

Auf Food allergisch

Lebensmittelallergien häufen sich

«Jedes Mal, wenn ich Erdbeeren esse, juckt es nachher im Mund.» Nicht immer liegt die Ursache einer Nahrungsmittelallergie so eindeutig auf der Hand. Die Diagnose kann schwierig sein, die Therapie langwierig.

Jürg Lendenmann



Kleinkinder können auf bestimmte Nahrungsmittel sehr stark reagieren – mit Erbrechen, Durchfällen, Nesselfieber und Ekzemen. Manchmal treten die Symptome unmittelbar nach der Nahrungsaufnahme auf, manchmal erst nach zwei Tagen. Deuten die Symptome auf eine Nahrungsmittelallergie hin?

Allergie oder Anpassungsreaktion?

«Bei Kleinkindern bis zum Alter von vier oder fünf Jahren eine Nahrungsmittelallergie festzustellen, ist sehr schwierig», erklärt Dr. med. Simon Feldhaus, Facharzt für Allgemeinmedizin und Spezialist für Komplementärmedizin. «Tritt bei einem Kind erst zwei Tage nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels eine Hautentzündung (Neurodermitis) auf,

ist es schwer herauszufinden, ob die Ursache ein Nahrungsmittel war oder allenfalls Stress. In diesem Alter versagen auch die entsprechenden Bluttests.» Als weiterer Faktor kommt hinzu, dass Kinder ihr Immunsystem erst aufbauen müssen. So gesehen kann eine Reaktion auf ein Nahrungsmittel physiologisch, das heisst natürlich sein. «Das Immunsystem lernt, dass ein fremder Stoff für den Körper keine schlimmen Folgen hat.» Bei schweren oder lang andauernden Symptomen gilt es abzuklären, ob es sich um eine Anpassungsreaktion des Körpers handelt oder um eine Allergie – eine Reaktion des Immunsystems auf ein bestimmtes Allergen. Einer solchen immunologischen Antwort geht stets eine Sensibilisierung voraus.



«Ähnliche Symptome wie jene bei allergischen Reaktionen», weist Dr. Feldhaus hin, «zeigen Nahrungsmittelintoleranzen. Bei diesen Unverträglichkeitsreaktionen ist das Immunsystem nicht beteiligt.»

Nahrungsmittelintoleranzen ausschliessen

Rund jeder 20. ist von einer Nahrungsmittelintoleranz betroffen. Häufig reagieren Betroffene auf natürliche Lebensmittelbestandteile wie Lactose (Milchzucker), Gluten (Klebereiweiss) oder Fructose (Fruchtzucker). Weiterhin kann der Körper auf biogene Amine wie das Histamin reagieren, das sich in Nahrungsmitteln wie gereiften Käsesorten, Rotwein, Fischkonserven oder Sauerkraut findet. Schliesslich vermögen auch Nahrungsmittelzusatz-

stoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe sowie Giftstoffe Unverträglichkeitsreaktionen auszulösen.

Echte Nahrungsmittel-Allergien

Fast alle Nahrungsmittel können allergische Reaktionen auslösen; höchst selten allergisch reagiert wird nur gegen wenige Nahrungsmittel wie Artischocken, Blattsalate, Kartoffeln und Reis.

Kinder sind häufig auf Milch, Ei, Fisch, Erdnuss, Soja und Weizen allergisch; bis zum Schulalter entwickeln 50 bis 80 Prozent der Betroffenen eine Toleranz.

Erwachsene reagieren besonders häufig auf Äpfel, Baumnüsse, Sellerie, Karotten, Fisch, seltener auf Erdnüsse, Schalentiere, Kuhmilch. Zugenommen haben Allergien auf Erdnüsse, Haselnüsse, Lupine (Ersatz für Soja: oft in Pizza!) sowie auf exotische Produkte wie Kiwis, Pekannüsse, Cashewnüsse.

Sehr häufig reagieren Pollenallergiker allergisch auch auf bestimmte Nahrungsmittel (s. Kasten Kreuzreaktionen).

