auf. Wer von Birkenblüten und Haselpollen dicke Augen und eine Schnupfnase bekommt, entwickelt mit 60- bis 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit eine Allergie gegen Haselnüsse und Äpfel. Beifußpollenallergiker reagieren zu 50 Prozent auf Kamille sowie auf eine Reihe anderer Kräuter und Gewürze.

Grund für die Kreuzallergie

In manchen Lebensmitteln sind Allergene, die denen in Pollen zum Verwechseln ähnlich sind. Die Kreuzreaktionen können auf die botanische Verwandtschaft zwischen

pflanzlichen Lebensmitteln und Pollen zurückgeführt werden.

Eine Kreuzallergie kann auftreten, muss aber nicht. Es ist möglich, dass die Beschwerden einmal schwächer und einmal stärker sind. Auch können sich allergische Symptome im Winter – ausgelöst durch Lebensmittel – bemerkbar machen, wenn keine Pollen in der Luft sind.

Pollenallergiker sollten grundsätzlich nur die Lebensmittel meiden, die sie momentan nicht vertragen.

Problematisch sind vor allem Obst wie Äpfel und Kirschen sowie Gemüse wie Sellerie, Karotten oder Paprika. Beim Getreide macht der Weizen häufiger Probleme, daneben sind Hülsenfrüchte, insbesondere Erdnüsse und Soja, aber auch Nüsse eine potentielle Allergiequelle.

Je weniger verarbeitet, je „roher“ ein Nahrungsmittel ist, desto eher kann es eine allergische Reaktion hervorrufen. Da sich viele der pflanzlichen Nahrungsmittelallergene in Obst, Gemüse und Kräutern beim Erhitzen verändern, werden sie in gekochtem Zustand in der Regel gut vertragen. Ausnahme: gekochter Sellerie. Bei

Getreide sind Erhitzungsdauer und Teigführung entscheidend. So werden beispielsweise Sauerteigbrot oder Pumpernickel besser vertragen. Nüsse hingegen wie Haselnuss, Man-

del und Walnuss sind relativ unempfindlich gegenüber Hitze, so dass sie in Nusskuchen, Schokolade und Gebäck immer noch allergische Reaktionen auslösen können.

Die wichtigsten Kreuzallergien sind:

Pollen-Allergene	häufig auftretende pflanzliche Nahrungsmittelallergene
Kräuterpollen vor allem Beifuß	<ul style="list-style-type: none"> ● Gewürze und Kräuter wie Kamille, Kümmel, Anis, Curry, Beifuß, Estragon, Koriander, Dill, Salbei, Fenchel, Thymian, Pfefferminze, Petersilie, Liebstöckel, Wermut, Senf, Pfeffer ● Gemüse wie Pastinake, Sellerie, Tomate, Paprika ● Sonnenblumenkerne
Baumpollen wie Birke, Erle, Haselnuss	<ul style="list-style-type: none"> ● Obst wie Apfel, Pflaume, Aprikose, Pfirsich, Kirsche, Zwetschge, Kiwi ● Gemüse wie Sellerie, Karotte, Kartoffel, Tomate, Paprika ● Nüsse ● Gewürze wie Pfefferminze und Curry
Gras- und Getreidepollen	<ul style="list-style-type: none"> ● Gemüse wie Tomate, Sellerie ● Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen, Bohnen, Erdnuss, Sojabohne ● Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste ● Obst wie Banane, Kiwi ● Gewürze wie Petersilie, Curry, Thymian, Pfefferminze

PSEUDO-ALLERGIEN

Bei einer Pseudo-Allergie ähneln die Beschwerden einer „echten“ Allergie. Ihr Nachweis ist schwieriger, da hierbei keine Antikörper gegen das Allergen gebildet werden. Eine Pseudo-Allergie lässt sich daher am sichersten durch gezielten Kontakt mit dem möglichen Allergen feststellen.

