

# Wissenswertes zu Nahrungsmittelallergien



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

Allergische Erkrankungen –  
Ursache und Behandlung



HAL Allergie GmbH  
Kölner Landstraße 34a  
D-40591 Düsseldorf  
Tel.: + 49 (0)2 11 - 9 77 65 0  
Fax: + 49 (0)2 11 - 9 77 65 49  
E-Mail: [info@hal-allergie.de](mailto:info@hal-allergie.de)  
Internet: [www.hal-allergie.de](http://www.hal-allergie.de)

HAL Allergy Handels-GmbH  
Johnstrasse 4-6  
A-1150 Wien  
Tel.: + 43 (0) 1 - 4 89 31 00  
Fax: + 43 (0) 1 - 4 89 31 10  
E-Mail: [info@hal-allergy.at](mailto:info@hal-allergy.at)  
Internet: [www.hal-allergy.at](http://www.hal-allergy.at)





## Was sind Nahrungsmittelallergene?

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 oder Pseudoallergie, bei denen das Immunsystem nicht beteiligt ist, von einer echten Allergie. Häufige Auslöser solcher Pseudoallergien sind Lebensmittelzusatzstoffe wie Benzoesäure oder Salicylate.

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

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

Viele  
Nahrungsmittel-  
allergiker  
reagieren auch  
auf Pollen  
allergisch.



## Was weiß man eigentlich über

### Nahrungsmittelallergene?

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, sondern häufig auch zwischen Nahrungsmitteln und Pollen auf. Aufgrund dieser Kreuzreaktivität können häufig Birkenpollenallergiker 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 Anstrengung oder auch der Genuss von Alkohol.

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



Schimmelpilze in Lebensmitteln können allergische Reaktionen auslösen.

Nickel ist in vielen Lebensmitteln enthalten.

Eine Allergie kann auch durch Schimmelpilze in Nahrungsmitteln ausgelöst werden. Schimmelpilze sind entweder „natürlich“ in solchen Lebensmitteln wie Wein, Bier, Essig oder Käse enthalten. Sie können sich auch auf nicht mehr ganz frischen Lebensmitteln befinden, 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, welches beim Kochen an die Speisen abgegeben werden kann. Der Rat an 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 erfahrenen 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 Gerüche 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 oder auf den Rücken aufbringen



Die Quaddel bringt es an den Tag

und feststellen, welches Allergen zu einer Quaddel oder einer Rötung auf der Haut führt. Er kann auch eine Blutuntersuchung durchführen, um festzustellen, ob Sie Antikörper gegen bestimmte Allergene gebildet haben.

Vielleicht wird Ihr Arzt Ihnen auch eine Suchdiät auferlegen. Dies bedeutet, dass Sie für mehrere Tage alle Nahrungsmittel, 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 und 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 u.a.
- Gräser  
Getreide, Getreidemehle  
Erbse, Erdnuss, Soja
- Beifuß  
Gewürze  
Sellerie, Sonnenblumenkerne  
Wermut, Arnika,  
Artischocke, Kamille,  
Löwenzahn, Sonnenblume u.a.

## Häufige Allergieauslöser

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 Allergieauslöser

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

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!

