



# Nahrungsmittelallergien –

*Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl*



*Lebensmittelverträglichkeit –  
allergisch oder nicht allergisch?*



*Tipps für den Alltag –  
gesund und sicher leben*



*Von klein auf –  
Allergien vorbeugen*



# Vorwort

## Liebe Leserin, lieber Leser,

die meisten Menschen können die breite Vielfalt unserer Lebensmittelpalette uneingeschränkt genießen. Viele von uns können aber nicht alles unbesorgt essen, weil sie bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln nicht vertragen. Sie reagieren allergisch – beispielsweise auf Kuhmilch oder Getreide, Erdnüsse, Hühnerei, Soja oder Fisch. Andere bekommen von Milchzucker Bauchschmerzen oder haben Beschwerden nach dem Verzehr von Obst.

Nicht jede Lebensmittelunverträglichkeit ist eine Allergie, obwohl die Beschwerden sehr ähnlich sein können. In dieser Broschüre erläutern wir Ihnen die Unterschiede und informieren Sie darüber hinaus über Ursachen, Symptome und Diagnosemöglichkeiten. Schwerpunkt der Broschüre sind praktische Empfehlungen und Tipps für die Gestaltung eines bekömmlichen und ausgewogenen Speiseplans bei speziellen Lebensmittelunverträglichkeiten.

Wenn Sie also das Gefühl haben, dass Ihnen bestimmte Lebensmittel nicht bekommen oder wenn Ihr Arzt bereits eine Lebensmittelallergie bzw. -unverträglichkeit sicher festgestellt hat, stehen wir Ihnen mit diesem kleinen Ratgeber zur Seite.

Wie Sie als Eltern bei Ihrem heranwachsenden Kind Allergien vorbeugen beziehungsweise ihm beistehen können, erfahren Sie ebenfalls in dieser Broschüre. Zusätzlich geben unsere Experten vom Nestlé Ernährungsstudio Antworten auf häufige Fragen zu Lebensmittelallergien bzw. -unverträglichkeiten.

Wir wünschen uns, dass Ihnen unsere Ratschläge im Alltag weiterhelfen und wir Ihnen damit nützliche Tipps geben, die Ihnen ein beschwerdefreieres Leben ermöglichen.

Ihr Team vom Nestlé Ernährungsstudio





# Das Nestlé Ernährungsstudio

Die meisten Menschen haben den Wunsch, sich und ihrer Familie ein langes, gesundes Leben und entsprechende Leistungsfähigkeit zu ermöglichen. Ein zentraler Schlüssel hierzu: eine ausgewogene Ernährung für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Entdecken Sie den interaktiven Ratgeber und die aktuelle Informationsquelle rund um Gesundheitsthemen, die durch den Magen gehen: das Nestlé Ernährungsstudio im Internet. Unter [www.ernaehrungsstudio.nestle.de](http://www.ernaehrungsstudio.nestle.de) erfahren Sie, wie Sie auf dem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung in ganz einfachen Schritten große Fortschritte machen können. Für Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Familie. Das Nestlé Ernährungsstudio bietet Ihnen kompetente Beratung rund um Ernährungsfragen mit folgenden Schwerpunkten:

## **KIND UND FAMILIE**

Hier bekommen Schwangere und Stillende gute Ratschläge. Eltern erfahren Nützliches rund um die Ernährung ihrer Kinder. Und Sie finden Interessantes zu den Themen „Feste feiern“ und „Verreisen“ – für die ganze Familie.

## **WOHLFÜHLGEWICHT**

Wie Sie bewusst genießen und dabei Ihr Gewicht halten können, lesen Sie an dieser Stelle. Dazu kommen Tipps und Tricks für gesundes und erfolgreiches Ab- oder Zunehmen.

## **ERNÄHRUNG UND WISSEN**

Hier haben wir grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln aufgeführt. Wir erläutern, wie Sie bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen können. Darüber hinaus stellen wir die



Nestlé-Forschungsarbeit sowie unsere aktuellen Studienergebnisse vor. Und Sie erhalten detaillierte Informationen zu den Inhaltsstoffen unserer Produkte.