Pseudo-Allergien werden hauptsächlich durch **Nahrungsmittelzusatzstoffe** synthetischen Ursprungs ausgelöst. Zu den Auslösern zählen:

- Konservierungsstoffe wie zum Beispiel Sorbinsäure (E 200), Benzoesäure und ihre Salze, die in der Natur als Salicylate vorkommen (E 210-213), para-Hydroxibenzoesäure + Ester = PHB-Ester = Parabene (E 214-219), Natriumnitrat (E 251), Schwefelige Säure und ihre Salze = Sulfite (E 220-227)

- der Geschmacksverstärker Natriumglutamat (E 621)
- Farbstoffe wie zum Beispiel der Azofarbstoff Tartrazin (E 102)
- Antioxidantien wie zum Beispiel Butylhydroxyanisol (E 320) bzw. Butylhydroxytoluol (E 321)

Zu den Auslösern für Pseudo-Allergien zählen aber auch natürlich vorkommende Stoffe wie zum Beispiel **biogene Amine**. Dazu gehört Histamin, das in lange gereiften Nahrungsmitteln wie Käse, Hartwurst und Rotwein vorkommt, aber auch bei der Lagerung von Fisch entsteht.

Histamin wird auch im Körper gebildet und ist der Botenstoff, der allergische Reaktionen auslöst (s. S. 5)

Für neuform-Lebensmittel sind nur rund ein Zehntel der vom Gesetzgeber erlaubten Zusatzstoffe zugelassen. Konservierungsstoffe und synthetische Farbstoffe werden beispielsweise nicht eingesetzt.

PRAKTISCHE TIPPS

Die beste Therapie ist es, das auslösende Allergen, sobald es ermittelt wurde, zu meiden. Dabei sollte der Allergiker nicht nur die individuell unverträglichen Lebensmittel kennen, sondern auch über diejenigen Lebensmittel Bescheid wissen, die erlaubt sind. Nur so weiß er, welche Alternativen es bei der Essenszubereitung gibt.

Die Angaben auf der Lebensmittelverpackung sind eine wichtige Informationsquelle. Bei fertig verpackten Lebensmitteln müssen grundsätzlich sämtliche Zutaten angegeben werden, die bei der Herstellung verwendet wurden. Die Zutaten werden in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet.

Doch es gibt auch Ausnahmen. So ist nicht immer bei einzelnen Gerichten oder zusammengesetzten Lebensmitteln leicht zu erkennen, ob ein unverträglicher Stoff enthalten ist. Meist sind es nicht Diätfehler, die heftige allergische Reaktionen auslösen, sondern versteckte Allergene in unbekanntem Speisen oder Produkten, wie z. B. Milch in Wurstwaren oder Erdnüsse in Schokolade (vgl. Problem Lebensmittelkennzeichnung auf Seite 16).

Die Suche nach einem verträglichen Lebensmittel ist für den Betroffenen nicht immer leicht. Im Reformhaus wird man beraten und hat die Möglichkeit nachzufragen. Hier gibt es auch eine Liste, die Allergikern die Auswahl milch-, ei- und glutenfreier Produkte erleichtert.

Was kann man sonst noch tun?

Grad und Schwere der Symptome entscheiden darüber, wie gut der Allergiker mit seiner Allergie im Alltag zurecht kommt.

Zu einer Symptomlinderung tragen folgende ergänzende Maßnahmen bei:

- Die Schleimhaut des Verdauungstraktes stellt eine der wichtigsten Kontaktflächen zur Außenwelt dar. Ihr Zustand entscheidet über das Eindringen von Allergenen und den Schweregrad der Symptome. Eine gesunde Darmflora ist zum großen Teil am reibungslosen Funktionieren des Immunsystems beteiligt. Probiotische Produkte mit Bakterienstämmen, die sich im Darm ansiedeln und damit das Wachstum unerwünschter

Mikroorganismen einschränken, helfen beim Aufbau einer intakten Darmflora. Zur Pflege eignen sich auch prebiotische Stoffe wie z. B. Inulin und Oligofruktose sowie milchsäurehaltige Lebensmittel wie Sauermilchprodukte oder Gemüsemoste.

