

Herausgegeben vom
aid infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e.V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
Internet: www.aid.de
E-Mail: aid@aid.de
mit Förderung durch das
Bundesministerium für Ernährung,
Landwirtschaft und Verbraucherschutz.

Text:
Dr. Sonja Floto-Stammen, Geldern

Redaktion:
Maria Flothkötter, aid

Fachliche Beratung:
Ute Körner, Bornheim
Sonja Lämmel, DAAB
Claudia Thienel, Bonn
Prof. Torsten Zuberbier, Charité Berlin

Illustrationen:
Janine Sommer, Berlin

Bilder:
Fotolia: Titel, 5, 6, 12, 14, 15, 18, 33, 35,
42, 43, 45, 47, 52
iStockphoto: 13
P. Meyer, aid: 22, 30, 49

Grafik:
Berres-Stenzel
Freie Graphik-Designer GbR
www.berres-stenzel.de

Druck:
Moeker Merkur GmbH
Niehler Gürtel 102
50733 Köln

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie
Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken
oder Aufklebern nur mit Genehmigung
des aid gestattet

ISBN 978-3-8308-0843-5

Inhalt

Hilfe, ich bin allergisch auf Lebensmittel	4
Der Allergie auf der Spur	6
Nicht alles was kribbelt und kratzt ist eine Allergie	8
Detektivarbeit beim Spezialisten	12
Die Spreu vom Weizen trennen	16
Allergisch – und was nun?	18
Behandlung von Lebensmittelunverträglichkeiten	20
Kenzeichnung von Allergenen	22
Unbeabsichtigte Inhaltsstoffe – wenn Spuren enthalten sein können	24
Essen außer Haus und auf Reisen	26
Kreuzallergien	28
Die wichtigsten Auslöser von Lebensmittelallergien und nicht allergischen Unverträglichkeiten	30
Histaminunverträglichkeit	44
Pseudoallergien	45
Milchzuckerunverträglichkeit	46
Fruchtzuckerunverträglichkeit	48
Überblick über die 14 kennzeichnungspflichtigen Hauptallergene	50
Rat und Hilfe	52

Hilfe, ich bin allergisch auf Lebensmittel!

Juckende Haut? Kribbeln im Mund? Alarm im Darm? Luftnot? Die Symptome einer Lebensmittelallergie sind so vielfältig wie ihre Verursacher. Praktisch jedes Lebensmittel kommt als Auslöser für eine Allergie infrage. Leicht herauszufinden ist dies, wenn nach einem herzhaften Biss in einen saftigen Apfel sofort der Gaumen juckt und der Hals anschwillt. Zukünftig sollte man zumindest diese Apfelsorte im rohen Zustand meiden. Viel schwieriger ist es, wenn eine Reaktion erst zeitverzögert einsetzt und das unverträgliche Lebensmittel ganz unauffällig als nicht vermutete Zutat versteckt ist. Dies ist beispielsweise bei Sellerie möglich. Er gibt den würzigen Geschmack zahlreicher Kräutermischungen und ist aus Tütensuppe und Co. nicht mehr wegzudenken, doch das wissen viele nicht.

Wieso gerade ich?

Vielleicht haben Sie eine genetische Veranlagung? Vielleicht sind Sie sehr früh und sehr massiv mit dem Allergen in Kontakt gekommen? Vielleicht gibt es aber auch keinen besonderen Grund, den man heute schon kennt. Fakt ist, dass etwa 20 Prozent unserer Bevölkerung an Heuschnupfen leiden und von denen wiederum 60 Prozent eine Allergie auf Lebensmittel entwickeln. Fakt ist auch, dass zehnmal mehr Menschen glauben eine Lebensmittelallergie zu haben, als wirklich Allergien nachgewiesen werden. Dazwischen liegt das Feld der Lebensmittelunverträglichkeiten ohne allergischen Hintergrund.

Allergie erst im Erwachsenenalter?

Das kommt relativ häufig vor. Es liegt daran, dass im Erwachsenenalter so genannte Kreuzallergien im Vordergrund stehen, die sich nach jahrelangen Pollenallergien erst entwickeln. Dabei reagiert das Immunsystem auf Eiweißstrukturen in Lebensmitteln, die eine große Ähnlichkeit zu denen in den betreffenden Pollen haben.

Häufige Auslöser von Lebensmittelallergien im Erwachsenenalter

- Nr. 1 Pollenassoziierte Lebensmittelallergene
v. a. Haselnuss, Sellerie, Apfel, Karotte
- Nr. 2 Krustentiere
- Nr. 3 Erdnuss
- Nr. 4 Soja und Fisch

Eher selten: Kuhmilch, Hühnerei



Häufigkeit von Allergien in der Bevölkerung (%)



Was kann ich tun?

Der erste und wichtigste Schritt ist eine gesicherte Diagnose. Geben Sie sich nicht mit Vermutungen und Schnelltests zufrieden. Schließlich geht es um viel: um Ihre Gesundheit und Lebensqualität. Wer genau weiß, was er in welchem Zustand wie und wann verträgt und was nicht, der kann sich besser darauf einstellen.

Was finde ich in dieser Broschüre?

Diese Broschüre hilft Menschen mit lebensmittelbedingten Beschwerden herauszufinden:

- ob sie an einer Allergie, Pseudoallergie oder nicht allergischen Unverträglichkeit leiden,
- welche Methoden geeignet sind dies herauszufinden,
- welche Methoden unseriös und deswegen Geldverschwendung sind,
- welche Beratungsmöglichkeiten sie nutzen sollten und
- wie es möglich ist, durch gute Beratung einen ausgewogenen und leckeren Speiseplan zu erstellen.

