

Was, wann,  
wie bei Allergie

## NAHRUNGSMITTELALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Sie



## BESSER DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

Neben der Vermeidung der allergieauslösenden Lebensmittel können Ihnen die folgenden Ratschläge bei einer Nahrungsmittelallergie helfen.

### TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Lesen Sie die Zutatenliste auf Lebensmitteln sorgfältig durch. Oft enthalten Lebensmittel überraschenderweise Spuren von Allergieauslösern (z.B. Nüsse).



Informieren Sie sich beim Allergologen oder einem allergologisch geschulten Ernährungsberater, wie Zutatenliste und Warnhinweise auf Lebensmitteln richtig zu verstehen sind.



Falls Sie auf Früchte allergisch reagieren, erhitzen Sie diese vor dem Verzehr. Manche Allergene werden dabei zerstört, wodurch das Obst verträglicher werden kann.



Für Nahrungsmittelallergiker ist es oft schwierig, die Allergieauslöser zu identifizieren. Hier kann ein Allergietagebuch helfen.



Fragen Sie Ihren behandelnden Arzt, ob das Mitführen eines Notfallsets für Sie sinnvoll ist.

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN KENNEN

Die entsprechenden Allergene zu vermeiden, ist bei einer Nahrungsmittelallergie die sicherste Maßnahme. Dies bedeutet – zumindest im Falle einer pollenassozierten Nahrungsmittelallergie – jedoch nicht, dass die Beschwerden auslösenden Nahrungsmittel stets vollständig ausgelassen werden müssen.

Häufig berichten Betroffene, dass die Symptome außerhalb der Pollensaison deutlich schwächer sind oder ausbleiben. Auch Begleitumstände wie körperliche Anstrengung können die Beschwerden verschlimmern. Viele pollenähnliche Nahrungsmittelallergene sind außerdem hitzelabil, sodass der Verzehr ausreichend erhitzter Nahrungsmittel (z.B. Nüsse, Obst, Gemüse) problemlos möglich ist.

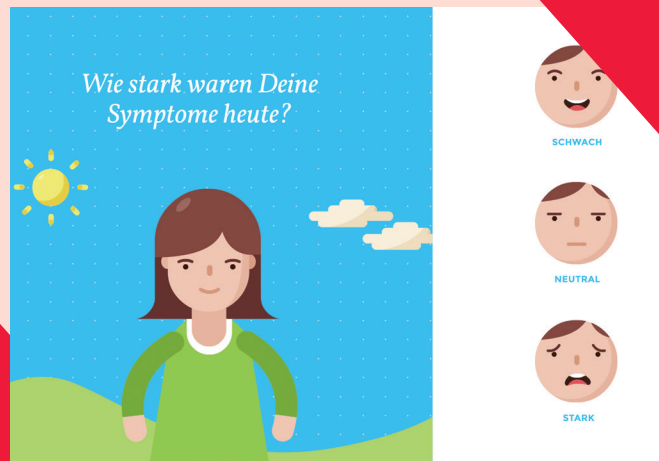
Patienten, die mit schweren allergischen Reaktionen (Atem- und Kreislaufbeschwerden) auf Nahrungsmittelallergene reagiert haben, sollten zur Sicherheit immer ein Notfallset bei sich haben. In der Regel wird dieses vom Allergologen verschrieben und umfasst ein Antihistaminikum, ein Kortikosteroid (Kortison) und einen Adrenalinautoinjektor.

## NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Wenn Sie weitere Informationen zu diesem Thema suchen, sind Sie auf unserem Patienteninformationsportal genau richtig.



Hier finden Sie beispielsweise ein praktisches Allergietagebuch oder eine Übersicht der kreuzreaktiven Allergene.  
[www.allergie-freizeit.de](http://www.allergie-freizeit.de)



**Allergopharma GmbH & Co. KG**  
21462 Reinbek • Telefon +49 40 727650  
Fax +49 40 7227713 • [info@allergopharma.com](mailto:info@allergopharma.com)  
[www.allergopharma.de](http://www.allergopharma.de) • [www.allergopharma.com](http://www.allergopharma.com)

**Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH**  
1010 Wien • Telefon +43 1 61571540 • Fax +43 1 6157153  
[office.at@allergopharma.com](mailto:office.at@allergopharma.com) • [www.allergopharma.at](http://www.allergopharma.at)

# NAHRUNGSMITTEL-ALLERGIE VERSTEHEN

Das Wort Allergie bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Ihrem Körper bei einer Allergie passiert. Denn eine Allergie ist nichts anderes als eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene.

Bei einer Nahrungsmittelallergie lösen bestimmte Lebensmittel diese Überempfindlichkeit des Immunsystems aus. In Deutschland leiden etwa 20% der Bevölkerung an einer Nahrungsmittelallergie. Kuhmilch- und Erdnussallergien machen etwa zwei Drittel der Fälle aus. Sie werden durch bestimmte Antikörper, die Immunglobuline E (IgE), verursacht. Die weiteren 32% leiden unter nicht-IgE-bedingten Nahrungsmittelallergien, wozu z. B. auch die Glutenunverträglichkeit (Zöliakie) zählt.

Allergologen unterscheiden außerdem zwischen primärer und sekundärer Nahrungsmittelallergie.

## WAS MACHT PRIMÄRE NAHRUNGSMITTELALLERGIEN AUS?

Primäre Nahrungsmittelallergien treten meist schon in der frühen Kindheit auf. Experten vermuten als Ursache eine frühe Sensibilisierung über den Verdauungstrakt, z. B. bei der Aufnahme von Milch- oder Hühnereiweiß.

