



IMPRESSUM

Herausgeber: Nestlé Deutschland AG, 60523 Frankfurt am Main, www.nestle.de

Konzeption: Cocomore AG, Platz der Einheit 2, 60329 Frankfurt am Main, www.cocomore.com

Text: Cocomore AG

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie fotomechanische Wiedergabe und Übersetzung, Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken und Aufklebern nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

12. aktualisierte Auflage 2023





LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

TIPPS FÜR DIE RICHTIGE LEBENSMITTELAUSWAHL



LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT –
ALLERGISCH ODER NICHT ALLERGISCH?



TIPPS FÜR DEN ALLTAG –
GESUND UND SICHER LEBEN



VON KLEIN AUF –
ALLERGIEN VORBEUGEN



VORWORT

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER

Lebensmittelallergien sind in aller Munde. Viele von uns können nicht alles unbesorgt essen, weil bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln nicht vertragen werden. Dabei können Auslöser, Ursachen und Folgen sehr vielfältig sein. Lebensmittelallergien – beispielsweise auf Kuhmilch oder Hühnerei, Erdnüsse, Haselnüsse, Soja, Sellerie, Fisch, Weizen oder auch Äpfel, Kiwi und Pfirsiche – sind hier eine mögliche Ursache. Obwohl die Beschwerden sehr ähnlich sein können, ist nicht jede Lebensmittelunverträglichkeit allergisch bedingt.

So können Blähungen oder Durchfall nach Verzehr von Milch bei manchen Menschen auch durch Milchzucker hervorgerufen werden oder Magen-Darm-Beschwerden nach dem Verzehr von Obst auch durch Fruchtzucker ausgelöst werden.



In dieser Broschüre erläutern wir dir die Unterschiede und informieren dich darüber hinaus über Ursachen, Symptome und Diagnosemöglichkeiten. Schwerpunkt der Broschüre sind praktische Empfehlungen und Tipps für den Alltag. Was verrät die Allergenkennzeichnung bzw. -information auf Verpackungen oder bei loser Ware? Was ist bei einzelnen Allergieauslösern zu beachten? Worauf muss ich achten, um den Speiseplan trotz Allergie ausgewogen zu gestalten? Wie erkenne ich schwere allergische Reaktionen und schütze mich bei Anaphylaxie-Risiko?

Außerdem erfahren werdende Eltern, wie die aktuellen Empfehlungen zum Vorbeugen allergischer Erkrankungen bei Kleinkindern aussehen.

Wir hoffen, dass wir dir mit Hintergrundinformationen zu Lebensmittelunverträglichkeiten sowie nützlichen Tipps für den Alltag weiterhelfen können – sei es auf dem Weg zu einer gesicherten Diagnose oder um dir ein beschwerdefreieres Leben zu ermöglichen.

Für Fragen stehen wir dir gerne jederzeit zur Verfügung.
Herzliche Grüße

A handwritten signature in black ink that reads 'Sabine Schnadt'. The script is fluid and cursive, with a large initial 'S'.

Sabine Schnadt
Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.

FRISCH = LECKER



DAS ERNÄHRUNGSSTUDIO BY NESTLÉ

Kennst du schon unsere Internetplattform, das Ernährungsstudio by Nestlé?

Dort findest du jede Menge nützlicher Informationen rund um das eigene Wohlfühlgewicht und einen gesunden Lebensstil für die ganze Familie.

Entdecke unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/> unsere interaktiven Anwendungen und informiere dich in zahlreichen Beiträgen über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Im Ernährungsstudio by Nestlé erhältst du Anregungen, Tipps und Auskünfte zu folgenden Schwerpunkten:



ERNÄHRUNGS
STUDIO by Nestlé



UNSERE THEMEN

im Ernährungsstudio by Nestlé

KIND UND FAMILIE

Eltern erhalten tolle Ernährungs- und Bewegungstipps für ihre Kinder sowie Ideen für die praktische Umsetzung im Alltag. Zusätzlich gibt es reichlich Inspiration und Tipps rund um einen gesunden Lebensstil für Kinder wie gemeinsam Backen, Kochen, Tisch decken oder auch Sport treiben.

WOHLFÜHLGEWICHT

Wir geben Tipps, wie du bewusst genießen und dabei dein Wohlfühlgewicht erreichen und halten kannst. Zudem verraten wir dir auch, wie du gesund und erfolgreich ab- und zunimmst. Hinzu kommen Tipps, wie du bewusst genießen und dabei dein Gewicht halten kannst.

ERNÄHRUNG & WISSEN

Wir haben grundlegende Informationen zu Inhaltsstoffen von Lebensmitteln und deren Funktion aufgeführt. Zudem erläutern wir, wie du bestimmte Krankheiten mit einer angepassten Ernährung positiv beeinflussen kannst. Außerdem erhältst du detaillierte Informationen zu den Nährwerten und Inhaltsstoffen unserer Produkte.

REZEPTE & KOCHTIPPS

Du findest viele Rezepte und Tipps für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, Spezialitäten aus anderen Ländern, eine nachhaltige Ernährung sowie den Umgang mit Lebensmitteln. Außerdem erhältst du Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich auch dazu jede Menge Rezeptideen.

BEWEGUNG UND WOHLBEFINDEN

Du findest viele Rezepte und Tipps für einen ausgewogenen und schnellen Genuss, Spezialitäten aus anderen Ländern, eine nachhaltige Ernährung sowie den Umgang mit Lebensmitteln. Außerdem erhältst du Anregungen für das Kochen mit Kindern und natürlich auch dazu jede Menge Rezeptideen.

TIPPS & TOOLS

Wir haben viele spannende interaktive Anwendungen wie Rechner, Tests und Checks. Außerdem kannst du unbekannte Begriffe im Ernährungslexikon nachlesen oder im Saisonkalender checken, welches Obst und Gemüse gerade heimisch wächst und angeboten wird.

EXPERTENWISSEN

Auch für Fachkräfte haben wir einiges im Angebot. Neben Expertenbeiträgen und Unterrichtsmaterial gibt es einen Fachkräfte Newsletter gespickt mit Experten-Interviews und Fachartikeln, News und Updates aus der Wissenschaft sowie Podcast oder Seminarempfehlungen.

NACHHALTIGKEIT

Du findest viele Informationen und praktische Alltagstipps zu einer nachhaltigen Ernährung. Neben Ideen, wie du deinen Speiseplan nachhaltiger gestaltest, erhältst du Tipps zur richtigen Lagerung, den Umgang mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum und der Reduktion von Verpackungsmüll. Das Team vom Ernährungsstudio by Nestlé freut sich, dir bei Fragen rund um eine gesunde ausgewogene Ernährungsweise weiterzuhelfen. Viele Informationen und Tipps findest du auch unter www.ernaehrungsstudio.de oder auf unserer Instagramseite.

*Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird auf eine geschlechtsspezifische sprachliche Differenzierung verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

INFORMATIONEN



Auf unserer Homepage <https://www.ernaehrungsstudio.de/> findest du alles über Ernährungs- und Gesundheitsthemen. Natürlich beraten wir dich gerne auch telefonisch:
(069) 66 71 88 88

Hier beantwortet das Team der Nestlé Ernährungsberatung gerne alle deine Fragen zu einer gesunden, ausgewogenen Ernährung sowie zu unseren Produkten.





INHALT

| | |
|--|-----------|
| VORWORT | 1 |
| ① LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT – ALLERGISCH ODER NICHT ALLERGISCH? | 8 |
| Kreuzallergien – wenn Pollenallergiker auf Nahrungsmittel reagieren | 14 |
| Diagnose – den Übeltätern auf die Spur kommen | 15 |
| ② TIPPS FÜR DEN ALLTAG – GESUND UND SICHER LEBEN | 18 |
| Ernährung – allgemeine Empfehlungen bei Unverträglichkeit | 20 |
| Zutatenverzeichnis – wichtige Informationen auf dem Etikett | 22 |
| Kuhmilchweißei-Allergie – Tipps für den Speiseplan | 28 |
| Milchzuckerunverträglichkeit – Essen und Trinken bei Laktoseintoleranz | 34 |
| Hühnerei – Allergene im Eiklar und Eigelb | 36 |
| Fisch – starke Reaktionen auf hitzestabile Allergene | 38 |
| Getreide – Unverträglichkeit von Getreideeiprotein (Zöliakie) | 39 |
| Obst- und Gemüseallergien – häufiger bei Erwachsenen | 43 |
| Erdnüsse und Nüsse – meist hitzestabile Allergene | 45 |
| Soja – als Zutat beliebt | 48 |
| Anaphylaxie – für schwere allergische Reaktionen gerüstet | 50 |
| ③ VON KLEIN AUF – ALLERGIEN VORBEUGEN | 52 |
| Allergieursachen – von Erbgut bis Umwelt | 54 |
| ④ FRAGEN ZU LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN – ANTWORTEN VON EXPERTEN | 58 |
| Haselnussallergie | 60 |
| Apfelallergie | 60 |
| Reaktion auf Erdbeeren | 60 |
| Anaphylaktischer Schock | 60 |
| Neurodermitis | 61 |
| Bauchschmerzen durch Milch | 61 |
| Fruchtzuckerunverträglichkeit | 61 |
| Sojaallergie | 62 |
| Latexallergie | 62 |
| LITERATUR UND ADRESSEN | 63 |
| IMPRESSUM | 69 |



LEBENSMITTEL- UNVERTRÄGLICHKEITEN



allergisch oder nicht allergisch?

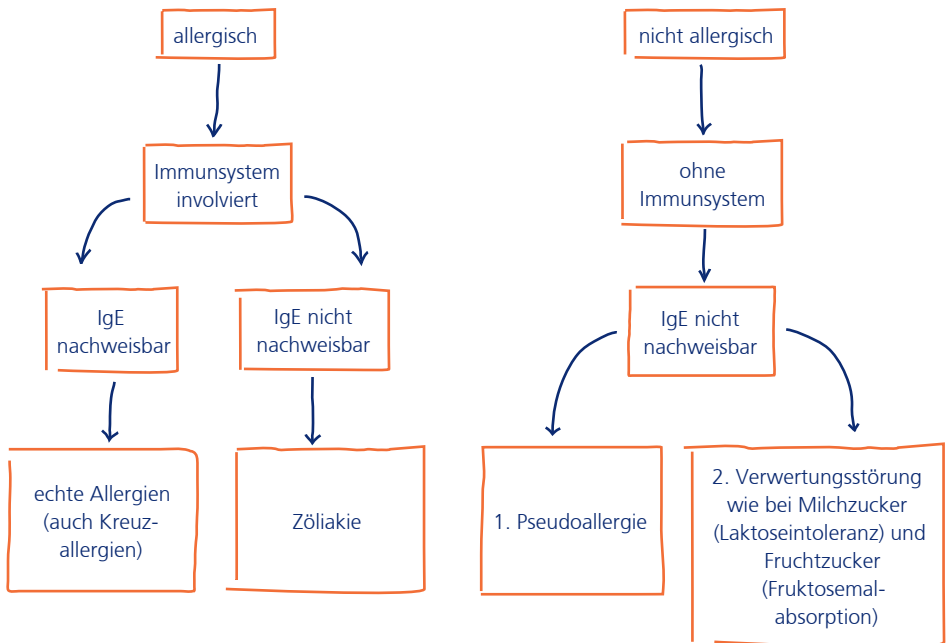
Nicht immer ist eine Lebensmittelunverträglichkeit eine Allergie. Vielmehr fassen Experten unter diesem Begriff alle Unverträglichkeitsreaktionen zusammen, die nach dem Verzehr von Lebensmitteln auftreten.

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, Benzoesäureverbindungen 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.

Lebensmittelunverträglichkeiten



NAHRUNGSEIWEISS ALS AUSLÖSER

Lebensmittelallergien werden von Eiweißen (Proteinen) 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. Mehr dazu kannst du ab Seite 59 lesen.

| HÄUFIGE LEBENSMITTELALLERGENE | |
|-------------------------------|--|
| Säuglinge | Kuhmilch, Hühnerei |
| Kinder | Kuhmilch, Hühnerei, Fisch, Soja, Nüsse, Weizen, Erdnüsse |
| Erwachsene | Obst, Gemüse, Nüsse, Gewürze, Fisch, Meeresfrüchte |

Quelle: Leitlinie zum Management IgE-vermittelter Nahrungsmittelallergien (2015)

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. Die sogenannte Sensibilisierung kann bei einer Blutuntersuchung durch Messung der IgE-Antikörper nachgewiesen werden. Eine echte Allergie ist dies jedoch noch nicht. Erst wenn sich beim erneuten Kontakt – z. B. beim Verzehr eines Lebensmittels – Beschwerden zeigen, spricht man von einer Allergie. Während eine „Sensibilisierung“ über einen gewissen Zeitraum, manchmal Jahre oder sogar ein ganzes Leben lang symptomlos bestehen kann, ist die „Allergie“ immer durch das Auftreten von Beschwerden gekennzeichnet. Bei der allergischen Reaktion werden Botenstoffe, vor allem Histamin, freigesetzt. Diese führen zu den typischen Aller-

giesymptomen von Reizungen und Schwellungen im Mund und Rachen, Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlag, wässrigem 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 Auslöser können typische Beschwerden auftreten, da bei diesen nicht allergischen Reaktionen andere Mechanismen zugrunde liegen. Zu den nicht allergischen Lebensmittelunverträglichkeiten zählen die Pseudoallergien und Verwertungsstörungen wie beispielsweise bei Milchzucker und Fruchtzucker.