Individuelle Lösungen sind gefragt, keine Pauschalempfehlungen, denn jeder Körper reagiert anders und jeder Mensch hat andere Geschmacksvorlieben.



Die genaue Selbstbeobachtung ist eine wichtige Vorbereitung auf den ersten Arzttermin, denn nur damit ist es möglich, in der kurzen Sprechstunde dem Arzt alle Fragen zu beantworten.

Der Allergie auf der Spur

Es ist oft richtige Detektivarbeit herauszufinden, was das Unwohlsein, Jucken, Zwicken oder andere Symptome in Verbindung mit einer Mahlzeit genau auslöst. Eine Hilfe bei der „Spurensuche“ bietet der folgende Allergie-Schnelltest. Die Beantwortung der Fragen ist nicht nur für Sie wichtig, sondern bietet auch beim Arzttermin einen wertvollen Leitfaden für das Erstgespräch.

Dieser Test ersetzt keine ärztliche Untersuchung oder Beratung. Suchen Sie bei Bedarf einen Allergologen Ihres Vertrauens auf. Bestätigt er den Verdacht auf eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit, dann lassen Sie sich von einer allergologisch versierten Ernährungsfachkraft beraten.

Lebensmittelallergie-Schnelltest

	Ja	Nein
1. Treten die Beschwerden einige Minuten bis Stunden nach dem Essen auf?	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
2. Leiden Sie unter Hautbeschwerden oder Luftnot bzw. Husten ohne Infekt? Jucken, kratzen Ihnen Lippen, Gaumen oder Rachen unmittelbar nach dem Essen von frischem Obst, rohem Gemüse oder Nüssen? Leiden Sie zusätzlich unter Magen-Darm-Beschwerden?	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
3. Besteht bei Ihnen gleichzeitig eine Pollenallergie (Heuschnupfen), eine Neurodermitis oder ein allergisches Asthma?	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
4. Besteht bei Ihnen gleichzeitig eine schon mehr als 6 Wochen andauernde Nesselsucht oder entzündliche Hauterkrankung?	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
5. Hatten Sie nach dem Verzehr eines bestimmten Lebensmittels schon mal einen Allergieschock? (schnell hintereinanderfolgende Reaktionen, z. B. Hautveränderungen, Atemnot, Durchfall und/oder Kreislaufreaktionen)	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
6. Werden die Beschwerden durch Sport oder körperlicher Belastung verstärkt oder treten dann sogar erst auf?	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
7. Leiden Sie ausschließlich unter Magen-Darm-Beschwerden und bekommen nach dem Verzehr von Milchprodukten oder Fruchtsäften Durchfälle, Blähungen und/oder Völlegefühl?	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
8. Bekommen Sie nach Alkohol (v. a. Rotwein) und/oder Fischkonserven, aufgewärmten Fleischgerichten, Tomatensoße, Sauerkraut und/oder reifen Bananen Quaddeln, Blähungen, Durchfälle, Kopfschmerzen, Fließschnupfen oder Herz-Kreislauf-Beschwerden?	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
9. Sind die Beschwerden nach dem Essen mengenabhängig? (Z. B. eine kleine Menge Milchprodukte wird vertragen, eine größere Menge aber nicht? Oder ebenso bei Obst oder den Lebensmitteln unter Punkt 8?)	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>

Ergebnis:

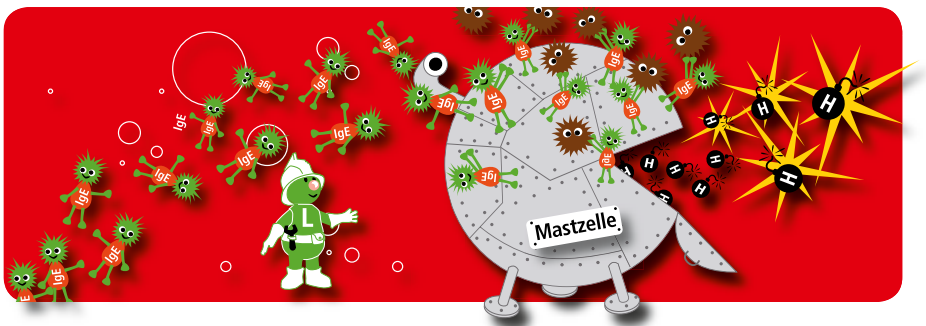
- Sie haben mehr rot unterlegte Felder angekreuzt: erhöhtes Risiko für eine Lebensmittelallergie.
- Sie haben mehr grün unterlegte Felder angekreuzt: geringeres Allergierisiko, ihre Beschwerden sind möglicherweise auf eine nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeit wie z. B. eine Milchzucker-, Fruchtzucker- oder Histaminunverträglichkeit zurückzuführen.

Nicht alles was kribbelt und kratzt ist eine Allergie

Wenn wir allergisch auf etwas reagieren, dann zeigt sich eine unangenehme Reaktion des Körpers. Wer „allergisch“ auf dummes Gerede oder Werbung im Fernsehen reagiert, der hält sich davon fern oder schaltet ab, bevor es ihm zu viel wird. Wer aber allergisch auf Lebensmittel reagiert, kommt nicht umhin, die entsprechenden Produkte zu meiden. Das ist natürlich nur eine ganz oberflächliche Betrachtung, denn im Grunde ist es mit den Lebensmittelallergien viel komplizierter.



Leukozyten, die Wachposten des Immunsystems, werden vom Allergen alarmiert. Sie rüsten auf mit Immunglobulinen (IgE).



Immunglobuline, die an Mastzellen haften, erkennen das Allergen und schießen mit Histamin. Dadurch werden die typischen Symptome ausgelöst.