- Die regelmäßige Ausscheidung von Giftstoffen über Leber, Niere und Darm kann durch Artischocke, Brennnessel, Löwenzahn und ballaststoffreiche Produkte unterstützt werden. Voraussetzung ist allerdings, dass gegen diese Heilpflanzen keine Allergie besteht.
- Das Risiko für die Entstehung einer Allergie wird durch die Größe der Eiweißpartikel im Speisebrei mit beeinflusst. Je besser Eiweißstoffe durch die Verdauungsarbeit zerlegt werden, umso geringer ist ihre allergieauslösende Wirkung. Deshalb macht es Sinn, die Aufspaltung zu unterstützen: Jeden Bissen gut kauen und einspeicheln. Eventuell zusätzlich Präparate mit eiweißspaltenden Enzymen nehmen.
- Allergiker sollten darauf achten Stress abzubauen. Dabei helfen Entspannungstechniken wie autogenes

Training oder Yoga und Heilpflanzen wie Johanniskraut, Lavendel, Baldrian und Melisse.

Wichtige Nahrungsergänzungen

Viele Allergiker sind verunsichert und meiden aus Vorsicht mehr Nahrungsmittel als unbedingt notwendig. Das kann zu einer mangelnden Versorgung mit Nährstoffen führen, wodurch die Beschwerden noch verschlimmert werden. Es fällt dann allen Beteiligten schwer zu unterscheiden, ob die Symptome durch Allergene ausgelöst werden oder auf eine einseitige Ernährung, verbunden mit einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen, zurückzuführen sind.

Eine möglichst ausreichende Versorgung mit allen Vitalstoffen beugt hier vor. Bei vielen Allergikern zeigt sich ein Mangel an **Zink**, **Vitamin B₆** und **essentiellen Fettsäuren**. Solche Fettsäuren wie die Linol- und Gamma-Linolsäure sind Vorläufer von entzündungshemmenden Gewebshormonen, am Aufbau von Haut und Schleimhäuten beteiligt

sowie als Feuchthaltefaktoren wirksam. Sie kommen reichlich in Nachtkerzen-, Borretschsamen- und Schwarzkümmelöl vor.

Die Aufnahme von **Zink** und **Vitamin B₆** lässt sich durch Nahrungsergänzungsmittel sicher stellen, aber auch ein regelmäßiger Verzehr von Vollkorn- und Hefeprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen trägt zur Versorgung bei. Typische Symptome bei einem Mangel an Vitamin B₆ sind zum Beispiel entzündliche Veränderungen an Haut, Mundwinkeln

oder Zunge. Steht dem Körper nicht genug Zink zur Verfügung, kann es unter anderem zu Wundheilungsstörungen und häufigen Infekten kommen.

Calcium reduziert erfahrungsgemäß die Symptome einer allergischen Reaktion. Auf eine ausreichende Zufuhr sollte vor allem bei einer Allergie gegenüber Milcheiweiß geachtet werden, weil dann calciumreiche Milchprodukte strikt gemieden werden müssen.

Nährstoffe	Gute Lebensmittelquellen (je nach Verträglichkeit)
Essentielle Fettsäuren	Getreidekeimöle, Distel-, Raps- und Sojabohnenöl, grüne Blattgemüse, Linsen, Nüsse
Zink	Fleisch, Milchprodukte, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Vitamin B₆	Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Kartoffeln, einige Gemüsesorten
Calcium	Milch und Milchprodukte, Grünkohl, Brokkoli, Soja, Mandel, Sesam, Kichererbsen, einige Mineralwässer

Problem Lebensmittelkennzeichnung

Tückisch sind Lücken bei der Kennzeichnung von Lebensmitteln:

- Die Aufschlüsselung von Sammelbegriffen wie „Fruchtzubereitung“ auf einem Fruchtjoghurt kann entfallen, wenn die zusammengesetzte Zutat weniger als 25 Prozent des fertigen Lebensmittels ausmacht („25%-Regel“).
- Gelangen Stoffe nicht direkt, sondern über bestimmte Zutaten ins Endprodukt, kann die Deklaration auch fehlerhaft sein („2%-Klausel“). So muss zum Beispiel der Konservierungsstoff Benzoesäure in reinen Fruchtzubereitungen gekennzeichnet werden, nicht hingegen Benzoesäure, die über Fruchtzubereitungen in Fruchtjoghurt gelangt.
- Das gleiche gilt für eine Vielzahl von Zusatzstoffen, die als Verarbeitungshilfsstoffe in Backwaren und Molkereiprodukten in großer Zahl eingesetzt werden. Dazu zählen Enzyme, Konservierungsstoffe oder Teigsäuerungsmittel.
- Schokoladenerzeugnisse dürfen bis zu einem Anteil von 5 Prozent nicht deklarierte Zutaten enthalten wie Erdnusspaste, Sojaweiß oder Hühnerweißbestandteile.
- Bei geschwefelten Lebensmitteln besteht erst eine Deklarationspflicht ab einer Menge von 10 mg Schwefel pro kg bzw. Liter.