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

| HÄUFIGE LEBENSMITTELALLERGENE | |
|--|--|
| Natürliche Inhaltsstoffe von Lebensmitteln | Zusatzstoffe in Lebensmitteln |
| <p>Biogene Amine wie Histamin z. B. in Thunfisch, Rohwurst, Käse, Sauerkraut, Rotwein; Serotonin z. B. in Bananen, Ananas, Walnüssen; Tyramin z. B. in Käse, Sauerkraut, Fischkonserven, Schokolade</p> | <p>Azofarbstoffe E 102 Tartrazin, E 110 Gelborange, E 122 Azorubine, E 123 Amaranth, E 124 Cochenillerot, E 129 Allurarot, E 151 Brillantschwarz, BN z. B. in Süßwaren</p> |
| <p>Benzoate und Salicylate in Beerenobst und Gewürzen, natürlichen Aromastoffen (in manchen Obst- und Gemüsesorten, Kräutern und Gewürzen)</p> | <p>Konservierungsstoffe E 210–212 Benzoessäure und ihre Salze (z. B. in Senf, Saucen, Salaten); E 220–228, Schwefeldioxid und Sulfite (z. B. in Wein, Trockenobst)</p> <p>Antioxidationsmittel E 310–312 Gallate, E 320 Butylhydroxyanisol (BHA), E 321 Butylhydroxytoluol (BHT)</p> |

Quelle: „Allergisch auf Essen?“ aid Infodienst (2009)



KREUZALLERGENE –

wenn Pollenallergiker auf Nahrungsmittel reagieren

Bei einer Kreuzallergie reagiert der Körper mit einer Abwehrreaktion auf gleiche bzw. ähnliche Strukturen in unterschiedlichen Allergieauslösern. Allergien auf pflanzliche Lebensmittel beispielsweise hängen oft mit einer bestehenden Pollenallergie zusammen. Denn viele Pollenallergene sind denen in bestimmten Lebensmitteln zum Verwechseln ähnlich. So vertragen Baumpollenallergiker oft keine rohen Äpfel oder reagieren allergisch auf Haselnüsse. Das muss allerdings nicht zwangsläufig sein.

| POLLENASSOZIIERTE NAHRUNGSMITTELALLERGIEN | | |
|---|--------------------|---|
| Pollen | Hauptblütezeit | Mögliche Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln wie z. B. |
| Baumpollen (Birke, Hasel, Erle) | Februar – Mai | Haselnuss, Walnuss, rohes Kern- und Steinobst (Apfel, Birne, Nektarine, Pflaume, Kirsche), Kiwi, (rohe) Karotte, Sellerie, Tomate, Soja |
| Gräser- und Getreidepollen | Juni – Juli | Erdnuss, Tomate, Melone (Kreuzallergien auf Gräser- und Getreidepollen sind aber hierzulande sehr selten.) |
| Kräuterpollen (Beifuß und andere) | August – September | Sellerie, (rohe) Karotte, Tomate, rohe Kartoffel, Paprika, Beifuß, Kamille, Anis, Kümmel, Koriander, Curry, Kiwi, Melone |

Quelle: DAAB – Ratgeber Pollen und Kreuzallergien (2016)

Kreuzallergien, z. B. auf Avocados, Bananen, Kiwis, Paprika, Sellerie und Nüsse, können auch durch Naturlatex, der beispielsweise Bestandteil von Gummihandschuhen und Luftballons ist, ausgelöst werden.

HOTLINE – HILFE FÜR POLLEN- UND KREUZALLERGIKER

Für Pollenallergiker kann die Pollenflugvorhersage gute Dienste leisten. Informationen erhältst du beim Deutschen Wetterdienst unter der Telefonnummer 09 00 - 1 11 54 80. Der Anruf aus dem deutschen Festnetz kostet 62 Cent pro Minute.

Für Pollenallergiker kann eine örtliche Pollenflugvorhersage hilfreich sein. Nutze eine Pollen-App oder die Vorhersage in der Tageszeitung. Die Hotline des Deutschen Allergie- und Asthmabundes e. V. (DAAB) informiert dich über mögliche Kreuzallergien: 02166 - 64788-88

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



DIAGNOSE – den Übeltätern auf die Spur kommen

Wenn du eine Nahrungsmittelunverträglichkeit bei sich vermutest, solltest du unbedingt zum Arzt gehen. Lasse dich von spezialisierten Ärzten (Allergologen) und allergologisch geschulten Ernährungsfachkräften beraten. Die Experten werden vermutlich schrittweise vorgehen, um den Auslösern auf die Spur zu kommen und eine eindeutige Diagnose treffen zu können.

An erster Stelle der Diagnose steht die Anamnese, also das ausführliche Gespräch über deine Krankheitsgeschichte. Hilfreich für Arzt und Ernährungsfachkraft ist es, wenn du zur Beratung ein Ernährungstagebuch mitbringen. Darin hast du etwa zwei bis vier Wochen lang festgehalten, wann und mit welchen Symptomen du auf welche Lebensmittel reagiert hast.

In einem zweiten Schritt prüft der Arzt über Haut- und Bluttests, ob spezifische IgE-Antikörper nachweisbar sind. Diese geben Aufschluss, ob der Körper gegen ein Nahrungsmittelallergen sensibilisiert ist. Wenn dies der Fall ist, könnte das der Verursacher der Beschwerden sein, muss es aber nicht, denn eine Sensibilisierung ist noch kein Nachweis für eine Allergie. Wenn sich keine IgE-Antikörper nachweisen lassen, dann handelt es sich wahrscheinlich um eine nicht allergische Lebensmittelunverträglichkeit.

TIPP

ERNÄHRUNGSTAGEBUCH

Vordrucke für ein Ernährungstagebuch als Basis für die ärztliche Diagnose einer Lebensmittelunverträglichkeit kannst du beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. bestellen unter info@daab.de.

Wenn sich durch Haut- und Bluttestungen der Verdacht einer Allergie weiter erhärtet, folgt eine spezielle diagnostische Diät. Die Zusammensetzung der Diät richtet sich nach den verdächtigen Auslösern. Diese werden für einen gewissen Zeitraum aus der Ernährung eliminiert und je nachdem, ob sich die Beschwerden bessern – oder nicht, folgen weitere Untersuchungen. Ist eine diagnostische Diät erfolgreich und die Beschwerden bessern sich, kann der Arzt eine Provokationstestung veranlassen.

Diese oralen Provokationstestungen können der Bestätigung eines nicht eindeutigen Verdachtes auf eine Lebensmittelallergie dienen, z. B. bei

TIPP

DIAGNOSEVERFAHREN

Nicht geeignet zur Diagnose von Nahrungsmittelallergien sind Verfahren wie Bioresonanz oder Kinesiologie. Auch Blutuntersuchungen, die IgG/ IgG4 Antikörper gegen Lebensmittel nachweisen, können keinen Aufschluss über das Vorliegen einer Nahrungsmittelallergie geben und sollten daher nicht zum Nachweis von Lebensmittelallergien durchgeführt werden.

positivem Blut- oder Hauttest, wenn aber nicht klar ist, ob beim Verzehr des verdächtigen Lebensmittels Beschwerden auftreten – bei kleinen Kindern beispielsweise, weil sie das Lebensmittel noch nie (wissentlich) gegessen haben. Zum anderen kann eine orale Provokationstestung auch dem Ausschluss einer Lebensmittelallergie dienen. Sie sollte in jedem Fall stationär unter ärztlicher Überwachung durchgeführt werden. Heute werden Provokationstestungen „titriert“ durchgeführt, d. h., dass zu Beginn sehr kleine Mengen des zu untersuchenden Lebensmittels verzehrt werden (z. B. 0,1 ml Milch). Die Menge wird dann nach einem vorgegebenen Schema – meist alle 30 Minuten – in mehreren Schritten gesteigert, bis zu einer verzehrsüblichen Portion (z. B. 100 ml Milch). Treten Beschwerden auf, wird die Testung gestoppt und die Allergie gilt als sicher nachgewiesen.

Bei der Diagnose von nicht allergischen Lebensmittelunverträglichkeiten ist ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch als Grundlage ebenfalls notwendig. Weil das Immunsystem an der körperlichen Reaktion nicht beteiligt ist, sind keine IgE-Antikörper im Blut nachweisbar. Mit diagnostischen Diäten und anschließender Provokation lassen sich auch einige Pseudoallergene erkennen. Enzymdefekte kann der Arzt mit speziellen Tests diagnostizieren. So wird die Milchzuckerunverträglichkeit beispielsweise mit dem sogenannten H₂-Atemtest (Wasserstoff-Atemtest) diagnostiziert. Bei diesem Testverfahren wird – nach Gabe von Laktose – das Gas H₂ in bestimmten Zeitabständen in der ausgeatmeten Luft gemessen.

Der ebenfalls angebotene Gentest ist zur Diagnose nur bedingt geeignet, da nicht jeder Patient mit einem genetisch bedingten Laktasemangel auch beim Verzehr laktosehaltiger Produkte Beschwerden bekommt. Das Gentest-Ergebnis sagt daher nichts über die aktuelle Verträglichkeit von Milchzucker aus.

Einen Verdacht auf Zöliakie, die Unverträglichkeit von Getreideeiweißen aus Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer, wird der Arzt mit einer Blutprobe und ggf. mit einer Gewebeprobe aus dem Dünndarm

(Dünndarmbiopsie) bestätigen. Dazu werden während einer Darmspiegelung winzige Gewebeteile der Dünndarmschleimhaut entnommen und anschließend untersucht. Unter dem Mikroskop kann der Arzt feststellen, ob die für eine Zöliakie typische Abflachung der Darmzotten vorliegt. Die Darmzotten sitzen als Ausstülpungen auf den Falten der Darmwand. Sie verleihen der Darmwand eine große Oberfläche, die sie braucht, um Nährstoffe aufzunehmen und an Blut und Lymphe abzugeben. Während und vor Diagnosestellung Zöliakie darf unter keinen Umständen eine glutenfreie Diät ausprobiert werden. Dann kann die Diagnose Zöliakie nicht gestellt werden.

Wenn der Arzt eine Lebensmittelunverträglichkeit eindeutig diagnostiziert hat, ist es sehr wichtig, die Beratung einer auf Allergien spezialisierten Ernährungsfachkraft in Anspruch zu nehmen. Je nachdem welche Lebensmittel gemieden werden müssen, gilt es durch Alternativen, die du gerne magst, den Nährstoffbedarf auszugleichen. Mehr dazu kannst du in Kapitel 2 lesen.



SELBSTDIAGNOSE – KEIN ERSATZ FÜR DEN ARZT!

Versuche keine Selbstdiagnose! Lasse deinen Verdacht immer von einem auf Allergien spezialisierten Arzt (Allergologen) oder bei Verdacht auf Zöliakie oder Laktoseintoleranz von einem Internisten oder Gastroenterologen bestätigen. Wenn du auf wertvolle Lebensmittel verzichtest, bloß weil du vermutest, dass du diese nicht verträgst, fehlen eventuell wichtige Nährstoffe auf deinem Speiseplan.

ERNÄHRUNGSBERATUNG – SEHR EMPFEHLENSWERT NACH DER ÄRZTLICHEN DIAGNOSE!

Bei allergologisch geschulten Ernährungsfachkräften bekommst du wertvolle Ratschläge und Informationen, wie du deine Allergie bestmöglich in den Griff bekommst. Zu allen Lebensmitteln gibt es leckere Alternativen, die dich in deinem Speiseplan nicht unnötig einschränken müssen und die deinen Bedarf an Nährstoffen decken. Eine Liste von Einrichtungen, die Informationen zum Thema Lebensmittelunverträglichkeiten bieten, findest du in „Literatur und Adressen“ auf Seite 63.





TIPPS FÜR DEN ALLTAG – gesund und sicher leben

Wenn du bestimmte Lebensmittel bzw. Lebensmittelinhaltsstoffe nicht verträgst, ist es am besten, den speziellen Auslöser deiner Beschwerden zu meiden. Das ist jedoch manchmal leichter gesagt als getan. Denn bei verarbeiteten Lebensmitteln sind die Zutaten nicht auf Anhieb zu erkennen.

Hühnerei- oder Milcheiweiß werden häufig als Bindemittel in Suppen, Saucen, Pudding, Teigwaren, Kuchen und Gebäck eingesetzt. Auch Soja kommt als Emulgator, Öl oder Gewürz in Speisen vor. Und auch alle anderen Allergene können in Lebensmitteln vorhanden sein, in denen sie vielleicht nicht vermutet werden. Achte deshalb beim Einkauf unbedingt auf das Zutatenverzeichnis. In diesem Kapitel geben wir dir wichtige Informationen zur gesetzlich vorgeschriebenen Kennzeichnung. Darüber hinaus findest du allgemeine Empfehlungen für Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten sowie Tipps und Tricks für den Speiseplan und die Lebensmittelzubereitung bei häufig vorkommenden Allergien sowie bei Laktoseintoleranz und Zöliakie.

ERNÄHRUNG – allgemeine Empfehlung bei Unverträglichkeit

Achte trotz deiner Lebensmittelunverträglichkeit auf einen abwechslungsreichen Speiseplan. Bei der Auswahl von Lebensmitteln kannst du dich an der Ernährungspyramide orientieren. Sie ordnet jeder Lebensmittelgruppe den richtigen Platz im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung zu. Je größer das Segment in der Pyramide, desto reichlicher kannst du hier zugreifen.

Meistens ist es nicht erforderlich, dass du auf eine ganze Lebensmittelgruppe verzichtest. Die Ernährungsfachkraft kann mit dir individuell entscheiden, welcher Verzicht unbedingt notwendig ist. Zudem gibt es zu vielen Nahrungsmitteln Alternativen, die einen vergleichbaren Gehalt an wichtigen Inhaltsstoffen haben. Deine Nährstoffversorgung ist also in der Regel gesichert, wenn du diese gezielt einsetzt. Empfehlungen zu speziellen Lebensmittelunverträglichkeiten kannst du ab Seite 59 lesen.

Weitere Informationen zu einer abwechslungsreichen Ernährung findest du unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/magazin/ernaehrungspyramide>. Wenn du außerdem deine ganz persönlichen Werte für die Tageszufuhr an Energie, Kohlenhydraten,



Fett und Eiweiß berechnen lassen möchtest, schaue in unseren Nährstoff-Rechner unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/services/tools/naehrstoffbedarf-berechnen>.

ERHITZTE LEBENSMITTEL SIND OFT BESSER VERTRÄGLICH

Gegarte Lebensmittel werden oft besser vertragen als rohe, denn Kochen, Braten und Backen zerstört 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 kannst du Milchzucker oder Getreideeiweiße durch Erhitzen nicht bekömmlicher machen, wenn du eine Laktoseintoleranz bzw. eine Zöliakie hast.

ESSEN AUSSER HAUS: HIER HEISST ES GUT INFORMIEREN

Wenn du auswärts isst, z. B. im Restaurant oder in der Kantine, frage am besten den Kellner oder den Koch, welche Gerichte ohne die Lebensmittel bzw. Zutaten und Zusatzstoffe zubereitet werden können, die du nicht verträgst. Bei Einladungen solltest du deinen Gastgeber rechtzeitig über bestehende Überempfindlichkeiten informieren. Beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB) gibt es außerdem Einkaufshelfer für Allergiker. Diese kleinen Helfer unterstützen die Kommunikation zwischen Gast und Küche. Im kompakten Pocket-Format können Informationen zu den 14 häufigsten Allergieauslösern wie z. B. Milch, Ei, Weizen, Nuss, Erdnuss, Soja und Sellerie abgerufen werden. Die Karten können unter Angabe des Allergieauslösers kostenfrei beim DAAB angefordert werden.

Hast du ein Kind, das auf bestimmte Lebensmittel reagiert? Besprich mit deinem Sohn oder deiner Tochter und den Erziehern bzw. Lehrern deines Kindes die besondere Ernährungssituation. Dann können alle gemeinsam bei Mahlzeiten und Festen darauf achten, dass dein Kind nicht unbedacht zugreift. Auch wenn dein Sprössling bei Freunden zu Besuch oder zum Kindergeburtstag eingeladen ist, solltest du die jeweilige Familie informieren. Gib den Gastgebern alternative Lebensmittel für dein Kind mit, z. B. einen eifrei gebackenen Kuchen bei Hühnereiallergie. So fühlt dein Kind sich nicht benachteiligt. Vielleicht ist es sogar stolz, wenn auch andere von dem besonderen Kuchen einmal probieren möchten. Bei Kuhmilchallergie kannst du deinem Kind in den 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.