Fortsetzung auf Seite 34

Kreuzreaktionen

20–70 Prozent der Pollenallergiker zeigen Kreuzreaktionen: Sie reagieren auf die gleichen Strukturen bei Pollen wie bei bestimmten Nahrungsmitteln. In der Regel reagieren Nahrungsmittelallergiker – das sind 500 000 Menschen in der Schweiz – meist nur mit harmlosen Beschwerden; häufig verspüren sie nach dem Verzehr eines Nahrungsmittel ein pelziges Gefühl an Lippen, Wangeninnenseite und Halszäpfchen.

Allergie auf	Mögliche Kreuzreaktion auf (Auswahl)
Birken-, Erlen, Haselpollen	Nüsse (Hasel- und Walnüsse, Mandeln), Äpfel, Kirschen, Birne, Pfirsich, Aprikose, Kiwi; Gemüse (Karotte, Sellerie, Kartoffel u. a.), Soja
Beifusspollen	Sellerie, Karotten, Fenchel, Pastinake, Anis, Paprika, Koriander, Kümmel, Kamille, Sonnenblumenkerne
Gräserpollen	Tomate, Melone, Erdnuss
Hausstaubmilben	Crevetten, Hummer, Krebse, Langusten, Muscheln, Schnecken
Latex	Avocado, Banane, Maroni, Kiwi, Papaya, Feige, Spinat, Tomate, Litschi
Vogelfedern	Eidotter (Hühnerei)
Pollen (v. a. Korbblütler)	Honig

Auf welche Nahrungsmittel eine Allergie entwickelt wird, hängt neben der genetischen Veranlagung auch von den Pflanzen in der Umgebung und von den Ernährungsgewohnheiten ab. So finden sich Allergien auf Sellerie vor allem in mitteleuropäischen Ländern, Erdnussallergien gehäuft in Nordamerika und Grossbritannien und Fischallergien in Spanien, Portugal, Italien und Skandinavien. Ebenso kann ein übermässiger Verzehr von bestimmten Lebensmitteln das Entstehen einer Allergie begünstigen. So kann beispielsweise bei entsprechender genetischer Veranlagung jemand, der extrem viele Eier isst, eine Allergie gegen Hühnererei entwickeln.

Die Diagnose ist nicht immer einfach

Wie wird eine Nahrungsmittelallergie festgestellt? «Wird von der Grunddefinition ausgegangen, eine Nahrungsmittelallergie gründe auf die gleichen Mechanismen wie eine Birkenpollenallergie», erklärt Dr. Feldhaus, «kann mit einer gründlichen Anamnese in den meisten Fällen die Ursache aufgespürt werden. Dann etwa, wenn der Betroffene sagt: «Immer wenn ich ein bestimmtes Nahrungsmittel esse, bekomme ich ein bestimmtes Symptom.»

Zur Absicherung dieses Verdachts dienen bewährte Haut- und Bluttests. In der Regel sind die Resultate stimmig, die Diagnose relativ einfach.»

«Doch», gibt der Schul- und Komplementärmediziner zu bedenken, «sieht es in der Realität oft anders aus.» Denn der Allergie-Begriff kann weiter gefasst werden und auch jene immunologischen Reaktionen des Körpers mit einschliessen, die nicht IgE-bedingt sind. Im Gegensatz zu Allergien vom IgE-Typ, die fast unmittelbar nach dem Kontakt mit einem Nahrungsmittel zum Teil schwerste allergische Reaktionen auslösen, stehen die Allergien vom IgG-Typ. Bei diesen kommt es erst nach 6 bis 8 Stunden bis zu 2 Tage nach Kontakt zu Symptomen wie Ekzemen oder einer Verschlimmerung einer Krankheit des rheumatischen Formenkreises. «Im naturheilkundlichen Bereich sind bei 30 bis 40 Prozent der Menschen mit chronischen Krankheiten, Entzündungen und Zivilisationskrankheiten Nahrungsmittel ein Teil des Problems», erklärt der



Krebstiere sind bekannte Allergie-Auslöser.

