

## NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Wenn Sie die Informationen dieses Flyers weiter ergänzen wollen, 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 / Hamburg • 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**  
1230 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)

## BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN KENNEN

Die entsprechenden Allergene zu vermeiden, ist bei einer Nahrungsmittelallergie die sicherste Maßnahme. Dies bedeutet – zumindest im Falle einer pollenassoziierten 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.

## 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.

Was, wann,  
wie bei Allergie

## NAHRUNGSMITTELALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Sie



# 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 pollenassoziierten 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 pollenassoziierten 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.

## NAHRUNGSMITTELSENSIBILISIERUNG AUFGRUND VON KREUZREAKTIONEN

### NACH ABNEHMENDER HÄUFIGKEIT GEORDET

INHALATIVE ALLERGENE	NAHRUNGSMITTELALLERGIE
Baumpollen (z. B. Birke)	Apfel, Haselnuss, Karotte, Kartoffel, Kirsche, grüne Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, Sellerie, Soja, Feige
Beifußpollen	Gewürze, Karotte, Mango, Sellerie, Sonnenblumenkerne
Naturlatex	Ananas, Avocado, Banane, Kartoffel, Kiwi, Tomate, Esskastanie, Pfirsich, Mango, Papaya, Acerola-Kirsche, Sellerie
Birkenfeige	Feige, Kiwi, Banane, Papaya, Ananas, Avocado
Vogelfedern	Ei, Geflügel, Innereien
Hausstaubmilben	Schalen- und Weichtiere
Tierepithelien	Fleisch

## 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, Fisch und Schalentiere, Kuhmilch, Sellerie und Hühnereier. Im Zuge des Heranwachsens kann sich eine Allergie gegen Kuhmilch oder Hühnereiweiß bei Kindern auch wieder zurückbilden. So können sie in manchen Fällen die Lebensmittel nach einigen Jahren durchaus verzehren. Allergien auf Erd- und Baumnüsse, Fisch 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>	Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergene (z. B. Apfel, Nüsse, Soja, Sellerie, Karotte, Paprika, Gewürze), Nüsse und Ölsaaten (z. B. Sesam), Erdnuss, Fisch und Krustentiere, Kuhmilch, Hühnerei, latexassoziierte 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).