Noch schwieriger wird es, wenn die Angabe ganz entfällt. Dies ist der Fall bei:

- sehr kleinen Verpackungen (Fläche kleiner 10 cm²)
- Portionspackungen (Fläche kleiner 35 cm²), wie sie von Kantinen und Gaststätten abgegeben werden
- einzeln käuflichen, figürlichen Zuckerwaren, wie z. B. ein Nikolaus oder Tierfiguren aus Marzipan
- offenen, unverpackten Waren
- abgepackten Lebensmitteln, die im Laden selbst hergestellt und direkt verkauft werden

EMPFEHLENSWERTE LEBENSMITTEL BEI VERDACHT AUF EINE ALLERGIE

Sichere oder ungefährliche Lebensmittel im Zusammenhang mit Allergien gibt es nicht. Die Verträglichkeit muss individuell ausgetestet werden. Bis es soweit ist, schafft eine hypoallergene

Basiskost eine gewisse Erleichterung. Die hier aufgeführten Lebensmittel lösen erfahrungsgemäß nur selten Allergien aus. Damit lässt sich ein kompletter Tagesplan erstellen.

Brot

- Sauerteigbrot
- Mais-Knusperschnitten
- Reiswaffeln
- glutenfreie Mehlmischungen und Brote

Getreideprodukte

- Reis, Mais, Amaranth, Buchweizen, Tapioka, Hirse – als Mehl, Flocken, Grütze oder ganzes Korn
- Dinkelnudeln, -mehl
- glutenfreie Nudeln, Kekse
- Maisstärke
- Johannisbrotkernmehl („Biobin“)

Fette

- Kokosfett, Sonnenblumenöl
- milcheiweißfreie Margarine
- „Vitagen“

Gemüse und Gemüseerzeugnisse

- Kartoffelpüreepulver (ohne Zusätze)
- Gemüsesäfte, z. B. Rote Bete
- Gemüsemais, Kürbis

Getränke

- Bohnenkaffee (bis zu 2 Tassen / Tag)
- schwarzer und grüner Tee
- Fenchel-, Lindenblüten-, Stiefmütterchen- oder Rooibostee
- Mineralwasser

Obst

- Aprikosen-, Bananen-, Birnensaft bzw. -nektar, Mango-Vollfrucht
- Apfelmark und Dunstobst-Aprikosen

Brotaufstrich

- Pflaumenmus, Aprikosenkonfitüre
- „Birnenfein“, Zuckerrübensirup
- Johannisbeergelee

zum Würzen

- Muskatnuss, Majoran, Rosmarin, Thymian, Ingwer
- Salz / Jodsalz
- verdünnter Essig
- „Frugola“ ohne Hefe und Kräuter
- „Vitam R“

Tipp: Die wichtigsten störenden Allergene werden durch Kochen, Backen und Braten zerstört. Daher sollten Allergiker eher erhitzte Lebensmittel bevorzugen.

WAS KANN MAN VORBEUGEND TUN?

Eine bestehende Allergieneigung in der Familie bedeutet nicht, einem schicksalhaften Verlauf ausgeliefert zu sein. Durch einfache vorbeugende Maßnahmen lässt sich das Risiko für das Auftreten einer Allergie verringern bzw. zeitlich hinausschieben.

