

Nahrungseiweiß als Auslöser

Lebensmittelallergien werden von Eiweißen in der Nahrung ausgelöst. Bei Jugendlichen und Erwachsenen spielen insbesondere Eiweiße aus pflanzlichen Lebensmitteln eine Rolle, z. B. in Nüssen. Bei Säuglingen und Kindern stehen spezielle Eiweiße aus tierischen Lebensmitteln an erster Stelle, z. B. Kuhmilch. Lebensmittelallergien im Erwachsenenalter bleiben meistens ein Leben lang

bestehen. Etwa drei Viertel der Kleinkinder verlieren hingegen ihre Allergie auf Kuhmilch beispielsweise bis zum Schulalter wieder. Das gilt aber nur, wenn das unverträgliche Lebensmittel konsequent gemieden wird. Mehr dazu können Sie ab Seite 52 lesen.

Häufige Lebensmittelallergene

Säugling	Kuhmilch, Hühnerei
Kinder	Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Soja, Nüsse, Weizen
Erwachsene	Obst, Gemüse, Nüsse, Gewürze, Fisch, Meeresfrüchte

Quelle: Weißbuch Allergie in Deutschland, 2010

Allergische Reaktion

Bei Menschen mit Allergien werden normalerweise harmlose Stoffe vom Körper als Fremdstoffe eingestuft. Ein Beispiel hierfür ist das Eiweiß in der Milch. Gegen die vermeintlich gefährlichen Eindringlinge (Allergene) bildet der Körper Abwehrstoffe (IgE-Antikörper). Bevor es jedoch zur allergischen Reaktion kommt, geht eine Phase der Sensibilisierung voraus. Das heißt, beim ersten Kontakt mit dem als gefährlich eingestuftem Stoff, entwickelt das Immunsystem mit den spezifischen IgE-Antikörpern ein immunologisches Gedächtnis. Beim nächsten Kontakt kann es dann,



muss es aber nicht, zur allergischen Reaktion kommen. Bei der allergischen Reaktion werden Botenstoffe, vor allem

Erhitzte Lebensmittel sind oft besser verträglich

Gegarte Lebensmittel werden oft besser vertragen als rohe, denn Kochen, Braten und Backen zerstören viele Allergene. Leider gilt diese Regel nicht für alle Lebensmittel. Während Obst und Gemüse durch Erhitzen oft verträglicher werden, sind beispielsweise die Allergene in Fisch und Erdnüssen sehr hitzestabil. Auch können Sie Milchzucker oder Getreideeiweiße durch Erhitzen nicht bekömmlicher machen, wenn Sie eine Laktoseintoleranz bzw. eine Zöliakie haben.

Essen außer Haus: Hier heißt es gut informieren

Wenn Sie auswärts essen, z. B. im Restaurant oder in der Kantine, fragen Sie am besten den Kellner oder den Koch, welche Gerichte frei von den Lebensmitteln bzw. Zutaten und Zusatzstoffen sind, die Sie nicht vertragen. Bei Einladungen sollten Sie Ihren Gastgeber rechtzeitig über bestehende Überempfindlichkeiten informieren. Beim Deutschen Allergie-



und Asthmabund (DAAB) gibt es außerdem Restaurantkarten für Allergiker. Diese „Bitte an den Koch“ unterstützt die Kommunikation zwischen Gast und Küche. Im kompakten Pocket-Format können Informationen zur allergenarmen Lebensmittelzubereitung in Bezug auf Milch, Ei, Weizen, Nuss, Erdnuss, Soja und Sellerie diskret an den Koch weitergegeben werden. Die Karten können unter Angabe des Allergie-Auslösers kostenfrei beim DAAB unter http://www.daab.de/anmeldung_restaurant_karten.php angefordert werden.

Haben Sie ein Kind, das auf Lebensmittel oder bestimmte Zusatzstoffe reagiert? Besprechen Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter und den Erziehern bzw. Lehrern Ihres Kindes die besondere Ernährungssituation. Dann können alle gemeinsam bei Mahlzeiten und Festen darauf achten, dass Ihr Kind nicht unbedacht zugreift. Auch wenn Ihr Sprössling bei Freunden zu Besuch oder zum Kindergeburtstag eingeladen ist, sollten Sie die jeweilige Familie informieren. Geben Sie den Gastgebern alternative Lebensmittel für Ihr Kind mit, z. B. einem eifrei gebackenen Kuchen bei Hühnerei-Allergie. So fühlt Ihr Kind sich nicht benachteiligt. Vielleicht ist es sogar stolz, wenn auch andere von dem besonderen Kuchen einmal probieren möchten. Bei Kuhmilch-Allergie können Sie Ihrem Kind zum Kindergarten oder in die Schule einen mit Calcium angereicherten Fruchtsaft mitgeben. Das ist etwas Besonderes für die Frühstückspause und liefert, genau wie Milch, Calcium als wichtigen Knochenbaustoff.