ZUTATENVERZEICHNIS –

wichtige Informationen auf dem Etikett

Bei verpackten Lebensmitteln ist es wichtig, dass du auf das Etikett schaust, um herauszufinden, ob eine für dich unverträgliche Zutat enthalten ist. Im Zutatenverzeichnis sind die Zutaten in der Reihenfolge ihres Gewichtsanteils aufgelistet: An erster Stelle steht die Hauptzutat, an letzter die Zutat mit der geringsten Menge.

Bei Zutaten, die selbst aus mehreren Zutaten (= zusammengesetzte Zutat) bestehen, müssen die einzelnen Bestandteile extra genannt werden. Dazu ein paar Beispiele: Beim Produkt „Hühnersuppe mit Nudeln“ findest du in der Zutatenliste nicht nur „Nudeln“, sondern auch die Lebensmittel, aus denen die Nudeln hergestellt wurden, also beispielsweise „Hartweizengrieß“, „Eier“ und „Speisesalz“. Auf dem Etikett ist auch erkennbar, woraus sich z. B. die Fruchtzubereitung im Fruchtjoghurt zusammensetzt oder woraus die Gemüsefüllung in Ravioli besteht.

Ausnahme von dieser gesetzlichen Vorschrift im Zusammenhang mit zusammengesetzten Zutaten ist die Zwei-Prozent-Regelung für bestimmte Lebensmittel wie Kräuter- oder Gewürzmischungen, Konfitüre, Schokolade, Fruchtsäfte und Fruchtnektar sowie Jodsalz. Enthält ein Lebensmittel weniger als zwei Prozent dieser Zutaten, muss deren Zusammensetzung nicht deklariert werden, es sei denn, eines der unten genannten Top-Allergene ist darin enthalten. Beispiel: Schokolade unter zwei Prozent im Eis. Die Schokolade muss nicht in ihren Einzelzutaten gekennzeichnet werden, wohl aber müssen in Klammern die allergenen Zutaten gemäß der nachfolgenden Top-Allergen-Liste gekennzeichnet werden – z. B. Schokolade (Vollmilch, Emulgator Sojalecithine).

TOP-ALLERGENE GEHÖREN UNABHÄNGIG VON DER MENGE AUFS ETIKETT

Etwa 90 Prozent aller Nahrungsmittelallergien werden durch die folgenden 14 Lebensmittel verursacht. Zu diesen Top-Allergenen gehören:

- Glutenthaltiges Getreide: Weizen, Gersten, Roggen, Hafer, Dinkel, Khorasan-Weizen (= Kamut) oder Hybridstämme davon und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Krebstiere (wie z. B. Shrimps, Hummer, Langusten, Krebse) und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Fisch und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Erdnüsse und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Soja und daraus hergestellte Erzeugnisse

- Milch (einschließlich Milchzucker bzw. Laktose) und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Schalenfrüchte: Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecanüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia-/Queenslandnüsse und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite (ab zehn Milligramm pro Kilogramm oder Liter)
- Sellerie und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Senf und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Sesamsamen und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Lupinen und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Weichtiere (wie z. B. Schnecken, Muscheln, Tintenfisch) und daraus hergestellte Erzeugnisse

Diese 14 Top-Allergene müssen generell auf die Zutatenliste – egal in welcher Menge sie im Produkt enthalten sind. Auch wenn beispielsweise Soja in Form des Emulgators Sojalecithin enthalten ist, wird dies gekennzeichnet. Milchzucker, der lediglich der Trägerstoff der enthaltenen Vitaminmischung war, muss ebenfalls deklariert werden.

Auch kleinste Mengen von Sellerie in einer Gewürzmischung, die selber insgesamt nur einen Bruchteil der Gesamtmenge des Produkts ausmacht, oder Ei-, Milch- oder Weizenbestandteile, die zum Klären von Fruchtsäften oder Wein verwendet werden, kannst du auf der Zutatenliste finden. Die Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) schreibt vor, dass nicht nur die Lebensmittel selbst, sondern auch alle daraus gewonnenen Erzeugnisse im Zutatenverzeichnis verpackter Lebensmittel als Allergieauslöser gekennzeichnet werden müssen. Auch die Art und Weise der Kennzeichnung ist vorgeschrieben. Hierzu gibt es zwei wesentliche Regeln: Allergieauslöser müssen im Zutatenverzeichnis hervorgehoben werden. Dies kann z. B. durch Fettdruck, Unterstreichen oder eine andere Schriftfarbe erreicht werden und soll dazu dienen, Allergieauslöser einfacher zu finden. Außerdem kann es sein, dass ein Erzeugnis aus einem der deklarationspflichtigen Allergieauslöser einen Namen trägt, der nicht automatisch auf das Allergen als Quelle schließen lässt. In einem solchen Fall muss ein Bezug zum Allergieauslöser vorhanden sein, wie z. B. bei „Tofu“ oder „Okara“ aus Soja. Im Zutatenverzeichnis steht dann „Tofu (Soja)“. Auch bei Fisch- oder Käsesorten wie z. B. „Tilapia“ (Fisch) oder „Provolone“ (Milch) sollte in Klammern dahinter der Bezug zum Allergieauslöser hergestellt werden.

Der Sinn ist, dass Allergieauslöser auch in veränderter Form im Zutatenverzeichnis erkannt werden.

Achtung: nicht immer ist die Umsetzung einheitlich. So kommt es vor, dass im Zutatenverzeichnis insbesondere Milcherzeugnisse wie z. B. „Casein“ oder „Süßmolkenpulver“ zwar fett gedruckt sind, jedoch kein Hinweis „(Milch)“ erfolgt. Es empfiehlt sich daher als Milchallergiker, die entsprechenden Erzeugnisse aus Milch zu kennen und das Umfeld ebenfalls darüber zu informieren.

Für einige Erzeugnisse, die aus den Hauptallergenen gewonnen werden, konnte wissenschaftlich belegt werden, dass bei Verzehr dieser stärker verarbeiteten Lebensmittel eine allergische Reaktion nicht zu erwarten ist. Daher wurden diese Erzeugnisse wie z. B. vollständig raffiniertes Sojaöl von der verpflichtenden Allergenkennzeichnung ausgenommen, d. h. vollständig raffiniertes Sojaöl muss im Zutatenverzeichnis nicht hervorgehoben werden. Diese Ausnahmen sind im Gesetz exakt festgelegt und betreffen folgende Zutaten:

| VON DER KENNZEICHNUNGSPFLICHT BEFREITE ZUTATEN | |
|--|--|
| Produkte | Verarbeitete Zutaten |
| Erzeugnisse aus glutenhaltigem Getreide | <ul style="list-style-type: none"> – Glukosesirup auf Weizenbasis einschließlich Dextrose – Maltodextrine auf Weizenbasis, Glukosesirup auf Gerstenbasis – Getreide für Destillate von Spirituosen |
| Fischerzeugnisse | <ul style="list-style-type: none"> – Fischgelatine als Trägerstoff für Vitamin- oder Karotinoidzubereitungen – Fischgelatine oder Hausenblase als Klärhilfsmittel in Bier und Wein |
| Erzeugnisse aus Soja | <ul style="list-style-type: none"> – Vollständig raffiniertes Sojabohnenöl und -fett – Natürliche gemischte Tocopherole (E 306), natürliches D-alpha-Tocopherol, natürliches D-alpha-Tocopherolacetat, natürliches D-alpha-Tocopherolsuccinat – Aus Sojaölen gewonnene Phytosterine und Phytosterinester – Aus Pflanzenölsterinen gewonnene Phytostanolester |
| Milcherzeugnisse | <ul style="list-style-type: none"> – Molke in Destillaten für Spirituosen – Laktit |
| Erzeugnisse aus Nüssen | <ul style="list-style-type: none"> – Nüsse in Destillaten für Spirituosen |

Quelle: Lebensmittelinformationsverordnung (LMIV) (2011)



ALLERGIKER MÜSSEN TROTZ AKTUELLER LEBENSMITTEL-INFORMATIONSVORORDNUNG 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 Verpflichtung zur Allergenkennzeichnung:

- bei Einzelverpackungen aus Großgebinden
- bei unbeabsichtigten Allergeneinträgen (sogenannten „Spuren“)

Bei verpackten Lebensmitteln, welche mit mehreren anderen zusammen in einer Umverpackung verkauft werden, wie beispielsweise Müsli- oder Schokoriegel, ist ein Zutatenverzeichnis und Allergenkennzeichnung nur auf der äußeren Verpackung vorgeschrieben. Diese sollte daher immer gut aufbewahrt und gegebenenfalls mitgeführt werden, um Unsicherheiten oder Fehler zu vermeiden. Dagegen schreibt die LMIV vor, dass Lebensmittel in kleinen Verpackungen, die dazu bestimmt sind, einzeln abgegeben oder verkauft zu werden und aufgrund ihrer Größe kein Zutatenverzeichnis benötigen, wie z. B., der (verpackte) Keks zum Kakao im Café, dennoch einen Hinweis auf die enthaltenen Allergene tragen müssen, wie „Enthält: Weizen, Milch, Soja“.

Bei den deklarationspflichtigen Allergenen handelt es sich fast ausschließlich um wertvolle Lebensmittel wie Milch, Ei, Weizen, Fisch oder Haselnuss, die nicht einfach bei der Lebensmittelherstellung weggelassen werden können. Daher kann es sein, dass allergieauslösende

Lebensmittel beim Produktionsprozess nicht nur durch bewusstes Zufügen – als Zutat –, sondern auch unbeabsichtigt in einem Endprodukt vorkommen können, z. B. wenn Nüsse in einem nussverarbeitenden Betrieb in laut Rezeptur nussfreie Produkte gelangen. Verantwortungsbewusste Hersteller, wie z. B. Nestlé, geben in solchen Fällen den Hinweis „Kann Haselnüsse enthalten“. Auch wenn im Verarbeitungsbetrieb selbst keine Allergene verwendet werden, können beispielsweise beim Lieferanten Allergene in den Rohstoff gelangen. Wenn die Menge dieses unbeabsichtigten Allergeneintrags im Endprodukt für allergische Verbraucher relevant ist, sollte auch in diesem Fall ein Hinweis auf der Verpackung des fertigen Lebensmittels erfolgen. Die Kennzeichnung möglicher unbeabsichtigter Allergeneinträge ist keine Pflicht, sondern freiwillig, d. h., es bleibt dem Hersteller freigestellt, einen Hinweis zu geben. Ein fehlender Hinweis bedeutet daher leider auch nicht automatisch, dass es sich um ein „sicheres“ Lebensmittel handelt.

Der DAAB und einige Lebensmittelhersteller wie auch Nestlé haben daher eine Zehn-Punkte-Charta entwickelt, die besagt, dass der Hersteller nach besten Möglichkeiten unbeabsichtigte Allergeneinträge vermeidet und nur dann kennzeichnet, wenn ein tatsächliches Risiko für Allergiker beim Verzehr eines solchen Lebensmittels besteht. In diesen Fällen bedeutet es, dass ein Produkt ohne „Kann-enthalten“-Hinweis für Allergiker als unproblematisch gilt.

Laut LMIV müssen auch alle Zusatzstoffe in der Zutatenliste stehen, und zwar stets mit dem Klassennamen, z. B. Säuerungsmittel, und der E-Nummer, z. B. E 330, oder dem Namen des verwendeten Stoffes, z. B. Zitronensäure. Wenn du einen Zusatzstoff nicht verträgst, solltest du auch dessen E-Nummer kennen. Denn nicht immer steht der Name des Zusatzstoffes in der Zutatenliste.

TIPP

NESTLÉ BIETET EINEN ALLERGENINFORMATIONSSERVICE

Wenn du nicht sicher bist, ob das von dir gewählte Lebensmittel für dich geeignet ist, frage den Hersteller, bevor du es auf deinen Speiseplan setzt. Einen besonderen Service bietet dir Nestlé mit seinen Allergen- und Produktinformationen, die du auch im Internet unter <https://www.ernaehrungsstudio.de/services/produkte>.

ALLERGENINFORMATION JETZT AUCH BEI NICHT VERPACKTEN LEBENSMITTELN

Neu geregelt in der LMIV ist, dass für sogenannte „lose Ware“, also Lebensmittel vom Bäcker, Metzger, Imbiss, aus der Eisdiele, der Kantine oder dem Restaurant seit Dezember 2014 eine Allergeninformation zur Verfügung stehen muss. Sie betrifft wie bei verpackten Lebensmitteln die 14 Hauptgruppen von Allergieauslösern und bezieht sich auf die bewusst hinzugefügten Zutaten. Sie kann dir als Verbraucher auf unterschiedliche Art und Weise zur Verfügung gestellt werden, entweder:

- schriftlich durch ein Schild an der Ware oder einen Aushang
- schriftlich mittels einer Liste, einer Kladde, einem Hefter oder in der Speisekarte
- elektronisch durch eine Computeranzeige oder einen Kassenausdruck
- oder mündlich durch das Verkaufspersonal

Außerdem muss dir die Allergeninformation immer vor Verkauf und Abgabe des Lebensmittels zur Verfügung stehen.

Ist die Allergeninformation nicht unmittelbar an der Ware, auf einem Aushang oder in der Speisekarte einsehbar, muss ein Hinweis erfolgen, wo du die entsprechende Information erhältst, z. B. durch ein Schild „Unsere Allergeninformation in der Kladde auf der Theke“ oder „Information zu Allergenen – fragen Sie unser Personal“.

Sollte die Auskunft mündlich gegeben werden, so ist der Hersteller verpflichtet, eine schriftliche Dokumentation zum Vorkommen der allergenen Zutaten zu erstellen, die du auf Nachfrage einsehen kannst.

Der DAAB empfiehlt, immer nach der schriftlichen Allergeninformation zu fragen, da sich herausgestellt hat, dass diese zuverlässiger ist als eine mündliche Aussage.

KUHMILCHEIWEIßALLERGIE – Tipps für den Speiseplan

Eine Allergie auf Kuhmilch ist insbesondere bei Säuglingen und Kleinkindern anzutreffen.

Im Säuglingsalter ist eine Allergie auf Kuhmilch die häufigste Form der Nahrungsmittelallergie. Auch während des Kleinkindalters führt Milch zunächst noch die „Allergen-Hitliste“ an, doch entwickelt sie sich bei vier von fünf Kindern meist in der Zeit bis zum Schulalter zurück. Jugendliche und Erwachsene mit einer („echten“) Kuhmilchallergie (vgl. Kapitel „Milchzuckerunverträglichkeit“ Seite 34) behalten diese hingegen meistens.

Wenn der Arzt bei deinem Kind eine Milchallergie festgestellt hat, ist es sinnvoll, die Aktualität in regelmäßigen Abständen von ein bis zwei Jahren durch den Allergologen überprüfen zu lassen, um den Speiseplan nicht unnötig einzuschränken.