Die Symptome treten kurz (maximal innerhalb von zwei Stunden) nach dem Verzehr der Lebensmittel auf. Sie können mitunter lebensbedrohlich sein, was als Anaphylaxie bezeichnet wird. Tatsächlich geht rund ein Drittel der in Notfallambulanzen behandelten Anaphylaxien auf Nahrungsmittelallergien zurück. Bei Kindern sind sie sogar für gut 80% der gemeldeten Fälle verantwortlich.

## WAS SIND SEKUNDÄRE NAHRUNGSMITTELALLERGIEN?

Sogenannte sekundäre Nahrungsmittelallergien machen bis zu 60% aller Nahrungsmittelallergien aus. In diesen Fällen besteht ursprünglich eine Sensibilisierung gegen Pollen oder Milben. Einige Bestandteile von Lebensmitteln ähneln diesen Allergenen und können so eine allergische Reaktion auslösen. Da diese Ähnlichkeit sehr häufig zu Pollen auftritt, spricht man auch von einer pollenassozierten Nahrungsmittelallergie.

Weil Pollenallergien immer häufiger vorkommen, werden zukünftig vermutlich auch die zugehörigen Nahrungsmittelallergien zunehmen. Die Ausprägung der Pollenallergie scheint allerdings keinen Einfluss auf das Auftreten der pollenassozierten Nahrungsmittelallergie zu haben. Diese kann sich auch erst Jahre nach dem Auftreten der Pollenallergie entwickeln.

Besonders häufig lösen Kern- und Steinobst sowie bestimmte Gemüsesorten (z. B. Karotte oder Sellerie) oder andere Früchte, die ähnliche Allergene besitzen wie Baumpollen, allergische Reaktionen aus.

## NAHRUNGSMITTELALLERGIEN AUFGRUND VON KREUZREAKTIONEN

INHALATIVE ALLERGENE	NAHRUNGSMITTEL
Birkenpollen	Kernobst (Apfel, Birne); Steinobst (Pfirsich, Kirsche); Banane; Kiwi; Litschi; Mango; Orange; Karotte, roh; Kartoffel, roh; Sellerie; Soja; Tomate, roh; Gewürze; Nüsse; Kamille (Tee, Arzneimittel)
Beifußpollen	Kernobst (Apfel, Birne); Steinobst (Pfirsich, Kirsche); Kiwi; Mango; Erbse; Sellerie; Tomate, roh; Gewürze; Marone; Erdnuss; Nüsse
Naturalatex	Avocado; Banane; Melone; Mango; Kiwi; Pfirsich; Papaya; Erdnuss; Marone; Kartoffel, roh; Tomate, roh
Hausstaubmilben	Schalentiere (z. B. Shrimps)

## DIE MÖGLICHEN SYMPTOME DER NAHRUNGSMITTELALLERGIE



### NASE

Allergischer Schnupfen mit Juckreiz und verstopfter Nase



### AUGEN

Augenjucken, Augenrötung und tränende Augen, Schwellung



### LUNGE

Allergisches Asthma mit Reizhusten und Atemnot, Engegefühl in der Brust, pfeifende Atemgeräusche, Sauerstoffmangel, Schweratmigkeit



### HAUT

Hautausschlag, Nesselsucht mit Quaddeln, Hautrötung, Juckreiz, Schwellung



### MUND

Schwellungen der Lippen, der Zunge, des Gaumens und/oder des Kehlkopfes, Juckreiz im Mund- und Rachenraum



### MAGEN/DARM

Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall, Rückfluss der Magenflüssigkeit in die Speiseröhre



### GESAMTBEFINDEN

Schock, Blutdruckabfall, erhöhter Puls, Benommenheit, Schwindel, kurze Bewusstlosigkeit

## ALLERGISCHE REAKTIONEN AUF LEBENSMITTEL

Zu den Lebensmitteln, die am häufigsten allergische Reaktionen auslösen, zählen Erdnüsse, Baumnüsse, Soja, Fische und Schalentiere, Kuhmilch, Sellerie und Hühnereier. Im Zuge des Heranwachsens kann sich eine Allergie gegen Kuhmilch oder Hühnereiweiß bei Kindern auch wieder zurückbilden so dass sie diese eventuell nach einigen Jahren wieder verzehren können. Allergien auf Erd- und Baumnüsse, Fische und Schalentiere (Muscheln, Schnecken) bleiben jedoch häufig lebenslang bestehen.

## WICHTIGE ALLERGENQUELLEN BEI NAHRUNGSMITTELALLERGIEN

<b>KINDER</b>	Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Weizen, Soja, Nüsse, Fisch
<b>JUGENDLICHE UND ERWACHSENE</b>	Pollenassozierte Nahrungsmittelallergene (z. B. Apfel, Nüsse, Soja, Sellerie, Karotte, Paprika, Gewürze), Nüsse und Ölsaaten (z. B. Sesam), Erdnuss, Fische und Schalentiere, Hühnerei, latexassozierte Nahrungsmittelallergene (z. B. Banane, Avocado, Kiwi, Feige), Säugetierfleisch



Um herauszufinden, welche Nahrungsmittel allergische Reaktionen auslösen, ist es hilfreich, ein Ernährungs- und Beschwerdetagebuch zu führen. Ein solches Allergietagebuch finden Sie auch auf [www.allergie-freizeit.de](http://www.allergie-freizeit.de).