Wichtige Empfehlungen zur Vorbeugung:

- Ausschließliches Stillen in den ersten fünf bis sechs Lebensmonaten. Eine Alternative zur Frauenmilch, falls nicht gestillt werden kann, ist eine H.A. (hypoallergene) Säuglingsnahrung. Sie entspricht in ihrer Zusammensetzung der Frauenmilch.
- Eine späte Einführung von Beikost (nicht vor dem abgeschlossenen vierten Lebensmonat, noch besser nicht vor dem sechsten Monat), die sich aus wenigen verschiedenen Bestandteilen zusammensetzt.
- Soweit wie möglich (bis zum neunten, am besten bis zum zwölften Monat) auf Hauptallergene verzichten. Dazu zählen Kuhmilch, Hühner- ei, Fisch, Nüsse, Erdnüsse, Soja, Sellerie, glutenhaltiges Getreide, insbesondere Weizen.

- Um die Haut und Schleimhäute nicht zu reizen, sollten auch säure- reiche Obst- und Gemüsesorten wie Zitrusfrüchte und Tomaten vom Speiseplan gestrichen werden.

Das Allergierisiko wird zusätzlich durch Umwelteinflüsse und den Lebensstil erhöht.

Vorsorgemaßnahmen, mit denen sich das Risiko für das Auftreten einer Allergie innerhalb der ersten drei bis fünf Lebensjahre etwa um die Hälfte reduzieren lassen, sind:

- Verzicht auf Pelz und Federn tra- gende Haustiere. Dadurch wird vor allem das Risiko für Atemwegsaller- gien verringert. Es gibt Hinweise darauf, dass das Aufwachsen in einem landwirtschaftlichen Betrieb mit Tierhaltung auch eine schützende Wirkung, zum Beispiel in Bezug auf das Auftreten von Asthma, ausüben kann.
- Verminderung von Hausstaubmil- ben in Kinderschlafzimmern bzw. in der ganzen Wohnung durch häufiges Lüften, häufiges nasses Wischen (kein Teppichboden), keine Schafs- felle und Federbetten fürs Kind

- Verzicht der Eltern aufs Rauchen
- wenig schadstoffhaltige Utensi- lien im Haushalt wie Desinfektions- mittel, Teppichbodenkleber, Möbel aus Pressspan

- eine verantwortungsbewusste Hautpflege, ohne übertriebene Hygiene

- Im Säuglings- und Kleinkindalter keine Ohrlöcher stechen lassen, um einer Nickelallergie durch Modes- schmuck vorzubeugen.

ADRESSEN

Deutscher Allergie- und Asthma Bund e.V.

Hindenburgstraße 110
41061 Mönchengladbach
Tel. 02161-10207
Fax 02161-208502
www.daab.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Heinstück 11
44225 Dortmund
Tel. 0231-7922100
www.fke-do.de

Allergie- und umweltkrankes Kind e. V.

Westerholterstraße 142
45892 Gelsenkirchen
Tel. 0209-30530
Fax 0209-3809037
members.aol.com/AUKGE

Pollenfluginformationsdienst

Burgstraße 12
33175 Bad Lippspringe
Tel. 05252-931203
Fax 05252-954501
www.adiz.de

Zentralverband der Ärzte für Naturheilverfahren e.V.

Am Promenadenplatz 1
72250 Freudenstadt
Tel. 07441-91858-16
www.zaen.de

Akademie für gesundes Leben

Gotische Str. 15
61440 Oberursel
Tel. 06172-3009-822
Fax 06172-3009-819
www.akademie-gesundes-leben.de

BÜCHER UND BROSCHÜREN

Milch-/eifreie Ernährung und Zöliakie

Ratgeber gegen Schutzgebühr im Reformhaus

Milcheiweißfreie, milchzuckerfreie, eifreie, glutenfreie, hefefreie Produkte des neuform-Vertragswaren-Sortimentes

Liste gegen Schutzgebühr im Reformhaus

Nahrungsmittelallergien erkennen und behandeln

Tüttenberg, H.-W., Verlag Gesundheit 1999, ISBN 3-333-01035-6
mit allgemeinen Informationen für Betroffene: Definition, Entstehung, Symptome, Diagnostik, Einzelheiten zu den verschiedenen Nahrungsmittelallergien sowie Behandlungsmethoden; keine Rezepte

Gut leben trotz Nahrungsmittel-Allergie

Thiel, C., Georg Thieme Verlag 1997, ISBN 3-89373-404-X
ähnlich wie Tüttenberg, jedoch mehr Listen