MOLKENEIWEISSE UND CASEIN SIND ALLERGIEAUSLÖSER IN KUHMILCH

Die Auslöser einer allergischen Reaktion nach dem Genuss von Milch sind verschiedene Eiweißbausteine. Im Wesentlichen unterscheidet man bei der Milch das Casein von den Molkenproteinen (wie z. B. α -Lactalbumin, β -Lactoglobulin). Man kann auf nur einen dieser Proteinbestandteile reagieren – meist ist es jedoch so, dass mehrere gleichzeitig für die Allergie verantwortlich sind. Wenn der Arzt eindeutig festgestellt hat, dass du oder dein Kind nur auf einen Teil der Milcheiweiße reagieren, kannst du euren Speiseplan entsprechend gestalten.

So sind Molkeneiweiße nur in Kuhmilch und daraus hergestellten Produkten wie Buttermilch, Kefir und Joghurt enthalten. Das bedeutet, dass Allergiker, die nur auf Molkeneiweiß allergisch reagieren, gegebenenfalls auf Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch und deren Verarbeitungs-erzeugnisse umsteigen können.

Die Milch und Milchprodukte dieser Tiere sind auf spezialisierten Höfen, über den Versandhandel und auch in Apotheken oder in gut sortierten Reformhäusern erhältlich. Allerdings ist Ziegenmilch meistens mehr als doppelt so teuer und Schafsmilch etwa dreimal teurer als Kuhmilch. Stutenmilch kostet sogar oft mehr als das Zehnfache.

Da Molkeneiweiß sehr hitzeempfindlich ist, verträgst du als Molkeneiweißallergiker eventuell auch ultrahocherhitzte Milch (H-Milch) und daraus hergestellte Produkte sowie abgekochte Frischmilch. Auch Käse und Quark kannst du unter Umständen essen, weil bei der Herstellung die Molke mit dem Molkeneiweiß abgetrennt wird.

Deutlich häufiger bestehen Allergien jedoch gegen das Milcheiweiß Casein. Mehr als 75 Prozent aller Milchallergiker müssen daher sämtliche Milcharten meiden, denn Casein ist nicht artspezifisch. Als Caseinallergiker kannst du weder rohe noch gekochte Milch vertragen, weil Casein sehr hitzestabil ist.

Etwa 60 Prozent der Kuhmilchallergiker reagieren sowohl auf Molkeneiweiß als auch auf Casein. Schon kleinste Mengen Kuhmilcheiweiß können Beschwerden auslösen. Symptome können sehr unterschiedlich ausfallen und sich an der Haut durch Juckreiz oder Ausschlag, im Magen-Darm-Trakt durch Erbrechen und Durchfall bei den Atemwegen durch Husten und Atemnot oder durch Kreislaufbeschwerden äußern. Im schlimmsten Fall kann es auch zum anaphylaktischen Schock kommen (siehe auch Seite 50). Es reicht deshalb nicht aus, auf Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Quark zu verzichten. Auch viele Speisen und Erzeugnisse, denen Kuhmilcheiweiß zugesetzt wurde, müssen Allergiker vom Speiseplan streichen.

Milcheiweiß kann beispielsweise in folgenden Lebensmitteln enthalten sein:

- Suppen, Saucen
- Eis, Pudding
- Ketchup, Senf, Mayonnaise
- Brot, Kuchen
- Wurstwaren
- Kaffeeweißer
- Süßwaren

ACHTUNG!

Original „Feta“-Käse muss aus Ziegen- oder Schafsmilch hergestellt werden. Es gibt aber auch aus Kuhmilch hergestellte Käse, die einen Ersatznamen wie z. B. „Käse nach Feta-Art“ oder „Hirtenkäse“ haben. Schau deshalb unbedingt auf die Zutatenliste.



FÜR MILCHALLERGIKER GIBT ES LECKERE ALTERNATIVEN

Wenn Sie komplett auf Milch und Milchprodukte verzichten müssen, kann Ihnen unsere Liste als Basis für die Zusammenstellung eines ausgewogenen und schmackhaften Speiseplans dienen.

Die folgenden Lebensmittel aus den verschiedenen Lebensmittelgruppen sind im Rahmen einer streng milcheiweißfreien Ernährung geeignet:

- Getreide: alle Getreidesorten und milcheiweißfreies Brot
Tipp: Frage beim Bäcker danach.
- Gemüse und Obst: alle Gemüsearten natur (ohne Sauce, unpaniert), frisches Obst, Trockenobst, Fruchtmus, Kompott
- Milch-Ersatzprodukte: Soja-, Hafer-, Mandel- oder Reisdrink sowie daraus hergestellte Produkte.
Tipp: Achte darauf, dass Calcium zugesetzt wurde.
- Fleisch und Wurst: Fleisch natur (unpaniert), roher Schinken, Bratenaufschnitt von Schwein und Pute
- Eier und Fisch: alle Eigerichte ohne Milch; Fisch natur (unpaniert)
- Fette: milchfreie Margarinen, pflanzliche Öle
- Süßes: Marzipan, Geleewaren
- Sonstiges: Gewürze, alle als milchfrei gekennzeichneten Produkte

TIPP

SCHOKOLADE AUF REISDRINK- ODER SOJABASIS

Zartbitterschokolade wird häufig ohne Milch als Zutat hergestellt. Dennoch kann aufgrund der Art und Weise der Schokoladenherstellung meist nicht ausgeschlossen werden, dass Milch unbeabsichtigt in die dunkle Schokolade gelangt. Untersuchungen haben teilweise sehr hohe Milchmengen in diesen Schokoladen nachgewiesen, sodass sie für Milchallergiker nicht empfohlen werden können. Als Ersatz gibt es jedoch Schokolade auf Reisdrink- oder Sojabasis.

Butter, die nur sehr wenig Milcheiweiß enthält, ist möglicherweise für manche Milchallergiker verträglich und kann in Absprache mit dem Allergologen und der spezialisierten Ernährungsfachkraft ggf. versucht werden. Auch Sahne wird von manchen Allergikern vertragen und kann mit Wasser verdünnt als Milchersatz verwendet werden. Milchersatzprodukte auf Sojabasis ersetzen die Kuhmilch beim Kuchenbacken oder beim Verfeinern von Saucen. Als Kuhmilchallergiker musst du dir keine Sorgen um deine Eiweißversorgung machen. Andere tierische Lebensmittel wie Fleisch, Eier und Fisch, aber auch pflanzliches Eiweiß in Hülsenfrüchten, Kartoffeln und Getreide sind ein guter Ersatz.

TIPP

DIE ZUTATENLISTE GIBT AUSKUNFT

Schaue auf das Etikett, um herauszufinden, ob verpackte Lebensmittel Milcheiweiß enthalten. Zutaten wie Molke, Molkeneiweiß, Casein/Kasein, Lactalbumin, Lactoglobulin, Milcheiweiß, Magermilchpulver und Rahm enthalten Kuhmilcheiweiß, Milchsäure (Laktat) dagegen nicht. Milchzucker (Laktose) in Lebensmitteln oder Tabletten kann noch kleine Restmengen von Milcheiweiß enthalten

Bei Calcium sieht es allerdings ganz anders aus. Milch und Milchprodukte gehören zu den besten natürlichen Lieferanten dieses Mineralstoffs. Calcium ist vor allem für stabile Knochen und Zähne unentbehrlich. Reine Molkeneiweißallergiker können ihren Calciumbedarf alternativ mit Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilchprodukten decken.

Wenn du auf Casein oder Kuhmilcheiweiß insgesamt allergisch reagierst, stehen dir folgende alternative Calciumquellen zur Verfügung:

- Calciumreiches Mineralwasser (mehr als 150 mg / Liter)
- Mit Calcium angereicherte Sojaprodukte
- Milcheiweißfreie Calcium-Produkte wie calciumangereicherte Lebensmittel oder Nahrungsergänzungen wie Säfte oder Milchersatzprodukte auf Sojabasis
- Grünes Gemüse, z. B. Brokkoli und Grünkohl

Calcium aus Gemüse wird allerdings vom Körper nicht so gut aufgenommen. Die alleinige Zufuhr von Calcium über Gemüse reicht deshalb nicht aus.



ACHTUNG!

Auch wenn Butter und Sahne nur wenig Milcheiweiß enthalten und es eventuell möglich ist, dass du trotz Kuhmilchallergie Butter oder Sahne verträgst, solltest du beim Ausprobieren generell vorsichtig sein und vorher deinen Arzt fragen.

SÄUGLINGE MIT ALLERGIEN BENÖTIGEN SPEZIALNAHRUNG

Wurde bei deinem Säugling eine Kuhmilchallergie festgestellt?

Auch wenn du stillst, kann dein Kind in sehr seltenen Fällen allergisch reagieren. Denn kleine Mengen allergieauslösender Eiweiße aus der Nahrung der Mutter gehen in die Muttermilch über. Wenn dein Kind unter einer Kuhmilchallergie leidet, wird dir der Kinderarzt oder die

Ernährungsfachkraft möglicherweise empfehlen, für die Dauer von ein bis vier Wochen komplett auf Milch(eiweiß) zu verzichten. Lasse dich von ihnen beraten, damit deine Ernährung ausgewogen bleibt.

Wenn du nicht oder nicht mehr stillst, benötigt dein Kind eine therapeutische Spezialnahrung, in der die allergenen Eiweißbausteine so stark verkleinert sind, dass sie nicht mehr allergieauslösend wirken. Durch die starke Eiweißspaltung bekommt therapeutische Hydrolysatnahrung allerdings einen etwas bitteren Geschmack. Babys akzeptieren diesen in der Regel nach kurzer Zeit.

TIPP

KEINE HA-NAHRUNG FÜR SÄUGLINGE MIT KUHMITCHALLERGIE

Die stark hydrolysierte Spezialnahrung solltest du nicht mit der sogenannten HA-Nahrung (hypoallergene Nahrung) verwechseln. HA-Nahrung wurde speziell für Säuglinge mit einem erhöhten Allergierisiko entwickelt. Da sie aber noch größere Eiweißbruchstücke enthält als die therapeutische Hydrolysatnahrung, darf sie nur zur Vorbeugung von Allergien, nicht aber bei diagnostizierter Kuhmilcheiweißallergie verwendet werden

Es gibt wenige Säuglinge, die auch auf eine stark hydrolysierte Spezialnahrung allergisch reagieren. Teste die Nahrung deshalb nur in Absprache mit dem Arzt bei deinem Kind. Sollte es auch darauf reagieren, wird der Arzt eine Spezialnahrung auf Aminosäuren-Basis empfehlen. Aminosäuren sind die kleinsten Bausteine der Eiweiße und haben keinerlei allergene Wirkung.

Spezialnahrungen für Babys mit Allergien sind nur in Apotheken erhältlich und recht teuer. Seit Oktober 2005 kann der Arzt deinem Baby die Nahrung jedoch verschreiben, z. B. Althéra, die stark hydrolysierte Spezialnahrung für Säuglinge von Nestlé. Die Kosten werden dann von der Krankenkasse übernommen.

Als weitere Alternative für dein Kind wird auch Ersatznahrung auf Sojabasis angeboten. Jedoch entwickeln viele Säuglinge mit Kuhmilchallergie auch eine Allergie auf Soja. Unter anderem deshalb ist Soja-Ersatznahrung nicht empfehlenswert (siehe auch Seite 31 „Die Zutatenliste gibt Auskunft“).

TIPP

GEEIGNETER BREI FÜR ALLERGIKER BEBA SINLAC

ist ein milcheiweiß-, sojaeiweiß- und glutenfreier Brei, der auf Basis von Johannisbrotkernmehl und Reis speziell zur Ernährung bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergien für Säuglinge, Kinder und Erwachsene entwickelt wurde. Du kannst dein allergisches Kind damit ab dem fünften Monat füttern.

Wenn du mit der Beikost beginnst, musst du Kuhmilch stets gegen Spezialnahrung – am besten die gleiche, die du auch als Milchersatznahrung einsetzt – austauschen. Und schaue bei industriell hergestellter Gläschenkost immer auf das Etikett. Im Zutatenverzeichnis darf kein Kuhmilchbestandteil, z. B. Molkeneiweiß, Magermilch, Sahne oder Casein aufgelistet sein.



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 dir eine Milchzuckerunverträglichkeit festgestellt wurde (siehe Wasserstoff-Atemtest Seite 16), heißt das nicht, dass du komplett auf Milch und Milchprodukte verzichten musst. 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.

TIPP

MILCHZUCKERARME MILCH UND MILCHPRODUKTE IM SUPERMARKT

Der Lebensmittelhandel hat teilweise laktosefreie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Quark im Sortiment. Mit diesen speziellen Erzeugnissen hast du die Möglichkeit, deinen Calciumbedarf zu decken. Lies zum Thema Calcium auch unsere Tipps für Milcheiweißallergiker auf Seite 31.

SO GESTALTEST DU DEINEN SPEISEPLAN MILCHZUCKERARM

Auf viele leckere Lebensmittel musst du auch bei Milchzuckerunverträglichkeiten nicht verzichten. Ein großer Teil der Betroffenen kann kleine Mengen Milchzucker gut vertragen. Wichtig ist, dass du deine eigene Toleranzgrenze kennst und weißt, wie du diese einhalten kannst. Teste zunächst Lebensmittel mit sehr geringem Laktosegehalt wie z. B. Hartkäse. Auch Sauermilchprodukte wie Joghurt eignen sich zum Ausprobieren, da sie häufig vertragen werden. Gehe beim Ausprobieren schrittweise vor, um Beschwerden richtig zuordnen zu können. Eine qualifizierte Ernährungsberatung kann dabei sehr hilfreich sein.

Folgende Lebensmittel sind frei von Milchzucker (Restlaktosegehalt unter 10 mg / 100 ml bzw. 100 g des jeweiligen Lebensmittels):

- Naturbelassenes Gemüse und Obst
- Naturbelassenes Fleisch, Fisch und Ei
- Naturbelassenes Getreide/Kartoffeln: Kartoffeln, Reis, Nudeln, Müsli ohne Milch oder Joghurt, z. B. mit milchfreiem Saft (Orangensaft schmeckt gut dazu!)
- Fette: milchfreie Margarinen, pflanzliche Öle
- Milchersatzprodukte wie Kokosmilch, Mandeldrink, Haferdrink, Reisdink
- Ersatzprodukte aus Soja
- Sonstiges: Gewürze, alle als „laktosefrei“ gekennzeichneten Produkte

Bei den Milchprodukten sind gereifte Hart-, Schnitt-, Weich- und Sauermilchkäse milchzuckerarm und deshalb oft recht gut verträglich. Gesäuerte Milchprodukte wie Joghurt, Dickmilch, Buttermilch und Quark sind ebenfalls gut bekömmlich. Denn diese enthalten Milchsäurebakterien, die Laktose teilweise abbauen, weil sie selbst das milchzuckerspaltende Enzym Laktase produzieren.

