

nahrungsmittel wie Hühnerei oder Milch im Spiel sind oder wenn der Allergiker häufig außer Haus essen muss. Insbesondere „versteckte“ Allergene, die man nicht als Bestandteil von Speisen vermutet, sind ein Problem.

Hier spielt vor allem eine Rolle, dass viele Grundnahrungsmittel zur industriellen Herstellung anderer Nahrungsmittel eingesetzt werden. Dazu gehören z. B.:

- **Ei:** in diversen Fertiggerichten, Saucen, Ketchup, Brotsorten sowie Marmeladen oder Fruchtspeisen.
- **Milch:** in Produkten wie Margarine, Süßwaren, Suppen, Fertiggemüseprodukten, aber auch Fleischwaren und bestimmten Weißbrotten.
- **Soja:** als Binde- und Verdickungsmittel unter anderem in Suppen, Fertiggerichten und Soßen, aber auch Wurstwaren, Getränken und sogar in Schokolade.



## 2. Medikamentöse Therapie

Dort, wo eine Elimination des verursachenden Nahrungsmittelbestandteils nicht möglich ist – der Großteil der Fälle – bietet sich die vorbeugende Gabe von oralem DNCG (z. B. **DNCG oral Pädia®**) an.

Oral eingenommenes DNCG (Natriumcromoglicat) stabilisiert die Zellmembranen von Mastzellen, die sich in allen Schleimhäuten des Körpers z. B. der Zunge, den

Lippen, des Mundes aber auch in der Magen-Darm-Schleimhaut befinden. Rechtzeitig, 15–30 Minuten vor den Mahlzeiten eingenommen, kann DNCG die Freisetzung von Mediatorsubstanzen wie z. B. Histamin aus Mastzellen hemmen und so die allergische Reaktion abschwächen oder sogar ganz verhindern.

Sofern Histamin bereits aus den Zellen freigesetzt ist, können Antihistaminika hilfreich sein, um Schwellungen zu unterdrücken oder Hautjucken zu verhindern. Bei schweren Schocksymptomen mit Blutdruckabfall gelangen Kortikoide zum Einsatz.

### Tipps:

#### Führen Sie ein Ernährungstagebuch !

Um den Verdacht einer Nahrungsmittelallergie weiter zu erhärten und den allergieauslösenden Nahrungsmitteln oder Nahrungsmittelbestandteilen auf die Spur zu kommen, empfiehlt es sich, ein Ernährungstagebuch zu führen.

Hierin werden alle Speisen und Getränke, die Sie täglich zu sich nehmen, aufgeführt und die eventuell auftretenden Beschwerden protokolliert.

Bei gewissenhafter und ausführlicher Eintragung kommen Sie und Ihr Arzt dann schnell Ihren „persönlichen“ Allergieauslösern auf die Spur und Sie wissen dann, welche Nahrungsmittel Sie künftig meiden müssen.

#### Achten Sie auf die Etikettierung der Nahrungsmittel !

Achten Sie auf die Kennzeichnung und die Bestandteile der Nahrungsmittel, die bei industriell hergestellten Nahrungsmitteln auf den Verpackungen aufgeführt sind und fragen Sie im Zweifelsfall beim Hersteller nach.

Leider müssen nach unserem Lebensmittelgesetz nicht alle Bestandteile eines industriell hergestellten Lebensmittels nach Art und Menge deklariert werden, so dass immer ein Restrisiko bestehen bleibt.

# Nahrungsmittelallergie

## Information für Patienten



Pädia Arzneimittel GmbH  
 Gruhlstr. 3, 50374 Erftstadt  
 Telefon 0 22 35 / 87 11 06  
 Telefax 0 22 35 / 87 11 08  
 e-mail: info@paedia.de  
 Internet: www.paedia.de

**pädia**  
 Arzneimittel

### Was versteht man unter einer Allergie ?

Unter einer Allergie oder auch allergischer Erkrankung versteht man eine Überempfindlichkeitsreaktion des Körpers, bei der das Immunsystem auf bestimmte Stoffe aus der Umwelt (Allergene) in der Weise reagiert, dass allergen-spezifische Antikörper (IgE-Antikörper) gebildet werden.

Bei den Allergenen handelt es sich um Stoffe, die aus der Umwelt stammen (Pollen, Hausstaub, Tierhaare) oder auch in Nahrungsmitteln, Nahrungsmittelbestandteilen und Medikamenten enthalten sein können. Von den meisten Menschen werden diese Stoffe problemlos vertragen. Kommen aber Betroffene mit diesen Allergenen in Berührung, etwa über die Nahrung oder durch Einatmen – bisweilen genügt auch schon der bloße Hautkontakt –, so reagiert ihr Organismus mit überschießenden immunologischen Abwehrreaktionen. Diese Reaktionen äußern sich in verschiedenen allergischen Symptomen z. B. an der Lunge, der Nase, den Augen aber auch im Magen-Darm-Trakt. Und immer ist das Immunsystem beteiligt.

### Wie äußert sich eine Nahrungsmittelallergie ?

Die klassische Nahrungsmittelallergie zeigt sich in typischen Sofortreaktionen wie Hautausschlag und Juckreiz (u. U. auch in Mund und Rachen), Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Fließschnupfen oder Atemnot nach dem Verzehr der allergieauslösenden Nahrungsmittel.