Arzt. IgG-bedingte Allergien seien schwieriger zu diagnostizieren: «Es gibt zwar eine Vielzahl von neuen diagnostischen Verfahren, doch die sind extrem schwierig anzuwenden», sagt Dr. Feldhaus und nennt als naturheilkundliche Basisdiagnostik die von der Schulmedizin nicht anerkannten IgG-Blutuntersuchungen sowie die ergänzenden diagnostischen Methoden der Kinesiologie und der Bioresonanz.

Allergie – was tun?

Bei einer Allergie gilt die Verhaltensregel: Das, worauf man reagiert, wird vermieden. «Schulmedizinisch gibt es nicht viel anderes», erklärt Dr. Feldhaus. Zwar könne eine allergische Reaktion präventiv mit Substanzen wie Cromoglicinsäure abgemildert und einem Antihistaminikum – es ist wie ein Kortisonpräparat und eventuell eine Adrenalininjektion Bestandteil eines Notfallsets – blockiert werden. «Geheilt wird die Allergie aber nicht.»

Im Gegensatz zur Schulmedizin werde in der Naturheilkunde die Auslassdiät therapeutisch angewendet. Dr. Feldhaus: «Wenn ein bestimmtes Lebensmittel während einer Zeit gemieden wird, kann es möglich sein, dass es nach einem Jahr wieder vertragen wird. Naturheilkundlich versuchen wir, dem

Körper die Immunfehlreaktionen auszutreiben.» Sehr häufig werden zwei, drei Verfahren wie die Bioresonanz-Therapie oder die Homöopathie miteinander kombiniert. Als wichtigsten Therapieaspekt nennt der Arzt die Behandlung über die Darmflora mithilfe von Bakterien: die mikrobiologische Therapie. Patienten werden im Rahmen einer Allergieberatung auch darüber aufgeklärt, ob die für sie kritischen Nahrungsmittel so zubereitet werden können, dass sie ihr allergenes Potenzial verlieren. Während die Allergene nahezu alle Obstsorten und der vieler Gemüsesorten durch dreiminütiges Kochen unschädlich gemacht werden können, sind die Hauptallergene vieler Nussarten und auch von Sellerie hitzestabil.

IgG: Vorsicht vor unseriöser Auswertung

«Der IgG-Bluttest kann Hinweise geben auf Fehlreaktionen des Körpers auf Nahrungsmittel. Bis zu 300 Lebensmittel werden getestet, wobei der Test anzeigt, gegen welche Lebensmittel das Immunsystem reagiert hat. Aufgrund der Werte wird dann eine Auslassdiät durchgeführt. Oft sind aber 20 bis 30 Nahrungsmittel davon betroffen, darunter auch viele essenzielle.»



Unabdingbar sei, dass der Arzt mit dem Patienten das Ergebnis eines IgG-Tests eingehend bespricht. «Denn nicht alle Lebensmittel, die im Test kritische Werte erreicht haben, müssen zwanghaft weggelassen werden. Dies wäre absolut unseriös und gefährlich.» Das Gleiche gelte für Bioresonanztests, die zum Aufspüren von Nahrungsmittelallergien bei Kindern eingesetzt werden: Werden zu viele Nahrungsmittel weggelassen, könne der Ernährungsaufbau empfindlich darunter leiden.

Deklaration: hilfreiches Kleingedrucktes

Wenn Lebensmittelzutaten sowie die daraus hergestellten Erzeugnisse Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, müssen sie auf der Packung angegeben werden:

- Glutenthaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme; Hirse, Reis)
- Krebstiere (Crevetten, Scampi, Hummer, Langusten)
- Eier
- Fische
- Erdnüsse
- Sojabohnen
- Milch (ausser: Molke, Lactit)
- Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse, Queenslandnüsse
- Sellerie
- Senf
- Schwefeldioxid und Sulfite (>10 mg/kg oder 10 mg/l SO₂)
- Lupinen
- Sesamsamen
- Weichtiere (Schnecken, Tintenfische)

Tipp:

Am häufigsten ereignen sich Vorfälle bei privaten Einladungen, in Kantinen, Restaurants. Erkundigen Sie sich, ob für Sie kritische Lebensmittel(-bestandteile) verwendet werden.

Verordnung des EDI über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln (LKV) vom 23. November 2005 (Stand am 25. Mai 2009). 817.022.21