Schaue bei verpackten Lebensmitteln stets auf die Zutatenliste. Wenn du auf dem Etikett die Bezeichnungen Laktose, Milchzucker, Milch, Milchpulver, Molke, Molkepulver oder Trockenmilch findest, ist Milchzucker enthalten.

ACHTUNG!

In Medikamenten wird Laktose häufig als Trägersubstanz eingesetzt. Lies deshalb die Hinweise auf der Verpackung oder erkundige dich bei deinem Arzt oder Apotheker.

IN BESONDEREN SITUATIONEN KÖNNEN LAKTASE-PRÄPARATE HELFEN

Wenn du selbst deinen Speiseplan nicht in der Hand hast, z. B. bei Einladungen oder einem Geschäftsessen, können sogenannte Laktase-Kapseln oder -Kautabletten helfen. Diese nimmst du zur Mahlzeit ein und das darin enthaltene milchzuckerspaltende Enzym baut den Milchzucker ab. Besprich mit deinem Arzt, ob und in welcher Dosierung Laktase-Präparate für dich sinnvoll sind.



HÜHNEREI –

Allergene im Eiklar und Eigelb

Die Hühnereiallergie ist ebenso wie die Kuhmilchallergie eine typische Nahrungsmittelallergie des Säuglings- und Kleinkindalters. Die meisten Ei-allergischen Kinder (80 Prozent) verlieren die Allergie bis zum Schulalter. Hühnereiallergiker reagieren auf Eiweiße im Eiklar und im Eigelb.

Manche Allergene im Ei werden durch starkes Erhitzen zerstört, sodass es sein kann, dass Ei von manchen Allergikern in gebackener Form, z. B. in Kuchen, Muffins oder Waffeln besser vertragen wird. Da dies sehr individuell ist und Ei-Allergien auch schwere allergische Reaktionen bis zum anaphylaktischen Schock auslösen können, sollte dies immer nur in Absprache mit dem behandelnden Allergologen ausprobiert werden.

Das hitzestabilste Allergen im Ei heißt Ovomukoid. Es bleibt beim Kochen und Backen erhalten. Ovomukoidallergiker müssen deshalb auch komplett auf hartgekochte und gebratene Eier sowie verarbeitete eihaltige Lebensmittel verzichten. Die meisten Ei-Allergiker vertragen darüber hinaus auch keine Eier anderer Tierarten, z. B. Enten- oder Gänseeier. Sehr selten kommt eine Kreuzallergie mit Geflügelfleisch vor, bei der auch auf Hähnchenfleisch verzichtet werden muss.

EIER SIND IN VIELEN LEBENSMITTELN ALS ZUTAT ENTHALTEN

Eier werden aufgrund ihrer guten küchentechnischen Eigenschaften gerne als Binde-, Treib-, Lockerungs- und Klärmittel sowie als Emulgatoren eingesetzt. Deshalb können beispielsweise folgende Lebensmittel und Speisen Hühnerei enthalten:

- Teig- und Backwaren, Panaden, Mehl- und Kartoffelklöße
- Aufläufe, Soufflés, Quiches, Saucen, Suppen
- Cremespeisen, Speiseeis, Pralinen
- Margarine, Mayonnaise
- Brühe, Aspik, Säfte, Likör

Frage beim Bäcker (aber auch bei allen Anbietern loser Ware) nach der schriftlichen Allergeninformation. Die Oberfläche von Broten wird manchmal mit Eiweiß-Glasuren bestrichen, um ihr ein glänzendes Aussehen zu verleihen. Eiweiß-Glasuren werden zudem als Klebemittel eingesetzt, damit beispielsweise Sesam und Mohn auf den Backwaren haften.

Wenn du keine Hühnereier verträgst, kannst du dich dennoch ausgewogen ernähren. Deine Eiweißversorgung kannst du auch über

Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fisch sichern. Auch pflanzliche Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Kartoffeln und Getreide enthalten hochwertiges Eiweiß. Mischungen aus pflanzlichem und tierischem Eiweiß, z. B. Müsli oder Getreideflocken mit Milch oder rein pflanzliche Kombinationen wie Linsensuppe mit Brot, sind besonders gute Eiweißlieferanten.

BEIM KOCHEN UND BACKEN LASSEN SICH EIER ERSETZEN

Wenn du beim Kochen oder Backen einen Ei-Ersatz als Bindemittel suchst, sind Ei-Ersatzprodukte auf Basis von Soja oder Kartoffelstärke eine Alternative. Auch Sojamehl eignet sich zum Binden. Ein Esslöffel Sojamehl, verrührt in 50 ml Wasser, ersetzt ein Ei und eignet sich beispielsweise zum Binden von Teigen. Im Pudding kann ein gehäufter Teelöffel Agar Agar (Geliermittel aus Meeresalgen) in 500 ml Wasser aufgelöst ein Ei ersetzen. Zum Backen kannst du statt eines Eies eine Mischung aus zwei Esslöffeln Wasser, einem Esslöffel Pflanzenöl und einem halben Teelöffel Backpulver nehmen. Für Frikadellen eignet sich Magerquark zum Binden.

Ei-Ersatzprodukte – meistens als Pulver – bekommst du im Reformhaus oder Naturkostladen. Dort und auch in gut sortierten Drogerie- und Supermärkten gibt es zudem Kekse und weitere Produkte ohne Ei.



ACHTUNG VERWECHSLUNGSGEFAHR!

Es gibt auch fertigen Ei-Ersatz für Menschen mit erhöhtem Cholesterinspiegel. Da Cholesterin im Eigelb vorkommt, können diese Produkte noch Eiklar enthalten und sind daher für Ei-Allergiker nicht geeignet.



SCHAUEN IN DIE ZUTATENLISTE AUF DER VERPACKUNG

Achte bei verpackten Lebensmitteln auf das Etikett. Wenn du im Zutatenverzeichnis Begriffe wie Vollei, Eiklar, Weißer, Eigelb, Eipulver, Gefriererei oder Trockenei, aber auch Wörter mit der Vorsilbe Ovo- findest, ist Hühnerei enthalten.

TIPP

VORSICHT BEI PARMESANKÄSE

Achte als Ei-Allergiker auch bei Parmesankäse auf die Verwendung von Ei. Der Allergieauslöser Lysozym wird aus Eiern gewonnen und zur Behandlung der Käserinde bei diesem Käse eingesetzt. Da Lysozym als Erzeugnis aus Ei kennzeichnungspflichtig ist, findest du es im Zutatenverzeichnis: „Lysozym (aus Ei)“

FISCH –

starke Reaktionen auf hitzestabile Allergene

Fisch enthält sehr kleine und stabile Allergene. Diese können daher nicht nur durch den Verzehr, sondern auch beim Kochen über den Kochdampf bei empfindlichen Fischallergikern Beschwerden hervorrufen.

Da Fisch in verarbeiteten Produkten relativ selten versteckt enthalten ist, lässt sich eine Allergie verhältnismäßig einfach diagnostizieren. Einige Fischallergiker müssen jeden Fisch und sogar Fischölkapseln meiden. Andere vertragen Süßwasserfische, z. B. Barsch, Forelle, Hecht, Karpfen, Schleie, Zander, während Salzwasserfische wie beispielsweise Heilbutt, Kabeljau, Rotbarsch, Scholle, Seelachs und Thunfisch allergische Reaktionen auslösen. Wenn du gerne Fisch isst, solltest du die Verträglichkeit der verschiedenen Fischarten beim Arzt austesten. Fischallergiker sind nicht automatisch auch allergisch auf Krebstiere oder Weichtiere, sodass andere Meeresfrüchte in der Regel vertragen werden.

Wer jedoch eine Allergie gegen Shrimps, Hummer (oder andere Krebstiere) hat, sollte auch Weichtiere wie Muscheln, Schnecken und Tintenfisch meiden, da beide Lebensmittelgruppen das gleiche Hauptallergen (das Tropomyosin) aufweisen.

Es sind Einzelfälle beschrieben, in denen ein Fischallergiker Beschwerden nach dem Verzehr von Hühnerei entwickelt hat. Dies wurde auf die Fütterung der Hühner mit Fischmehl zurückgeführt. Solltest du einen Verdacht diesbezüglich haben, kaufe direkt beim Bauern, denn dieser kennt die Inhaltsstoffe des Futters.

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 deines Jodbedarfs kannst du alternativ mit Jodsalz und Produkten wie Brot oder Wurst aufnehmen, die mit Jodsalz hergestellt wurden. Frage beim Bäcker und Metzger nach jodierten Erzeugnissen. Milch und Milchprodukte enthalten ebenfalls etwas Jod. Eventuell wird dein Arzt dir aber auch Jodid-Tabletten verordnen. Fettreiche Seefische wie Hering, Lachs und Makrele sind reich an lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren. Diese kannst du 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.

Babys und Kleinkinder, die an Zöliakie leiden, sind meistens leichter als ihre Altersgenossen. Ihr Bauch ist gebläht bei geringem Körpergewicht, sie haben häufig Stuhlgang und es kann zu Erbrechen nach der Nahrungsaufnahme kommen. Bei manchen Säuglingen sind wenige Wochen nach dem ersten Getreidebrei die genannten Anzeichen festzustellen, eventuell verbunden mit einem Gewichtsstillstand und einem Wachstumsstopp. Andere Kinder reagieren erst Jahre später mit Symptomen.

AUCH GLUTENFREI LÄSST SICH GUT ESSEN UND TRINKEN

Bei Zöliakie ist eine lebenslange glutenfreie Ernährung erforderlich. Trotzdem kannst du dich als Betroffener gesund, schmackhaft und abwechslungsreich ernähren. So hast du die Möglichkeit, auf die glutenfreien Getreidesorten Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa auszuweichen und daraus hergestellte Produkte zu essen. Wenn du selbst mit glutenfreiem Getreide kochen und backen möchtest, solltest du darauf achten, dass du

TIPP

HERSTELLER GLUTENFREIER LEBENSMITTEL

Listen mit glutenfreien Lebens- und Arzneimitteln sowie von Herstellern glutenfreier Erzeugnisse erhältst bei der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft (DZG) e. V., Kupferstraße 36, 70565 Stuttgart oder im Internet unter www.dzg-online.de. Hier findest du auch Tipps für die glutenfreie Küche und Rezepte für mehlfreie Kuchen.

ausschließlich ganze Körner einkaufst und dass sich zwischen den glutenfreien Körnern keine glutenhaltigen befinden. Denn schon kleinste Mengen Gluten können zu Beschwerden und auch zu gefährlichen Veränderungen im Darm führen. Benutze zum Mahlen der glutenfreien Körner eine eigene Getreidemühle. Auf diese Weise kannst du verhindern, dass das Mahlgut Spuren von Gluten enthält.

Du kannst auch auf fertige glutenfreie Produkte und Gerichte zurückgreifen. Glutenfreies Mehl, Brot, Nudeln, Kuchen, Süßigkeiten, Pizza, Lasagne und noch viele weitere Lebensmittel lassen sich von den Herstellern auf dem Versandweg beziehen oder in Reformhäusern und Naturkostläden kaufen. Zudem wächst das glutenfreie Angebot in größeren Supermärkten. Zu erkennen sind glutenfreie Lebensmittel an der Aufschrift „glutenfrei“ oder an der durchgestrichenen Getreideähre. Nach Definition der Verordnung (EG) Nr. 41/2009 der Kommission vom 20. Januar 2009 zur Zusammensetzung und Kennzeichnung von Lebensmitteln, die für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet sind, dürfen Produkte als glutenfrei bezeichnet werden, wenn sie einen Glutengehalt von 20 mg / kg nicht überschreiten.

In vielen verarbeiteten Produkten kann sich Gluten verstecken, denn Gluten wird häufig als Gelier- und Bindemittel sowie als Trägerstoff, Emulgator und Stabilisator eingesetzt.

Folgende verarbeitete Lebensmittel können z. B. Gluten enthalten:

- Saucen, Suppen, Fertiggerichte
- Pommes frites, Kroketten, Kartoffelpuffer
- Wurst, Würstchen
- Ketchup, Senf und Gewürzmischungen
- Pudding, Eis, Milchprodukte mit Frucht
- Frischkäsezubereitungen mit Kräutern
- Nuss-Nougat-Cremes, Schokolade, Chips, Flips
- Fettreduzierte Produkte

Bei verpackten Nahrungsmitteln muss Gluten bzw. glutenhaltiges Getreide in der Zutatenliste aufgeführt sein. Schau deshalb immer auf das Etikett. Es gibt allerdings auch Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht – und zwar für stark verarbeitete Erzeugnisse aus glutenhaltigem Getreide (siehe auch Tabelle Seite 24 „Von der Kennzeichnungspflicht befreite Zutaten“). Diese Verarbeitungsprodukte sollen im Prinzip ihr schädigendes Potenzial verloren haben. Für sehr empfindliche Menschen empfiehlt die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft „für eine gesundheitsbewusste glutenfreie Ernährung die tägliche Nahrungsmittelauswahl nur mit Hilfe der Aufstellung glutenfreier Lebensmittel vorzunehmen.“

In unverarbeitetem Zustand sind die folgenden Lebensmittel sicher glutenfrei:

- Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Salate
- Milch, Naturjoghurt, Buttermilch, Quark, Butter, Frischkäse natur, Naturkäse
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte
- Pflanzenöle, Nüsse
- Zucker, Honig
- Reine Gewürze und Kräuter

Darüber hinaus enthalten folgende Produkte kein Gluten:

- Tofu, Sojamilch
- Mozzarella in Salzlake
- Reine Fruchtsäfte, Wasser
- Wein, Sekt

TIPP

DIE ZUTATENLISTE GIBT AUSKUNFT

Schau auf das Etikett, um herauszufinden, ob verpackte Lebensmittel Gluten enthalten. Zutaten wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Khorasan-Weizen (= Kamut), Grünkern und daraus hergestellte Produkte enthalten Gluten. Achte, außer auf die unverträglichen Getreidesorten, auf Begriffe wie Bulgur, Couscous, Stärke, Paniermehl und Klebereiweiß. Kein Gluten enthalten dagegen Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Amaranth und Quinoa.

Hier finden Sie weiterführende Informationen zum Thema Zöliakie:
<https://www.ernaehrungsstudio.de/magazin/zoeliakie>



GETREIDEALLERGIEN – MEISTENS GIBT ES ALTERNATIVEN

Eine Getreideallergie richtet sich nicht zwangsläufig gegen alle Getreidesorten: Häufigster Auslöser IgE-vermittelter Allergien ist Weizen.

Sowohl Kinder als auch Erwachsene können betroffen sein.

Bei Erwachsenen ist eine Sonderform beschrieben, die sogenannte „anstrengungsinduzierte Weizen-Anaphylaxie“. Schwere allergische Reaktionen nach Weizenverzehr treten in diesen Fällen nur in Verbindung mit körperlicher Belastung auf.