## REZEPTE

In dieser Rubrik geht es um Mahlzeiten für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, um Spezialitäten anderer Länder und um Ideenreiches für Feste und sonstige Anlässe. Außerdem erhalten Sie Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürliche jede Menge Rezept-Ideen.

## FITNESS

Körperliche und geistige Leistungsfähigkeit sind wichtig für unser Wohlbefinden. Deshalb haben wir unter den Themen „Fitness“, „Bewegung“, „Entspannung“ und „Abwehrkräfte“ wichtige Informationen für Sie zusammengestellt.

## TOOLS & COMMUNITY

An dieser Stelle finden Sie spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Ermitteln Sie beispielsweise Ihren individuellen Nährstoffbedarf mithilfe unseres Nährstoffrechners. Als Mitglied können Sie sich außerdem unsere Ernährungs-Broschüren kostenlos herunterladen und sich im Forum mit Gleichgesinnten austauschen.

## MEIN COACH

Lernen Sie den kostenlosen Nestlé Ernährungs-Coach kennen. Das interaktive Tool ist Ihr Begleiter auf dem Weg zum Wunschgewicht und zu einer ausgewogenen Ernährungsweise. Individuelle Tagespläne mit leckeren Gerichten, ein Ernährungs-Tagebuch und auf Ihre Bedürfnisse angestimmte Fitness-Pläne warten auf Sie.



## FACHKRÄFTE

Der Fachkräftebereich richtet sich an Menschen, die in der Ernährungs- oder Medizinbranche tätig sind, sowie an Pädagogen. Ihnen bieten wir beispielsweise kostenlose Broschüren für die Beratung und den Unterricht, Rechner und Artikel zum Einbinden auf der eigenen Website. Darüber hinaus informieren wir über die aktuellsten Termine.

### INFORMIEREN SIE SICH UNTER:

**[www.ernaehrungsstudio.nestle.de](http://www.ernaehrungsstudio.nestle.de)** und nutzen Sie unseren interaktiven Ernährungscoach. Er begleitet Sie auf dem Weg zu mehr Vitalität und Wohlbefinden. Natürlich beraten wir Sie gerne auch **telefonisch: (069) 66 71 88 88**. Hier beantwortet das Team der Nestlé Ernährungsberatung gerne alle Ihre Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sowie zu unseren Produkten.





**Vorwort** 1

**1** **Lebensmittelunverträglichkeit –  
allergisch oder nicht allergisch?** 8

Kreuzallergien – wenn Pollenallergiker  
auf Nahrungsmittel reagieren 13

Diagnose – den Übeltätern auf die Spur kommen 15

**2** **Tipps für den Alltag –  
gesund und sicher leben** 18

Ernährung – allgemeine Empfehlungen bei  
Unverträglichkeiten 20

Zutatenverzeichnis – wichtige Informationen auf dem Etikett 22

Kuhmilchallergie – Tipps für den Speiseplan 26

Milchzuckerunverträglichkeit – Essen und Trinken bei  
Laktoseintoleranz 32

Hühnerei – Allergene im Eiklar und Eigelb 34

Fisch – starke Reaktionen auf hitzestabile Allergene 36

Getreide – Unverträglichkeit von Getreideeiweiß (Zöliakie) 37

Obst- und Gemüseallergien – häufiger bei Erwachsenen 41

Erdnuss, Nüsse, Soja – hitzestabile Allergene 42

Kräuter und Gewürze – Kreuzreaktionen mit Pollen möglich 45



# Inhalt

<b>3</b>	<b>Von klein auf – Allergien vorbeugen</b>	<b>46</b>
	Allergieursachen – von Erbgut bis Umwelt	48
<b>4</b>	<b>Fragen zu Lebensmittelunverträglich- keiten – die Antworten von Experten</b>	<b>53</b>
	Haselnussallergie	54
	Apfelallergie	54
	Reaktion auf Erdbeeren	54
	Anaphylaktischer Schock	54
	Neurodermitis	55
	Bauchschmerzen durch Milch	55
	China-Restaurant-Syndrom	56
	Fruchtzuckerunverträglichkeit	56
	Sojaallergie	57
	Latexallergie	57
	<b>Literatur und Adressen</b>	<b>58</b>
	<b>Impressum</b>	<b>65</b>





Nicht immer ist eine Lebensmittelunverträglichkeit eine Allergie. Vielmehr fassen Experten unter diesem Begriff alle Unverträglichkeitsreaktionen zusammen, die nach dem Verzehr von Lebensmitteln auftreten.

# LEBENSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN

## ALLERGISCH ODER NICHT ALLERGISCH

Zu den Lebensmittelunverträglichkeiten gehören neben der „echten“ Allergie die nicht allergischen Unverträglichkeiten, die beispielsweise auf einem Enzymdefekt beruhen. Daneben gibt es noch die Pseudoallergien, bei denen der Körper auf natürliche Lebensmittelinhaltsstoffe wie Aromen,

Benzoessäureverbindungen und Salicylate, oder auch auf Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe oder Farbstoffe, reagiert. Pseudoallergien sind allerdings mit einer Verbreitung von weit unter einem Prozent in der Bevölkerung sehr gering.

Im Unterschied zu nicht allergischen Lebensmittelunverträglichkeiten ist bei „echten“ Allergien stets das Immunsystem beteiligt. Bei einer Allergie reagiert das Immunsystem – die Schutzpatrouille unseres Körpers – auf harmlose Stoffe aus der Umwelt. Sollen normalerweise nur Bakterien, Viren und andere gesundheitsgefährdende Stoffe vom Körper abgewehrt werden, so geschieht

dies bei Allergikern auch bei Eiweißen aus Lebensmitteln oder Blütenstaub beispielsweise. Dieser Fehlalarm führt zu einer vermehrten Bildung von Antikörpern, den Immunglobulinen (IgE).

Einen Überblick über die Einteilung der Nahrungsmittelunverträglichkeiten zeigt die folgende Grafik.



Quelle: Allergisch auf Essen, „Nicht alles, was kribbelt und kratzt ist eine Allergie“, aid 2009

## 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

Histamin, freigesetzt. Diese führen zu den typischen Allergiesymptomen von Reizungen und Schwellungen im Mund und Rachen, Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlag, wässriger Schnupfen bis hin zu schweren Kreislaufbeschwerden, Asthma und einem allergischen Schock.

## Nicht allergische Reaktion

Im Unterschied zur echten Nahrungsmittelallergie bildet der Körper bei nicht allergischen Unverträglichkeiten keine IgE-Antikörper. Das Immunsystem ist in diesen Fällen nicht beteiligt. Schon beim ersten Kontakt mit dem Allergen können typische Allergiesymptome auftreten, da bei diesen nicht allergischen Reaktionen andere Mechanismen zugrunde liegen. Zu den nicht allergischen Lebensmittelunverträglichkeiten zählen die Pseudoallergien (siehe auch S. 42) und Verwertungsstörungen wie beispielsweise bei Milchzucker und Fruktose.

Während Allergiker das allergieauslösende Lebensmittel komplett vom Speiseplan streichen müssen, werden bei nicht allergischen Lebensmittelunverträglichkeiten oft kleine Mengen vertragen.

## Biogene Amine und Zusatzstoffe als Auslöser von Pseudoallergien

Ursachen von Pseudoallergien können sowohl natürliche Inhaltsstoffe von Lebensmitteln als auch zugesetzte Substanzen sein. Meistens hängt die Stärke der körperlichen Reaktion von der Kon-

zentration des auslösenden Stoffes im Lebensmittel ab. Als Auslöser kommen Benzoesäureverbindungen und Salicylate sowie natürliche Aromastoffe, die in Obst- und Gemüse, Kräutern und Gewürzen vorkommen, in Frage. Außerdem sind biogene Amine wie Histamin aus Käse, Tomaten oder Rotwein sowie einige Zusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe für Pseudoallergien verantwortlich.