Allergiker müssen trotz aktueller Kennzeichnungsverordnung aufpassen

Für die meisten Allergiker ist die bestehende Kennzeichnungspflicht eine große Erleichterung. Allerdings gibt es immer noch Lücken, denn für folgende Fälle gibt es keine Allergenkennzeichnung:

- Unverpackte, lose Erzeugnisse, z. B. an der Wursttheke, beim Bäcker oder auf dem Wochenmarkt
- Gerichte in Restaurants und Kantinen
- Sehr kleine Packungen, z. B. Portionspackungen für das Hotelfrühstück, Einzelpackungen am Kiosk

Kleinste Mengen von Allergenen können auch unbeabsichtigt in einem Lebensmittel enthalten sein. So können z. B. Spuren von Nüssen in einem nussverarbeitenden Betrieb in laut Rezeptur nussfreie Produkte gelangen. Verantwortungsbewusste Hersteller, wie z. B. Nestlé, geben in solchen Fällen den Hinweis „Kann Spuren von (z. B. Erdnüssen) enthalten“. Oder „In unserem Betrieb werden auch (z. B. Erdnüsse) verarbeitet“. Das heißt, solche Produkte können eventuell Allergene enthalten, auch wenn sie nicht aktiv als Zutat zugesetzt wurden. Wenn im Verarbeitungsbetrieb keine Allergene vorkommen, können aber z. B. beim Rohstofflieferanten Spuren von Allergenen in den Rohstoff gelangen. Auch in diesem Fall werden Spuren dieser All-

ergene auf der Verpackung des fertigen Lebensmittels gekennzeichnet. Die Kennzeichnung möglicher Spurenkontamination ist keine Pflicht, sondern eine freiwillige Kennzeichnung. Laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung müssen auch alle Zusatzstoffe in der Zutatenliste stehen und zwar stets mit dem Klassennamen, z. B. Säuerungsmittel, und der E-Nummer, z. B. E330, oder dem Namen des verwendeten Stoffes, z. B. Citronensäure. Wenn Sie einen Zusatzstoff nicht vertragen, sollten Sie auch dessen E-Nummer kennen. Denn nicht immer steht der Name des Zusatzstoffes in der Zutatenliste.



Hier finden Sie weiterführende Links zum Thema Allergenkennzeichnung:
<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/allergien>



Milchzuckerunverträglichkeit – Essen und Trinken bei Laktoseintoleranz

Während eine Kuhmilchallergie im Erwachsenenalter sehr selten ist, leiden etwa 20 Prozent aller Deutschen an einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz). Bei den Betroffenen wird der Milchzucker unzureichend abgebaut, da das dafür zuständige Enzym „Laktase“ fehlt oder nicht aktiv genug ist. Dadurch verbleibt der Milchzucker im Darm und bindet Wasser, was den Stuhlgang flüssig macht.

Außerdem wird der Milchzucker nun von Darmbakterien abgebaut. Dabei bilden sich Gase, die unangenehme Blähungen hervorrufen können. Auch die Darmbewegung verstärkt sich und es kommt zu Durchfall, der häufig mit Bauchschmerzen und Krämpfen verbunden ist.

Wenn bei Ihnen eine Milchzuckerunverträglichkeit festgestellt wurde (siehe Wasserstoff-Atemtest S. 16), heißt das nicht, dass Sie komplett auf Milch und Milchprodukte verzichten müssen. Je nach Ausprägung sind

kleine Mengen Milchzucker verträglich. Milchzucker kommt in der Milch und den daraus hergestellten Produkten aller Säugetiere vor. Ziegen-, Schafs- und Stutenmilch-Erzeugnisse sind deshalb keine Alternative bei Laktoseintoleranz

So gestalten Sie Ihren Speiseplan milchzuckerarm

Auf viele leckere Lebensmittel müssen Sie auch bei Milchzuckerunverträglichkeiten nicht verzichten. Ein großer Teil der Betroffenen kann kleine Mengen



Milchzuckerarme Milch und Milchprodukte im Supermarkt

Der Lebensmittelhandel hat teilweise laktosefreie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Quark im Sortiment. Mit diesen speziellen Erzeugnissen haben Sie die Möglichkeit, Ihren Calciumbedarf zu decken. Lesen Sie zum Thema Calcium auch unsere Tipps für Milcheiweißallergiker auf Seite 29.

Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement

Seefisch und Meeresfrüchte enthalten als einzige Lebensmittel von Natur aus relativ viel Jod. Jod ist ein lebenswichtiges Spurenelement, das unser Körper für die Herstellung von Schilddrüsenhormonen benötigt. Einen Teil Ihres Jodbedarfs können Sie alternativ mit Jodsalz und Produkten wie Brot oder Wurst aufnehmen, die mit Jodsalz hergestellt wurden. Fragen Sie beim Bäcker und Metzger nach jodierten Erzeugnissen. Milch und Milchprodukte enthalten ebenfalls etwas

Jod. Eventuell wird Ihr Arzt Ihnen aber auch Jodid-Tabletten verordnen. Fettreiche Seefische wie Hering, Lachs und Makrele sind reich an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Diese können Sie aber auch mit wertvollen Pflanzenölen wie Walnuss-, Raps- und Sojaöl oder mit Margarine aufnehmen, die mit Omega-3-Fettsäuren angereichert sind.

Getreide – Unverträglichkeit von Getreideeiweiß (Zöliakie)

In Deutschland leidet etwa einer von 200 Menschen an Zöliakie (Quelle: Deutsche Zöliakie Gesellschaft). Menschen mit Zöliakie vertragen das Klebereiweiß „Gluten“ der Getreidearten Weizen, Dinkel, Grünkern, Roggen, Gerste und Hafer nicht. Die Unverträglichkeit besteht ein Leben lang.

Wenn die Krankheit nicht schnell erkannt und Gluten weiterhin mit der Nahrung aufgenommen wird, kann sich die Dünndarmschleimhaut entzünden und die Darmzotten bilden sich zurück. Als Darmzotten bezeichnet man die vielen Ausstülpungen der Falten des Darms, die dafür sorgen, dass der Darm eine große Oberfläche hat und reichlich Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen kann. Sind die Darmzotten geschädigt, verkleinert sich die Oberfläche des Darms und es gelangen weniger Nährstoffe ins Blut.

Im Verlauf der Erkrankung kann es deshalb zu Mangelerscheinungen kommen. Appetitlosigkeit, Gewichtsverlust, Völlegefühl, Bauchschmerzen und / oder fettiger Durchfall sind weitere Symptome der Krankheit. Manchmal entwickelt sich zusätzlich eine Milchzuckerunverträglichkeit. Das Krankheitsbild kann individuell sehr unterschiedlich sein. Das macht es oft schwer, eine Zöliakie zu erkennen. Bei Verdacht auf Zöliakie muss umgehend eine Klärung durch einen Facharzt (Gastroenterologe) erfolgen.

Allergieursachen – von Erbgut bis Umwelt

Heute weiß man, dass die Veranlagung, eine Allergie zu entwickeln, vererbt wird. Ein erhöhtes Allergierisiko besteht also bei Kindern, wenn ein oder mehrere Familienmitglieder ersten Grades (Eltern oder Geschwisterkinder) eine Allergie haben.

Tritt in der Familie keine Allergie auf, besteht zwar kein erhöhtes Allergierisiko bei Ihrem Kind. Trotzdem entwickeln 15 Prozent der Neugeborenen aus nicht belasteten Familien eine Allergie – so der

Deutsche Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB). Vorbeugende Maßnahmen sind also auch in solchen Familien in jedem Fall sinnvoll.

Allergierisiko eines Neugeborenen

Allergien in der Familie

Allergierisiko

Kein Elternteil allergisch

15 Prozent

Ein Geschwister allergisch

25-35 Prozent

Ein Elternteil allergisch

20-40 Prozent

Beide Eltern allergisch

50-60 Prozent

Beide Eltern haben die gleiche Allergie

60-80 Prozent

Quelle: Allergierisiko? aid 2009



NESTLÉ BEBA HA 2 mit Bifidus BL. Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass die Zugabe natürlicher Bifidusbakterien des Typs Bifidus BL hilft, die Abwehrkräfte Ihres Babys zu stärken.

Schwangere und Stillende sollten keine Diät halten!

Die Einhaltung einer allergenarmen Kost während der Schwangerschaft, als vorbeugende Maßnahme für das Kind, bringt keine Vorteile. Dies ist das Ergebnis zahlreicher Studien der letzten Jahre. Ernähren Sie sich abwechslungsreich und ausgewogen und orientieren Sie sich bei der Auswahl von Lebensmitteln an der Ernährungspyramide auf Seite 20. Weitere Informationen und viele praktische Tipps zur Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit finden Sie in unserer Broschüre „Essen für Zwei“ und im Nestlé Ernährungsstudio unter: ernaehrungsstudio.nestle.de in der Rubrik „Kind und Familie“.