Da sich die meisten Allergene direkt in den Randschichten des Getreidekorns befinden, kann es sein, dass du als Allergiker Mehl mit einem niedrigen Ausmahlungsgrad (z. B. Type 405 bei Weizenmehl) besser verträgst als Vollkornmehl. Allerdings empfehlen Ernährungswissenschaftler im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung Vollkornerzeugnisse und Vollkornmehle bzw. Mehle mit hohem Ausmahlungsgrad, z. B. Type 1600 und 1700 bei Weizen und Type 1800 bei Roggen, weil diese reich an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sind. Bei Allergien gegen Weizen und Roggen sind solche Produkte aber nicht geeignet. Dein Arzt wird austesten, welche Getreidesorten du verträgst. Von diesen solltest du die vitalstoffreiche Vollkornvariante bevorzugen.

Wenn du eine Weizenallergie hast, musst du auf alle Brotsorten und Backwaren verzichten, die mit Weizen und verwandten Getreidesorten wie Dinkel (= Urweizen), Grünkern (unreif geernteter Dinkel), Einkorn, Emmer, Triticale (Kreuzung aus Weizen und Roggen) hergestellt sind. Dazu gehören auch Zwieback, Biscuits, Waffeln, Kuchen, Plätzchen und Müsliriegel. Gleiches gilt für Nudeln und weitere Teigwaren, Pfannkuchen, Omeletts, Aufläufe, Paniermehl und Saucen. Andere glutenhaltige Getreidesorten wie Hafer, Roggen oder Gerste können dagegen verträglich sein.

TIPP

ALTERNATIVE GETREIDESORTEN

Probiere in Absprache mit deinem Arzt aus, ob du andere Getreidesorten verträgst. Statt mit Weizenmehl kannst du eventuell beispielsweise mit Roggen- oder Hafermehl kochen und backen. Im Handel gibt es auch fertige weizenfreie Backmischungen. Zum Andicken von Suppen oder Saucen eignen sich Kartoffel- und Maisstärke oder auch eine roh geriebene Kartoffel.

OBST- UND GEMÜSEALLERGIEN – häufiger bei Erwachsenen

Bei Erwachsenen sind Allergien gegen Obst und Gemüse weiter verbreitet als bei Kindern. Es handelt sich dabei meist um Kreuzallergien bei gleichzeitig vorliegender Pollenallergie. Welche Pollenallergien häufig mit entsprechenden Lebensmittelallergien verbunden sind, kannst du auf Seite 14 lesen.

ERHITZEN ZERSTÖRT VIELE ALLERGENE

Weniger bekömmlich für Allergiker sind oft rohes Obst und Gemüse. Vor allem rohe Äpfel, Kirschen, Kiwis, Paprika, Stein- und Kernobst, Sellerie und Tomaten lösen allergische Reaktionen aus.

In vielen Fällen kannst du durch Kochen und Garen die Stabilität der Allergene von Obst und Gemüse deutlich vermindern. So führen beispielsweise Apfelkompott und Apfelkuchen, Konfitüre, gekochte Kartoffeln sowie gedünstetes Obst und Gemüse seltener zu Beschwerden als frische Früchte und Rohkost. Auch Zerkleinern und Säuern können die allergene Wirkung bestimmter Nahrungseiweiße verringern. Apfelallergene sind besonders empfindlich, auch gegenüber Luftsauerstoff. Wenn du den Apfel in kleine Stückchen schneidest und kurze Zeit an der Luft stehen lässt, kann das Allergen schon zerstört sein. Schälen hilft ebenfalls, denn direkt unter der Schale befinden sich die meisten Allergene.



Allerdings gibt es auch Obst- und Gemüseallergene, die sich durch diese Verarbeitungsprozesse nicht zerstören lassen. So enthält beispielsweise Sellerie ein sehr stabiles Allergen, das auch in verarbeiteter Form wie in Brühen, Gewürzen, Wurstwaren und Fertiggerichten allergische Reaktionen hervorruft.

TIPP

DIE APFELSORTE IST ENTSCHEIDEND

Bei Äpfeln ist auch die Sorte für allergische Reaktionen entscheidend. Cox Orange, Golden Delicious, Granny Smith, Jonagold und Braeburn lösen häufiger allergische Reaktionen aus als Jamba, Boskop, Gravensteiner, Altländer, Hammerstein, Jonathan und Berlepsch. Forscher vermuten einen Zusammenhang mit dem unterschiedlichen Phenolgehalt der Äpfel.

AUF DAS ETIKETT ACHTEN

Auch bei Allergien gegen Obst und Gemüse gilt: Schau bei verpackten Lebensmitteln stets auf das Etikett. Denn dort sind die Zutaten deklariert. Wenn du also beispielsweise auf Schwefeldioxid reagierst, solltest du nur Trockenfrüchte essen, bei denen kein Schwefeldioxid im Zutatenverzeichnis aufgelistet ist. Meistens steht auf der Verpackung zusätzlich der Hinweis „ungeschwefelt“. Auch in zusammengesetzten Zutaten ist eine Deklaration der Top-Allergene vorgeschrieben. So kannst du beispielsweise Sellerie in der Zutatenliste von Brühwürfeln, gekörnter Brühe, Gewürzmischungen, Fertigsuppen und Fertigsaucen finden (siehe auch „Zutatenverzeichnis“ ab Seite 22).

ERDNÜSSE UND NÜSSE – meist hitzestabile Allergene

Erdnüsse und Nüsse enthalten ähnlich wie viele Obst- und Gemüsesorten Eiweißbestandteile, die Pollenallergenen sehr ähnlich sind. Auch hier sind sie hitzelabil, sodass Pollenallergiker mit einer gleichzeitigen Haselnussallergie zwar Müsli oder Studentenfutter nicht vertragen, jedoch auf Haselnusskuchen, -kekse oder Nuss-Nugat-Brot aufstrich nicht unbedingt verzichten müssen. Besonders verbreitet ist diese Form der „Nussallergie“ bei Erwachsenen. Sie äußert sich dann im Wesentlichen mit Beschwerden im Mund- und Rachenbereich, wo es zu Jucken, Kribbeln oder Kratzen kommt.

Darüber hinaus gibt es jedoch eine Reihe von allergenen Eiweißbestandteilen in Nüssen und Erdnüssen, die gegenüber Verarbeitungsprozessen und auch der Verdauung im Körper sehr stabil sind. Allergische Reaktionen reichen von Beschwerden, die unter medizinischen Aspekten eher als „mild“ bezeichnet werden, wie Juckreiz, Rötung, Ausschlag, Erbrechen oder Durchfall, bis hin zu schweren Symptomen wie Atemnot oder Herz-Kreislauf-Beschwerden. Sowohl Kinder als auch Jugendliche und Erwachsene sind davon betroffen. Besteht der Verdacht auf eine Nuss- oder Erdnussallergie, haben Allergologen heute gezielt die Möglichkeit, die einzelnen Allergieauslöser der Nüsse und Erdnüsse im Blut zu bestimmen und somit einen wichtigen Hinweis über die Art der Nuss- oder Erdnussallergie zu erhalten.

Wichtig ist jedoch in jedem Fall das Ergebnis des Bluttests, der eine Sensibilisierung nachweist, mit der eigenen Krankheitsgeschichte (= klinische Relevanz) abzugleichen (siehe Kapitel „Diagnose“ ab Seite 15). Auch Fragen wie „Besteht eine Allergie gegen frühblühende Bäume?“, „Sind Beschwerden nach dem Verzehr aufgetreten?“, „Wie sahen diese aus?“ helfen hier weiter. Wird eine Erdnuss- oder Nussallergie bereits sehr früh, im Kleinkindalter diagnostiziert, so besteht im Unterschied zur Kuhmilch- oder Ei-Allergie leider nur bei jedem fünften Kind die Chance, dass sich die Allergie im Laufe der Zeit zurückentwickelt.

ERDNUSS – KEINE NUSS, SONDERN EINE HÜLSENFRUCHT

Erdnüsse zählen nicht – wie der Name vermuten lässt – zu den Nüssen. Sie gehören zur Familie der Hülsenfrüchte. Erdnussallergien treten häufig isoliert auf. Es kann jedoch auch zu Kreuzreaktionen sowohl mit anderen Hülsenfrüchten wie Lupine, Soja oder Kichererbse als auch mit Nüssen kommen. Ohne Verdacht und gesicherte Diagnose sollten diese jedoch nicht aus dem Speiseplan gestrichen werden.

Die Menge an Erdnüssen, die eine allergische Reaktion auslösen kann, ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Personen reagieren bereits auf sehr kleine Mengen (im Milligrammbereich), andere erst beim Verzehr einer ganzen Erdnuss oder mehr. Dies ist grundsätzlich bei jeder Lebensmittelallergie so, jedoch wird bei einer Erdnuss- ebenso wie bei einer Nussallergie ein hoher Wert im Bluttest häufig fälschlicherweise so interpretiert, dass bereits sehr kleine Mengen allergieauslösend sind. Leider gibt der Bluttest hierüber keine Auskunft. Ebenso wenig wie darüber, wie leicht oder schwer eine mögliche allergische Reaktion ausfällt. Dies kann allein über bereits erlebte Reaktionen oder eine orale Provokationstestung in der Klinik nachgewiesen werden. Da Erdnüsse bei Kindern/Jugendlichen die häufigste Ursache für schwere allergische Reaktionen (Anaphylaxie, siehe Seite 50) sind, ist eine genaue Diagnose und fundierte Aufklärung hier besonders wichtig.

Erdnüsse finden sich nicht nur in Erdnussbutter und Erdnussflips, sondern auch in zahlreichen süßen und herzhaften Lebensmitteln und Gerichten, wie beispielsweise in Schokolade, Müslis, Keksen, Schokoriegeln, Pesto, Saté-Sauce etc. Als deklarationspflichtiger Allergieauslöser (siehe ab Seite 22) ist die Verwendung als Zutat aber immer auf der Verpackung erkennbar. Beim Restaurantbesuch sollte vor allem die asiatische (z. B. indische, indonesische), aber auch die afrikanische, mexikanische und US-amerikanische Küche mit Vorsicht genossen werden. Doch auch beim Italiener kann es sein, dass im Pesto alla Genovese Pinienkerne gegen Erdnüsse ausgetauscht werden. Daher gilt auch bei loser Ware: Immer nach der schriftlichen Allergen-Information fragen und am besten zusätzlich mit dem Koch sprechen.

NÜSSE – UNTERSCHIEDLICHE ALLERGIEAUSLÖSER

Die acht verschiedenen Vertreter der deklarationspflichtigen Schalenfrüchte, wie sie im Gesetzestext heißen, sind im botanischen Sinne nicht alle „echte“ Nüsse – und sie sind auch allergologisch sehr unterschiedlich. Meist sind ein oder zwei dieser Vertreter nicht verträglich, seltener gibt es auch Reaktionen auf alle „Nüsse“. Am häufigsten sind in Deutschland Haselnussallergien. Haselnüsse sind auch im Lebensmittelangebot am weitesten verbreitet und in Schokolade, Keksen, Kuchen, Brötchen, Brot, Müsli, Nuss-Nugat-Cremes aber auch Feinkostsalaten, Wurstwaren und Käse zu finden. Mandelallergien kommen überwiegend als Kreuzreaktionen bei Pollenallergien vor, sodass Mandeln häufig in Keksen oder Kuchen, ggf. auch als Marzipan problemlos vertragen werden. Wer auf Walnüsse allergisch reagiert, muss immer auch

TIPP

NUSSIG IM GESCHMACK

Wenn du auf den nussigen Geschmack bei Brot, Gebäck oder mit Nüssen verfeinerten Speisen nicht verzichten möchtest, können gerösteter Sesam, Sonnenblumen oder Kürbiskerne, Kokosraspeln oder -flocken eine Alternative sein.

Pekannüsse meiden, da beide eng miteinander „verwandt“ sind. Sie werden nicht nur in Gebäck, Süßwaren und Müslis, sondern auch gerne in Feinkostsalaten, Wurstwaren und Käse verwendet. Aufgrund sehr ähnlicher allergieauslösender Eiweißkomponenten wird Cashewallergikern immer der Verzicht auf Pistazien empfohlen und umgekehrt. Besondere Vorsicht ist hier neben den „Nüssen“ als salzige Snacks auch bei Mortadella und asiatischen Gerichten sowie Müslis und Keksen geboten. Seltener sind bei uns in Deutschland allergische Reaktionen auf Paranuss und Macadamianuss, auch Queenslandnuss genannt, da sie meist nicht so häufig verzehrt werden.

Es ist also auch hier wieder sinnvoll, bei der Diagnostik genau hinzuschauen, nicht nur in Bezug auf die allergieauslösende Nuss an sich, sondern insbesondere bei Haselnüssen und Mandeln, ebenso wie bei Erdnüssen auch im Zusammenhang mit einer Pollenallergie.

Andere „Nüsse“, wie z. B. Kokosnuss oder Muskatnuss sind meist gut verträglich und gehören in der EU nicht zu den deklarationspflichtigen Allergieauslösern.



ERLAUBT ODER VERBOTEN? NUSS- UND ERDNUSSÖL

Allergieauslöser sind immer Eiweißbestandteile. Das Öl ist der Fettanteil der Nüsse und Erdnüsse. Je nach Verarbeitungsgrad des Öls sind mehr oder weniger „Eiweiß-Reste“ enthalten. Hoch raffinierte, gereinigte Öle enthalten kaum noch Protein. Sie wurden in einem Provokationstest mit über 60 Erdnussallergikern von jedem ohne Beschwerden vertragen. Native oder kalt gepresste Öle hingegen enthalten zwar immer noch sehr wenig Protein, dennoch ist der Gehalt um den Faktor 100 höher im Vergleich zum raffinierten Öl. Bei oralen Provokationstestungen reagierten ca. zehn Prozent der Erdnussallergiker mit meist leichten Beschwerden. Daher wird sicherheitshalber empfohlen, native/kalt gepresste Nuss- oder Erdnussöle bei bestehender Allergie zu meiden.

SOJA – als Zutat beliebt

Die Sojabohne gehört wie die Erdnuss und die Lupine zur Familie der Hülsenfrüchte. Doch wer auf Soja allergisch reagiert, hat nicht automatisch eine Erdnuss- und/oder Lupinenallergie oder umgekehrt.

Allergien gegen Soja können bei Kindern sehr früh auftreten, wenn sie Sojanahrung als Muttermilchersatz erhalten. Bei Erwachsenen tritt eine Sojaallergie häufig als Folge einer Pollenallergie auf. Im Gegensatz zu vielen anderen Obst- und Gemüseallergien sind jedoch schwere allergische Reaktionen beobachtet worden, insbesondere nach dem Verzehr proteinreicher Sportlernahrung auf Sojabasis. Sojalecithin (deklarationspflichtig) und raffiniertes Sojaöl (ausgenommen von der Allergendeclaration, siehe Seite 24) lösen in der Regel keine allergischen Reaktionen aus, da sie selber nicht allergen wirken und Reste von Sojaprotein so gering sind, dass sie bei Sojaallergikern keine Beschwerden hervorrufen.