Diese Beschwerden treten häufig bereits innerhalb von wenigen Minuten bis zu zwei Stunden nach Verzehr der Nahrung auf. Allerdings können auch sogenannte allergische Spätreaktionen 24 bis 48 Stunden nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels auftreten, ja gelegentlich sogar noch nach 3–4 Tagen.

### Was versteht man unter einer Nahrungsmittelunverträglichkeit ?

Manche Menschen reagieren auf bestimmte Stoffe in Lebensmitteln wie z. B. Benzoesäure, Sulfite oder Glutamat (Lebensmittelzusätze) oder auf biogene Amine wie z. B. Histidin im Thunfisch oder Histamin in

bestimmten Käsesorten, Weinen, Sauerkraut aber auch Erdbeeren oder Tomaten mit **allgemeinen Unverträglichkeitsreaktionen** wie Kopfschmerzen, Übelkeit und Schweißausbrüchen. In diesen Fällen ist jedoch das Immunsystem nicht beteiligt. Diese Nahrungsmittelunverträglichkeiten bezeichnet man daher auch als **Pseudoallergien**.

Hierzu zählt man auch Unverträglichkeitsreaktionen, die auf **toxischen Wirkungen** etwa durch verdorbene Nahrungsmittel infolge bakterieller Toxine beruhen oder die als **Stoffwechselstörungen** etwa durch einen Mangel eines spezifischen Verdauungsenzyms in Erscheinung treten (Durchfall nach Milch durch Laktasemangel).

### Wie häufig sind Nahrungsmittelallergien ?

Etwa 3-5 % der Bevölkerung bereitet eine Nahrungsmittelallergie Beschwerden. Frauen sind doppelt so häufig betroffen wie Männer. Ein wichtiger Grund für die Zunahme von Nahrungsmittelallergien dürften die veränderten Ernährungsgewohnheiten der letzten Jahrzehnte sein aber auch die zunehmende Verwendung von Konservierungstoffen und anderen Beimischungen bei der industriellen Fertigung von Lebensmitteln (z. B. Glutamat als Geschmacksverstärker). Bei Allergikern mit Asthma, Heuschnupfen oder allergischer Entzündung der Bindehaut tritt in etwa 20 % der Fälle gleichzeitig eine Nahrungsmittelallergie auf.

### Welche Nahrungsmittel können Allergien auslösen ?

Die Auslöser von Nahrungsmittelallergien sind meist nur kleine Anteile an einem bestimmten Nahrungsmittel, überwiegend sogenannte Proteine. Sie sind besonders in eiweißreichen Nahrungsmitteln wie Milch und Milchprodukten, Hühnerfleisch, Fisch sowie Krustentieren und Schalentieren enthalten.

Nahrungsmittelallergene sind aber auch in Obst (z. B. Äpfel, Pfirsiche, Zwetschgen, Kiwis, Aprikosen...) und Gemüse (z. B. Sellerie, Spinat, Rhabarber...) enthalten und treten auch in Gewürzen (z. B. Anis, Kamille, Pfeffer, Kümmel, Beifuß, Petersilie...) oder in

Genußmitteln (z. B. Schokolade, Nüssen, Bier, Wein) in Erscheinung.

Je nach Lebensalter stehen unterschiedliche Auslöser im Vordergrund: Säuglinge und Kleinkinder reagieren häufig allergisch auf Kuhmilch, Ei und Soja. Bei Erwachsenen dagegen sind es häufig Gemüse, Obst, Gewürze, aber auch Fisch, Nüsse, Milch und Ei. Wie stark ein Mensch auf ein Allergen reagiert, ist individuell unterschiedlich und hängt vom persönlichen Sensibilitätsgrad gegenüber dem Allergen ab. Bei einigen reicht allein der Geruch oder die Berührung, um eine allergische Reaktion auszulösen. Andere vertragen das Nahrungsmittel, wenn sie es statt in roher Form gekocht essen.

### Welches sind die typischen Beschwerden ?

Nahrungsmittelallergien können sich auf sehr unterschiedliche Weise äußern. Häufige Erscheinungsbilder sind:

- Hautausschlag und Hautjucken
- Magen-Darm-Beschwerden wie Durchfall, Erbrechen, Bauchkrämpfe, Blähungen, Verstopfungen
- migräneartige Kopfschmerz
- ständig laufende oder verstopfte Nase
- Atembeschwerden

Aber auch Gelenkschmerzen, Schwindelgefühl, Entzündungen in Mund und Rachen sowie Bindehautentzündungen können durch Nahrungsmittel ausgelöst werden. Zu den gefährlichen, aber zum Glück seltenen Symptomen zählen Herzrasen, Blutdruckabfall und Schock.

### Welche Behandlungsmöglichkeiten können in Betracht gezogen werden ?

#### 1. Allergenkarenz

Wichtigstes therapeutisches Prinzip ist die konsequente Allergenvermeidung (Allergenkarenz), ein nicht immer leichtes Unterfangen, vor allem, wenn Grund-