Auch während der Stillzeit hat sich eine allergenarme Ernährung der Mutter nicht als nützlich erwiesen. In den aktuellen Empfehlungen kommt deswegen anders als noch zuvor kein Verzicht auf Milch, Ei oder Fisch vor. Im Gegenteil: Heute werden in der Schwangerschaft und Stillzeit sogar eine Portion fettreicher Fisch pro Woche empfohlen, denn es gibt Hinweise, dass dies einen schützenden Effekt beim Kind hat. Wenn Sie

selbst eine Lebensmittelallergie haben, müssen Sie natürlich weiterhin auf die Auslöser verzichten. Eine auf Allergien spezialisierte Ernährungsfachkraft wird Ihnen alternative Quellen für bestimmte Nährstoffe empfehlen, um Ihre Versorgung insbesondere auch während Schwangerschaft und Stillzeit zu sichern. Wenn Sie beispielsweise auf Milch und Milchprodukte verzichten müssen, fehlt Ihnen ein wichtiger Lieferant für Calcium. Calciumhaltiges Mineralwasser, z. B. CONTREX (enthält 468 mg/l) oder mit Calcium angereicherte, milchfreie Fruchtsäfte, können Ihnen als alternative Calciumquellen dienen. Eventuell wird der Arzt Ihnen auch Calciumtabletten verordnen.

Achten Sie bei Fertigprodukten auf die Zutatenliste.

Allergien im Kleinkindalter können sich auswachsen

Sollte Ihr Baby ein Nahrungsmittel nicht vertragen, heißt das nicht, dass es dieses ein Leben lang meiden muss. Oft genügt es, auf das unverträgliche Lebensmittel ein bis zwei Jahre konsequent zu verzichten. Danach kann Ihr Kind dieses – unter ärztlicher Aufsicht – erneut probieren. Allergien im Kleinkindalter wachsen sich oft aus. Das ist aber leider nicht immer der Fall. So kann beispielsweise eine Allergie auf Fisch, Erdnuss oder Soja lebenslang bestehen bleiben.

1. Ich bin 45. Wenn ich Haselnüsse esse, spüre ich seit einiger Zeit ein Kratzen im Hals. Ist es möglich, dass ich allergisch auf Haselnüsse reagiere?

Allergien auf Haselnüsse können bei Kindern und Erwachsenen auftreten. Oft handelt es sich dabei um eine Kreuzallergie bei bestehendem Heuschnupfen. Das Risiko eine Allergie zu bekommen, sinkt zwar mit steigendem Alter, besteht aber ein Leben lang. Lassen Sie von einem Allergologen testen, ob es sich bei Ihnen um eine Haselnussallergie handelt. Und lesen Sie unsere Tipps für Nussallergiker auf Seite 42.

2. Ich habe eine Allergie gegen Äpfel. Muss ich auch auf Apfelmus und Apfelkuchen verzichten?

Wenn Sie rohe Äpfel nicht vertragen, heißt das nicht unbedingt, dass Sie auch auf verarbeitete, erhitzte Apfelerzeugnisse reagieren. Viele Apfelallergiker können Apfelmus, Trockenfrüchte oder Apfelkuchen essen, weil das Apfelallergen sehr hitzeempfindlich ist. In einigen Fällen kann es auch ausreichen, den Apfel zu schälen, zu zerkleinern und kurze Zeit an der Luft stehen zu lassen. Denn Luftsauerstoff kann das Allergen teilweise zerstören. Wenn Sie den zerkleinerten Apfel mit Zitrone beträufeln, ist die Chance noch größer, dass Sie ihn vertragen. Säuern kann die Allergenität von Äpfeln und anderen Obstarten weiter verringern.

3. Nach dem Verzehr von Erdbeeren bekommt meine Tochter Hautausschlag. Woran kann das liegen, wenn der Arzt keine Allergie feststellen kann?

Vermutlich reagiert Ihre Tochter nicht auf das Erdbeereiweiß, dann würde es sich um eine Allergie handeln, sondern auf einen anderen natürlichen Inhaltsstoff, z. B. die biogenen Amine Histamin und Tyramin oder Salizylsäure. Diese Pseudoallergene können allergieähnliche Symptome auslösen, ohne dass das Immunsystem Ihres Kindes an dieser Reaktion beteiligt ist. In diesem Fall sind im Blut Ihrer Tochter keine IgE-Antikörper nachweisbar. Lassen Sie sich von einem auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten spezialisierten Arzt und einer Ernährungsfachkraft beraten. Listen von Lebensmitteln und Verarbeitungsprodukten, die Pseudoallergene enthalten, bekommen Sie bei Ihrem Arzt und beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB) (siehe Seite 41).

4. Mein Arzt hat bei mir eine Allergie gegen Garnelen festgestellt. Er sprach von der Gefahr eines anaphylaktischen Schocks. Was versteht man darunter?

Der anaphylaktische Schock ist das schwerwiegendste Symptom einer Nahrungsmittelallergie. Es kann zu Herz-Kreislaufstörungen, Blutdruckabfall, bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen. Manchmal