Soja enthält hochwertiges Eiweiß und wird in der Lebensmittelindustrie wegen ihres günstigen Preises und der guten technologischen Eigenschaften gern verwendet. Folgende Nahrungsmittel können beispielsweise Soja enthalten:

- Süßwaren, Desserts
- Brot- und Backwaren
- Fleisch- und Wurstwaren
- Kindernahrung und Babykost
- Suppen, Salatsaucen
- Mayonnaise, Ketchup, Kaffeeweißer
- Brotbelag, Margarine
- Speisefette und -öle
- Diätprodukte und Gewürzmischungen

Achten als Sojaallergiker unbedingt auf das Zutatenverzeichnis verpackter Produkte. Soja gehört zu den 14 Top-Allergenen. Deshalb müssen auch kleinste Mengen gekennzeichnet sein (siehe Seite 22). Frage im Zweifelsfall beim Hersteller nach.

TIPP

LECITHIN – MEISTENS EIN SOJAPRODUKT

Lecithin wird häufig aus Soja gewonnen und gerne als Emulgator in verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt. In der Zutatenliste muss die Quelle genannt werden, wenn es sich um Soja handelt. Du findest in der Zutatenliste dann die Bezeichnung „Emulgator Sojalecithin“. Sojalecithin ist für Sojaallergiker meist verträglich, da es nicht selbst allergieauslösend ist und in sehr geringen Mengen eingesetzt wird, sodass ihm möglicherweise anhaftende Proteinreste in der Regel nicht ausreichen, um eine allergische Reaktion auszulösen.



ANAPHYLAXIE – für schwere allergische Reaktionen gerüstet

Eine anaphylaktische Reaktion ist die schwerste Form der allergischen Reaktion. Sie zeichnet sich dadurch aus, dass die Beschwerden nicht nur dort auftreten können, wo der Allergieauslöser direkt mit Haut oder Schleimhäuten in Kontakt kommt, wie dies beispielsweise bei einer Pollenallergie der Fall ist, wenn es durch Einatmen an Nasenschleimhäuten zu Niesen und Fließschnupfen oder in den Bronchien zu Husten oder Atemnot kommen kann, sondern im Gegensatz dazu auch an entfernteren Stellen im Körper, mit denen der Allergieauslöser nicht direkt in Kontakt gekommen ist, wie z. B. bei Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Schwindel und Blutdruckabfall nach einem Wespenstich. Auch Nahrungsmittel können neben Insektengiften und Medikamenten anaphylaktische Reaktionen auslösen. Bei Kindern gehören neben Erdnüssen und Schalenfrüchten wie Haselnuss, Walnuss, Pistazie oder Cashew auch Milch und Ei zu den häufigsten Auslösern. Auch bei Erwachsenen gehören Nüsse und Erdnüsse zu den Anaphylaxieauslösern. Außerdem sind auch Sellerie, Fisch, Krebstiere, Soja und Weizen hier häufige Auslöser.

Typische Beschwerden sind Nesselausschlag, Schwellungen (Haut), Übelkeit und Erbrechen (Magen-Darm-Trakt), Niesen, Husten, Atemnot (Atemwege) oder Schwindel und Bewusstlosigkeit (Herz-Kreislauf-System). Wichtig ist, bereits frühe Warnzeichen zu erkennen und rasch zu handeln. Zu solchen Warnzeichen gehört bei Erwachsenen häufig Kribbeln an Handflächen und Fußsohlen, bei Kindern sind auch Verhaltensänderungen wie ein Zurückziehen vom Spielen oder Unruhe mögliche Anzeichen.

Auch wenn anaphylaktische Reaktionen lebensbedrohlich verlaufen können, ist ein solch schwerer Verlauf nach dem Verzehr von Lebensmitteln glücklicherweise sehr selten. Da es jedoch zu Beginn einer Reaktion nicht möglich ist einzuschätzen, wie sich diese entwickelt – ob sie sich von alleine wieder zurückbildet oder tatsächlich schwer verläuft –, geht man aus Sicherheitsgründen immer vom schwersten Fall aus. Das Notfallmanagement ist daher immer auf Sicherheit und den größtmöglichen Schutz ausgerichtet.

Hierzu gehört, die vom Arzt verordneten Medikamente zu verabreichen. Das sogenannte „Soforthilfeset für den Notfall“ besteht aus drei bis vier Medikamenten, die einzeln verordnet werden:

1. ein Adrenalin-Autoinjektor
2. ein Antihistaminikum
(Saft, Tropfen oder Tabletten)
3. ein Kortisonpräparat
(Saft, Tabletten oder – bei sehr kleinen Kindern – Zäpfchen)
4. ein Asthma-Notfallspray
(nur bei bestehenden Atemwegsbeschwerden)

Außerdem gehört ins Notfallset ein Anaphylaxie-Pass, der vom Arzt ausgestellt wird. Er enthält neben dem Hinweis auf die Allergieauslöser auch die verordneten Medikamente und zeigt Maßnahmen für das richtige Verhalten im Notfall auf. Als Hilfsmittel zur Weitergabe der Information an Betreuer von Anaphylaxie-gefährdeten Kindern in Kita, Schule, Hort oder Sportverein dient der Anaphylaxie-Notfallplan mit identischer Information. Anaphylaxie-Pass und Anaphylaxie-Notfallplan sind kostenfrei über den DAAB zu beziehen.





VON KLEIN AUF – Allergien vorbeugen

Wenn du selbst an einer Allergie leidest oder dein Partner allergisch reagiert, fragst du dich vielleicht, ob du etwas tun kannst, damit dein Nachwuchs keine Allergie entwickelt. Tatsächlich hast du die Möglichkeit, etwas zu tun. So bestätigen wissenschaftliche Studien, dass sich das Allergierisiko durch sinnvolle vorbeugende Maßnahmen deutlich senken lässt.

Natürlich gibt es keinen hundertprozentigen Schutz, denn die genetische Veranlagung spielt eine große Rolle. Jedoch lässt sich das Risiko durch die richtige Ernährung deutlich reduzieren.

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 deinem Kind. Trotzdem entwickeln bis zu 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 | 0–15 Prozent |
| Ein Geschwisterteil 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: DAAB – „Allergie vermeiden“ (2016)

Nicht nur die Veranlagung, auch unsere Lebensbedingungen können das Allergierisiko und die Ausprägung der Allergie beeinflussen. Die Wissenschaft verfolgt dabei zwei Erklärungsansätze:

- Einerseits besagt die Schadstoffhypothese, dass Umweltbelastungen wie Tabakrauch und hohe Schadstoffkonzentrationen in der Luft das Risiko einer Allergieentwicklung und die Schwere der allergischen Reaktion auf natürlich vorkommende Allergene beispielsweise von Haustieren, Hausstaubmilben und Pollen verstärkt.
- Andererseits geht die Hygienehypothese davon aus, dass eine ungenügende Stimulation der kindlichen Abwehrkräfte ein Grund für die Zunahme von Allergien ist. Durch übertriebene Hygiene kommt das Immunsystem kaum mit Mikroorganismen, z. B. Bakterien, in Berührung. Das könne zwar Krankheiten verhindern, aber vermutlich auch dazu führen, dass die Abwehrkräfte „unterbeschäftigt“ sind und deshalb auf bestimmte „Fremdstoffe“, die Allergene, überschießend reagieren.

Gestützt wird diese Hygienehypothese beispielsweise durch Untersuchungen auf Bauernhöfen. Kinder von Müttern, die in der Schwangerschaft regelmäßig im Stall waren und ihre Kinder auch nach der Geburt regelmäßig mit in den Stall nahmen, bekamen 15-mal seltener Heuschnupfen oder Asthma. Bisher ist nicht eindeutig geklärt, woran das liegt. Möglicherweise sind es Stoffe von bestimmten Bakterien, die das Immunsystem positiv beeinflussen.

MUTTER UND KIND – EINFLUSS DER ERNÄHRUNG AUF DAS ALLERGIERISIKO

Bis zu Beginn des fünften Lebensmonats ist ausschließliches Stillen die beste Allergievorsorge. Denn das Eiweiß in der Muttermilch wird vom Immunsystem des Babys als „körpereigen“ und deshalb „ungefährlich“ erkannt. Muttermilch enthält aber auch Spuren von Fremdeiweiß, die über die Nahrung der Mutter in die Milch gelangen. Auf diese Weise gewöhnt sich dein Baby an kleine Mengen fremden Eiweißes und verträgt später auch größere Mengen. Darüber hinaus stärkt Muttermilch die Abwehrkräfte deines Kindes, weil sie das Wachstum gesundheitsfördernder Bifidobakterien im Darm und die Reifung der Darmschleimhaut fördert, sodass diese vor dem Eindringen von Allergenen schützt.



WICHTIGER HINWEIS

Stillen ist das Beste für dein Baby. Wenn du eine Säuglingsanfangsnahrung verwenden möchtest, spreche bitte vorher mit deinem Kinderarzt oder deiner Hebamme.

HA-NAHRUNG EMPFIEHLT SICH FÜR NICHT GESTILLTE, ALLERGIEGEFÄHRDETE BABYS

Wenn du dein Baby in den ersten Lebensmonaten nicht stillen kannst oder willst, dann braucht es industriell gefertigte Säuglingsanfangsnahrung. Besteht durch erbliche Vorbelastung ein erhöhtes Allergierisiko für dein Kind, ist HA-Nahrung die beste Wahl. Das enthaltene Eiweiß (aus Kuhmilch) wurde in kleine Bausteine gespalten. Dadurch verliert es weitgehend seine allergieauslösenden Merkmale. Bitte verwende nur HA-Nahrung, für die in klinischen Studien erfolgreich eine Senkung des Allergierisikos gezeigt wurde. Dazu gehört NESTLÉ BEBA HA Anfangsnahrung. Wichtig ist übrigens, dass du konsequent bist und von Anfang bis zur Einführung der Beikost (frühestens nach Ende des vierten Monats) ausschließlich HA-Nahrung verwendest.

ACHTUNG!

Bei bestehender Kuhmilchallergie darf HA-Nahrung nicht gefüttert werden, da sie nur zur Vorbeugung, jedoch nicht zur Behandlung von Allergien dient. Die laufende Beratung durch deinen Kinderarzt ist in jedem Fall besonders wichtig.

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. Ernähre dich abwechslungsreich und ausgewogen und orientiere dich 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: <http://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 wird 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.

„ACHTEN SIE BEI FERTIGPRODUKTEN AUF DIE ZUTATENLISTE “

Wenn du selbst eine Lebensmittelallergie hast, musst du natürlich weiterhin auf die Auslöser verzichten. Eine auf Allergien spezialisierte Ernährungsfachkraft wird dir alternative Quellen für bestimmte Nährstoffe empfehlen, um deine Versorgung insbesondere auch während Schwangerschaft und Stillzeit zu sichern. Wenn du beispielsweise auf Milch und Milchprodukte verzichten musst, fehlt dir ein wichtiger Lieferant für Calcium. Calciumhaltiges Mineralwasser oder mit Calcium angereicherte, milchfreie Fruchtsäfte können dir als alternative Calciumquellen dienen. Eventuell wird der Arzt dir auch Calciumtabletten verordnen.

ALLERGIEN IM KLEINKINDALTER KÖNNEN SICH AUSWACHSEN

Sollte dein 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 dein 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.





FRAGEN zu Lebensmittel- unverträglichkeiten – Antworten von Experten

An dieser Stelle haben wir für dich einige wichtige Fragen zu Lebensmittelunverträglichkeiten zusammengestellt, die uns in der Vergangenheit gestellt wurden. Die ausführlichen Antworten unserer Experten enthalten viele praktische Tipps und beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Solltest du weitere Fragen zu Lebensmittelunverträglichkeiten oder anderen Themen haben, helfen wir dir gerne. Du kannst dein Anliegen beispielsweise online im Ernährungsstudio by Nestlé unter <http://ernaehrungsstudio.de> formulieren. Klicken dafür unten auf „Kontakt“. Hier kannst du deine Frage schriftlich stellen. Von speziell geschulten Nestlé Mitarbeiterinnen und -Mitarbeitern erhältst du rasch und umfassend Antwort.

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 bestehender Pollenallergie gegen frühblühende Bäume wie Hasel, Birke oder Erle. Beschwerden äußern sich dann meist im Mund-Rachenraum durch Juckreiz und Kratzen und werden als „orales Allergiesyndrom“ bezeichnet. Schwere allergische Reaktionen sind nicht zu erwarten, da die verantwortlichen Allergieauslöser sehr labil sind und bei der Magen-Darm-Passage zerstört werden. Da jedoch auch Allergene in der Haselnuss enthalten sind, die stabil sind und schwere Symptome auslösen können, solltest du dies vom Allergologen abklären lassen.

Einen Hinweis erhältst du zu einem aus deiner Krankheitsgeschichte: Hast du z. B. eine Pollenallergie? Und zum anderen aus deinen Essgewohnheiten: Wenn du Haselnusskuchen oder Nuss-Nugatcreme verträgst, handelt es sich in der Regel um eine pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie (Kreuzallergie auf Pollen), wie oben beschrieben.

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

Wenn du rohe Äpfel nicht verträgst, heißt das nicht unbedingt, dass du auch auf verarbeitete, erhitzte Apfelerzeugnisse reagierst. 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 du den zerkleinerten Apfel mit Zitrone beträufelst, ist die Chance noch größer, dass du ihn verträgst. 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 deine Tochter nicht auf das Erdbeereweiß, dann würde es sich um eine Allergie handeln, sondern auf einen anderen natürlichen Inhaltsstoff, z. B. die biogenen Amine Histamin und Tyramin. Diese Pseudoallergene können allergieähnliche Symptome auslösen, ohne dass das Immunsystem deines Kindes an dieser Reaktion beteiligt ist. In diesem Fall sind im Blut deiner Tochter keine IgE-Antikörper nachweisbar.

Lasse dich von einem auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten spezialisierten Arzt und einer Ernährungsfachkraft beraten. Listen von Lebensmitteln und Verarbeitungsprodukten, die Pseudoallergene enthalten, bekommst du bei deinem Arzt und beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB).

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-Kreislauf-Störungen, Blutdruckabfall bis hin zur Bewusstlosigkeit kommen. Meist treten begleitend auch Hautsymptome sowie manchmal auch Magen-Darm-Symptome oder Atemwegsbeschwerden auf. Im Extremfall kann ein anaphylaktischer Schock

lebensbedrohlich verlaufen. Die häufigsten Auslöser unter den Lebensmitteln sind bei Erwachsenen Fisch, Nüsse, Erdnüsse, Sesam, Krebs- und Weichtiere sowie Weizen, meist in Verbindung mit körperlicher Belastung als „anstrengungsinduzierte Weizenanaphylaxie“. Anaphylaxie-Auslöser bei Kindern sind neben Nüssen und Erdnüssen eher Milch und Ei.