Diät bei Nahrungsmittelallergien

Behr-Völtzer, C., Hamm, M., Vieluf, D., Ring, J, Urban & Vogel-Verlag, ISBN-Nummer: 3-8208-1343-8
Praxisbuch mit Erlaubt- und Verbotslisten bei verschiedenen Lebensmittelallergien

GLOSSAR

Allergie: Das Wort kommt aus dem Griechischen (allos = anders, ergon = Reaktion) und bedeutet „anders reagieren“. Das heißt der Körper reagiert durch Juckreiz oder Hautrötungen zum Beispiel auf Nahrungsmittel, die die meisten anderen Menschen ohne Beschwerden aufnehmen können.

Allergen: Allergene sind die Stoffe, auf die der Körper allergisch reagiert. Bei Nahrungsmittelallergien handelt es sich meist um Eiweißbestandteile verschiedener Lebensmittel.

Antikörper: Dringt ein Allergen in den Körper ein, produziert das Immunsystem so genannte Antikörper, meist vom Typ IgE (Immunglobulin E). Werden erneut Allergene aufgenommen, erkennen die Antikörper diese (Schlüssel-Schloss-Prinzip) und lösen eine allergische Reaktion aus. Antikörper sind im Blut nachweisbar.

Atopische Veranlagung: Die Veranlagung, eine Allergie zu bekommen, wird vererbt.

Biogene Amine: Dies sind Eiweißsubstanzen, die unter anderem als körpereigene Botenstoffe dienen. Histamin zum Beispiel löst allergische Reaktionen wie Juckreiz etc. aus. Es wird auch beim Reifungsprozess in verschiedenen Lebensmitteln gebildet und kann bei empfindlichen Personen wiederum zu Unverträglichkeiten führen.

Essentielle Fettsäuren: Essentiell sind bestimmte Fettsäuren, die für den Menschen lebensnotwendig sind, aber vom Körper nicht oder nicht ausreichend produziert werden können. Dazu zählen: Linolsäure, Alpha-Linolensäure und Gamma-Linolensäure.

Gluten: Eiweißbestandteil (Klebereiweiß) des Getreidekorns, der in Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Hafer und Gerste vorkommt.

Histamin: siehe biogene Amine

Hypoallergene Kost: Meist vorübergehende Ernährungsform für Allergiker mit Lebensmitteln, die erfahrungsgemäß nur selten allergische

Reaktionen hervorrufen. Dient auch als Basis, um weitere verträgliche Lebensmittel herauszufinden.

Kreuzallergie: Einige Pollenarten und Allergene aus Nahrungsmitteln sind sich in ihrem Aufbau sehr ähnlich, so dass der Körper sowohl auf die Pollen als auch bestimmte Lebensmittel reagieren kann. Mehr zum Thema Kreuzallergien auf Seite 10

Laktase: Milchzucker-spaltendes Enzym, das die Bauchspeicheldrüse herstellt. Fehlt dieses Enzym oder wirkt es mangelhaft, werden Lebensmittel mit Milchzucker nicht vertragen. Fachleute sprechen von einer Laktaseintoleranz.

Mediatoren: Vermittler von allergischen Reaktionen, z. B. das Histamin in den Mastzellen

Orale Provokation: Besteht Verdacht auf eine Allergie, kann unter ärztlicher Beobachtung eine orale Provokation durchgeführt werden. Hierbei muss der Patient die Allergene aus Nahrungsmitteln über den

Mund aufnehmen, gegen die er möglicherweise allergisch ist. Daraufhin wird beobachtet, ob eine allergische Reaktion folgt.

Pseudo-Allergie: Häufig treten typische allergische Symptome wie Juckreiz oder Niesen auf, ohne dass der Körper Antikörper bildet. Dann handelt es sich um keine echte Allergie. Zu den Auslösern für Pseudo-Allergien zählen beispielsweise Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker und histaminhaltige Lebensmittel.

Sensibilisierung: Das erste Zusammentreffen zwischen Allergen und Immunsystem ruft noch keine Symptome hervor. Die Abwehr des Allergikers wappnet sich zunächst gegen die Fremdstoffe und bildet vermehrt Antikörper. Dies ist die Phase der so genannten Sensibilisierung.