Wichtig ist, dass du stets Notfallmedikamente, die dir vom Arzt verschrieben werden, mit dir führst. In der Regel enthält das sogenannte „Notfallset“ einen Adrenalin-Autoinjektor, ein Antihistaminikum und ein Kortisonpräparat sowie bei Atemwegsbeschwerden zusätzlich ein Beta-2-Minimalektikum (= Asthma-Notfallspray).

5. Mein Kind hat Neurodermitis und ich habe gehört, dass bestimmte Lebensmittel das Erscheinungsbild verschlechtern können. Stimmt das?

Neurodermitis ist eine entzündliche Hauterkrankung, die vor allem Kinder betrifft. Etwa ein Drittel der Kinder mit schwerer Neurodermitis reagiert auch auf Lebensmittel. Vermutlich wird dir dein Arzt empfehlen, ein Ernährungstagebuch (zu bestellen beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. unter info@daab.de) oder ein Neurodermitistagebuch anzulegen und darin genau festzuhalten, was dein Kind zu welcher Zeit gegessen hat und ob nach der Mahlzeit eine Hautveränderung aufgetreten ist. So kannst du Lebensmitteln und Speisen, die dein Kind eventuell nicht verträgt, auf die Spur kommen.

Die Ernährung ist bei Neurodermitis allerdings nicht der einzige Einflussfaktor. Auch Hausstaub, Pollen oder Tierhaare können einen Ekzemschub auslösen. Stoffe, die Haut und Schleimhäute reizen, z. B. Körperpflege-mittel oder Wolle, sind ebenfalls von

Bedeutung. Auch Zigarettenrauch und Stress spielen als Auslöser eine Rolle. Suche einen Kinderarzt auf, der sich auf die Behandlung von Neurodermitis spezialisiert hat.

6. Wenn ich Milch trinke, habe ich danach in letzter Zeit starke Bauchschmerzen. Joghurt kann ich aber problemlos essen. Woran kann das liegen?

Eventuell kannst du größere Mengen Milchzucker nicht abbauen, weil dein Körper nicht genügend Laktase (milchzuckerspaltendes Enzym) produziert. In Joghurt ist weniger Milchzucker enthalten als in Milch. Denn Joghurt und andere Sauermilcherzeugnisse enthalten Milchsäurebakterien, die selbst Laktase herstellen und den Milchzucker im Joghurt teilweise abbauen. Deshalb wird Joghurt meistens besser vertragen als Milch.

Ein Arzt für Innere Medizin kann eine Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) feststellen. Beim sogenannten Wasserstoff-Atemtest (H₂-Atemtest) musst du zunächst in Wasser aufgelösten Milchzucker trinken. Der Arzt misst anschließend in der Atemluft, ob das für eine Laktoseintoleranz typische Gas Wasserstoff nachweisbar ist.

7. Nach dem Verzehr von Obst, Honig oder Fruchtsaft wird mir übel und ich bekomme Durchfall. Woran kann das liegen?

Unter Umständen kannst du den enthaltenen Fruchtzucker (Fruktose) nicht so gut vertragen. Wenn du an der sogenannten Fruchtzuckerunverträglichkeit leidest, ist das keine Allergie, sondern eine Verwertungsstörung. Die Fruktose wird dann nur begrenzt oder gar nicht aus dem Dünndarm ins Blut aufgenommen und gelangt zum größten Teil in den Dickdarm. Dort wird sie von Darmbakterien abgebaut, was zu Blähungen und Durchfällen führt. Geringe Mengen an Fruchtzucker werden meistens gut

vertragen, größere Mengen führen dagegen zu Beschwerden. Fruchtzucker kommt vor allem in Obst und daraus hergestellten Lebensmitteln vor, aber auch in Honig und im Haushaltszucker, der aus Fruchtzucker und Traubenzucker besteht. Deshalb führen in manchen Fällen auch zuckerreiche Lebensmittel zu Beschwerden. Auch das Süßungsmittel Sorbit besteht aus Fruchtzucker.

Dein Arzt kann mit dem Wasserstoff-Atemtest (siehe auch Frage 6) feststellen, ob tatsächlich eine Fruchtzuckerunverträglichkeit die Ursache deiner Beschwerden ist.

8. Ich habe vorgestern zum ersten Mal Tofu probiert und anschließend rote Augen und starken Husten bekommen. Habe ich eine Sojaallergie?

Du solltest den Verdacht auf Sojaallergie durch einen Allergietest beim Arzt bestätigen lassen. Stellt der Arzt fest, dass du tatsächlich allergisch auf Soja reagierst, gilt es, Sojaprodukte vom Speiseplan zu streichen. Dazu gehören vor allem Tofu, Sojamilch, Sojaflocken, Sojasauce, Sojasprossen, Miso, Okara, Shoyu, Tamari, Tempeh, TVP (Textured Vegetable Protein). Darüber hinaus enthalten viele andere Lebensmittel Soja. Bei verpackten Erzeugnissen muss Soja in der Zutatenliste stehen, da Soja zu den 14 Top-Allergenen gehört.

Schaue also immer auf das Etikett. Bei offenen Backwaren wie Brötchen, Brot und Gebäck vom Bäcker, Wurstwaren vom Metzger oder im Restaurant muss Soja mittlerweile ebenfalls gekennzeichnet werden, bzw. es muss eine Allergeninformation zu den Produkten vorhanden sein.

9. Ich leide an einer Latexallergie und vertrage seit Kurzem auch keine Bananen, Mangos und Kiwis mehr. Kann das zusammenhängen?

Es kann durchaus sein, dass deine Lebensmittelunverträglichkeit mit der Latexallergie zusammenhängt. Schildere deine Symptome einem Allergologen und lasse dich von ihm beraten. Manche Latexallergiker reagieren auch auf bestimmte Lebensmittel, deren Eiweißstrukturen dem Latexweiß ähneln. Diese sogenannten Kreuzreaktionen kommen beispielsweise beim Verzehr von Bananen, Avocados, Feigen, Mangos, Papayas und Maracuja vor.

Einige Studien haben bei Latexallergikern auch Unverträglichkeiten bei Kiwis, Äpfeln, Sellerie, Buchweizen, Tomaten, Artischocken und Walnuss festgestellt. In Einzelfällen kann es sogar beim Kartoffelschälen zu Hautreaktionen kommen. Verzichte deshalb zunächst einmal auf die für dich unverträglichen Bananen, Mangos und Kiwis.

LITERATUR UND ADRESSEN

NESTLÉ BROSCHÜREN ZUM THEMA ERNÄHRUNG

Für alle, die sich für Ernährung interessieren und mehr wissen wollen, bieten wir weitere kostenlose Broschüren zu verschiedenen Themen an:

- Gesund genießen – Essen und Trinken für mehr Wohlbefinden
- Vitale Kinder – Mit Spaß essen und bewegen
- Diabetes mellitus – Ausgewogen essen und trinken mit der ganzen Familie
- Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl

Ernährungsstudio by Nestlé

Lyoner Str. 23 | 60523 Frankfurt am Main

Telefon: 069 / 66 71 88 88 | Fax: 069 / 66 71 43 54

E-Mail: kontakt@ernaehrungsstudio.nestle.de

Internet: <http://ernaehrungsstudio.de>

Du kannst dir die oben genannten Broschüren kostenlos im Ernährungsstudio by Nestlé herunterladen.



Für den Einsatz in der Ernährungsberatung und als Mitglied unseres Fachkräftebereichs kannst du sie auch kostenlos in größerer Menge bestellen. Besuche: <https://www.ernaehrungsstudio.de/downloads>

Nestlé Babyservice

60523 Frankfurt am Main

Montag bis Freitag von 8 bis 18 Uhr

Tel.: (0800) 2 34 49 44 (gebührenfrei)

E-Mail: babyservice@nestle.de | Internet: www.babyservice.de

- Wissenswertes rund um Allergien
- Wissenswertes rund um die Stillzeit

Health Science

60523 Frankfurt am Main

Internet: <http://www.nestlehealthscience.de>

- Mangelernährung im Alltag

FOLGENDE EINRICHTUNGEN BIETEN INFORMATIONEN UND MEDIEN ZUM THEMA NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEITEN AN:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

DGE Medien Service

C/o IBRo Versandservice GmbH

Postfach 50 10 55 | 18055 Rostock

Telefon: (0228) 909 26 26 | Fax: (0228) 909 26 10

E-Mail: info@DGE-MedienService.de

Internet: www.dge-medienservice.de

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e. V. (DZG)

Kupferstraße 36 | 70565 Stuttgart

Internet: www.dzg-online.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. (DAAB)

An der Eickesmühle 15–19 | 41238 Mönchengladbach

Beratungs-Hotline: (02166) 647 88 88

E-Mail: info@daab.de

Internet: www.daab.de

Forschungsinstitut für Kinderernährung (FKE)

Heinstück 11 | 44225 Dortmund

Internet: www.fke-do.de

ZUM WEITERLESEN UND NACHSCHLAGEN

aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e. V. (aid):

Broschüre: *Allergisch auf Essen? –*

Ratgeber bei Lebensmittelunverträglichkeiten

1. Auflage, 2009

Broschüre: *Allergierisiko? So können Eltern vorbeugen*

1. Auflage, 2009

Reese I., Schäfer C. (2009)

Allergien vorbeugen – Allergieprävention heute: Toleranzentwicklung fördern statt Allergene vermeiden

Systemed Verlag

PATIENTEN-INFORMATION: REZEPTBÜCHER BEI NAHRUNGSMITTELALLERGIEN UND -UNVERTRÄGLICHKEITEN

Biller-Nagel, G., Schäfer, C. (2012).

[Gesund essen bei Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.](#)

Stuttgart: Trias Verlag. ISBN 978-3-8304-3901-1

Hiller, A. (2005).

[Köstlich essen bei Zöliakie.](#)

Stuttgart: Trias Verlag. ISBN 978-3-8304-3232-6

Marquard, T., Lanzenberger, B.-M. (2010).

[Gesund essen, glutenfrei genießen.](#)

München: Gräfe und Unzer Verlag. ISBN 978-3-7742-8797-6

Schäfer, C., Kamp, A. (2008).

[Das TRIAS-Kochbuch für Kreuz-Allergiker.](#)

Stuttgart: Trias Verlag. ISBN 978-3-8304-3439-9

Schäfer, C., Kamp, A. (2009).

[Köstlich essen: Fruktose, Laktose und Sorbit vermeiden.](#)

Stuttgart: Trias Verlag. ISBN 978-3-8304-3460-3

Schäfer, C., Stemmer, E. (2010).

[Glutenfrei backen.](#)

München: Gräfe und Unzer Verlag. ISBN 978-3-8338-1864-6

Schäfer, C., Ubrich, F. (2014).

[Rezepte für einen gesunden Darm.](#)

München: Gräfe und Unzer Verlag. ISBN 978-3-8338-2898-0

Sherwood, A. (2008).

[Das Allergikerkochbuch.](#)

München: Dorling Kindersley Verlag. ISBN 978-3-8310-1126-1

KOSTENFREIE INFOSCHRIFTEN DES DEUTSCHEN ALLERGIE- UND ASTHMABUNDES E. V. – DAAB

Ratgeber Allergien vermeiden, 2016

Ratgeber Pollenallergie und Kreuzreaktionen, 2016

Ratgeber Mit Allergien auf Reisen – Sprachführer, 2016

Ernährungs-Symptom-Tagebuch, 2016

Ratgeber Neurodermitis, 2015

Ratgeber Anaphylaxie, 2015

DEUTSCHER ALLERGIE- UND ASTHMABUND E. V. – DAAB

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund e. V. ist die größte deutsche Patientenorganisation für Neurodermitis, Allergie, Asthma und COPD. Die Mitglieder werden von unabhängigen Experten gezielt zu ihrem persönlichen Krankheitsbild beraten. Jährlich finden etwa 50.000 solcher Beratungen statt. Auch du kannst Mitglied im DAAB werden und von dem umfangreichen Beratungs- und Informationsangebot profitieren.

Deine Vorteile im Einzelnen:

- Du erhältst viermal jährlich die DAAB Zeitschrift „Allergie konkret“ mit praktischen Tipps und Neuigkeiten aus Forschung und Wissenschaft.
- Du sparst Geld durch Vergünstigungen bei Büchern, Allergie-Produkten, Hotels und Reisen.
- Du gewinnst Zeit, weil deine Fragen schnell und individuell beantwortet werden.
- Außerdem bietet der DAAB seinen Mitgliedern Ratgeber, Merkblätter, Bücher und Broschüren an.
- Der Mitgliedsbeitrag von 36 Euro ist steuerlich absetzbar.

Hast du Fragen zum DAAB?

Dann zögere nicht, dich zu melden:

Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V.

Bundesgeschäftsstelle

An der Eickesmühle 15–19

41238 Mönchengladbach

Telefon: (02166) 647 88 20

Beratungs-Hotline: (02166) 647 88 88

E-Mail: info@daab.de

Internet: www.daab.de



„KALORIEN MUNDGERECHT“ -

DIE UNVERZICHTBARE TABELLE IN NEUER AUFLAGE UND NUN INKL. APP

Schon gewusst? Bereits seit 1975 gibt Nestlé Deutschland die meistverkaufte Kalorientabelle Deutschlands heraus. Zusammen mit dem Umschau Zeitschriftenverlag haben wir die komplett überarbeitete und erweiterte 17. Auflage „Kalorien mundgerecht“ in den Buchhandel gebracht sowie erstmalig mit einer passenden App dazu.

Schnell, übersichtlich und in „mundgerechter“ Form enthält die Tabelle wichtige Grundnahrungsmittel, beliebte Gerichte, Fertigprodukte, Snacks und Fast Food mit Nährwertangaben pro Portion.

Die einfache Nutzung und das handliche Format macht das Buch zu einem kompetenten Helfer. Mit der dazugehörigen App ist der kompetente Wegbegleiter immer dabei, wenn er gebraucht wird.



KALORIEN MUNDGERECHT

Umschau Zeitschriftenverlag GmbH
17. komplett überarbeitete und
erweiterte Auflage 2023.
Wiesbaden
Im Buchhandel erhältlich.

COUPON

Anrede, Vor- und Zuname

Straße

PLZ / Ort

Telefon

Geburtsdatum

Beruf

- Ja, ich möchte beim Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V. Mitglied werden und für den Beitrag von 36,00 Euro pro Jahr (12 Monate) alle Vorteile nutzen.
- Ich überweise den Jahresbetrag auf das DAAB-Konto Gladbacher Bank AG, Konto Nr. 15 359 021 (BLZ 310 601 81).
- Ich ermächtige Sie widerruflich, den Jahresbeitrag von 36,00 Euro ab dem _____ von meinem Konto abzubuchen.

Bank

Konto-Nr.

BLZ

Ort, Datum

Unterschrift

