

09/2013 | 06. August

Lebensmittelallergien – die Diagnose ist das A und O

Nicht jede Lebensmittelunverträglichkeit ist eine Allergie

■ Kurzversion:

(dge) Es juckt im Mund, auf der Haut oder schmerzt im Bauch: Häufig vermuten Betroffene eine Allergie. Jedoch nur ca. 3–4 % der Bevölkerung in Deutschland leiden unter einer Lebensmittelallergie im eigentlichen Sinn. Andere Lebensmittelunverträglichkeiten, wie beispielsweise eine Lactoseintoleranz kommen viel häufiger vor. Hiervon sind 15–20 % betroffen.

Antje Gahl, Pressesprecherin der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) erklärt: „Eine Lebensmittelallergie ist eine immunologisch vermittelte Abwehrreaktion des Körpers auf kleine Eiweißbausteine, so genannte Allergene.“ Dabei erfolgt eine Sensibilisierung und der Körper bildet spezifische Antikörper auf Lebensmittel wie z. B. Soja, Erdnuss oder Fisch. Die Beschwerden sind vielfältig und reichen von Hautreaktionen wie Nesselausschlag, Quaddeln, Neurodermitis oder Ekzemen über Reizungen im Hals-Nasen-Ohren-Bereich und der Schleimhäute bis hin zum anaphylaktischen Schock. Bei einer Pseudoallergie ähneln die Symptome einer Lebensmittelallergie, obwohl keine immunologische Abwehrreaktion nachweisbar ist. Dies führt zu dem Begriff Pseudoallergie. Hierzu zählen Reaktionen auf Zusatzstoffe, Aromastoffe oder biogene Amine, die besonders in Hartkäse, Rotwein oder Sauerkraut vorkommen. „Wer regelmäßig mit Magen-Darm-Beschwerden, wie krampfartigen Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall, zu kämpfen hat, könnte unter einer Unverträglichkeit gegen Milchzucker (Lactoseintoleranz) oder Fructose (Fructosemalabsorption) leiden“, so Gahl.

Einfach ein Lebensmittel auf Verdacht zu meiden, ist der falsche Weg. Richtig ist es, einen Facharzt mit Zusatzqualifikation Allergologie aufzusuchen. Denn eine erfolgreiche Behandlung setzt eine seriöse Diagnose voraus. Schritt für Schritt gehen Arzt und Patient den Beschwerden auf den Grund. Obwohl sich die Symptome für eine Allergie und nicht-allergische Lebensmittelunverträglichkeiten sehr ähneln, wird anders behandelt: Eine Allergie erfordert das strikte Meiden des Lebensmittels – auch in geringen Mengen. Bei nicht-allergischen Unverträglichkeiten toleriert der Betroffene häufig kleine Mengen. Diese Verträglichkeitsgrenze lässt sich mit Hilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft herausfinden.

2 336 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 Bonn

Tel.: 0228 3776-600

Fax: 0228 3776-800

E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:

Kinder reagieren eher auf Grundlebensmittel wie Kuhmilch, Hühnerei, Weizen und Soja allergisch. Im Jugend- und Erwachsenenalter stehen verschiedene Obst- und Gemüsearten, Soja, Nüsse, Erdnüsse, Fisch sowie Krebs- und Weichtiere an erster Stelle. Auch bei Personen, die unter Heuschnupfen leiden, können Lebensmittelallergien verstärkt auftreten. Dies wird als Kreuzallergie oder pollenassoziierte Lebensmittelallergie bezeichnet. So können z. B. einem Birkenpollenallergiker nach dem Genuss von Äpfeln die Lippen jucken oder nach dem Verzehr von Haselnüssen der Gaumen kratzen. Lebensmittelzusatzstoffe, natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommende Konservierungsstoffe, wie Salicylsäure und Aromastoffe lösen hingegen häufig Pseudoallergien aus.

Im Gegensatz zu echten Lebensmittelallergien findet bei nicht-allergischen Reaktionen wie Pseudoallergie, Fructosemalabsorption oder Lactoseintoleranz keine Abwehrreaktion über das Immunsystem und damit auch keine Bildung von IgE-Antikörpern statt. Die Reaktionen sind bereits ab dem ersten Kontakt mit dem Lebensmittel möglich, zeigen sich vorwiegend auf Haut und Schleimhäuten und ähneln einer Lebensmittelallergie.

Die ärztliche Diagnose bringt Klarheit, ob eine Allergie vorliegt. Denn ein unbegründeter Verzicht auf bestimmte Lebensmittel oder gar Lebensmittelgruppen schränkt die Lebensqualität ein und erhöht das Risiko für Nährstoffdefizite. In einem ausführlichen Gespräch erfragt der Arzt, wann, wo und wie die Symptome auftreten. Als Hilfsmittel dient ein Ernährungs- und Symptomprotokoll. Im zweiten Schritt führt der Arzt einen Haut- oder Bluttest durch, der Hinweise auf eine immunologische Reaktion mit IgE-vermittelten Antikörpern gibt. Anschließend wird unter Einsatz verschiedener diagnostischer Methoden überprüft, ob das vermeintliche Lebensmittel für die Beschwerden verantwortlich ist. Bei einer Eliminationsdiät werden z. B. verdächtige Lebensmittel über einen begrenzten Zeitraum aus dem Speiseplan gestrichen. Eine Ernährungsumstellung ist erst dann gerechtfertigt, wenn sich die Beschwerden nach dem Weglassen des Lebensmittels bessern und nach dem Wiederverzehr verschlechtern. Nach einer eindeutigen Diagnose wird die Ernährung individuell und längerfristig umgestellt – zum Teil auch lebenslang. Von strikten Diäten aufgrund von alleinigen Blut- oder Hauttests rät die DGE ab.

Die DGE gibt zwei Broschüren zu Lebensmittelallergien heraus. Neben den häufigsten Allergien im Jugend- und Erwachsenenalter informiert die 32-seitige Infothek „Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien“ über Definition, Symptomatik, Ursachen und Diagnostik von Lebensmittelallergien (Artikel-Nr. 123029, 1,00 EUR). Die 54-seitige Broschüre „Lebensmittelallergie und Neurodermitis – Was darf mein Kind essen?“, die die DGE gemeinsam mit dem aid infodienst herausgibt, dient Eltern als umfassender Ratgeber. Sie beschreibt Lebensmittelallergien im Kindesalter und gibt Hilfestellung im Alltag, z. B. bei der Verpflegung in der Kita, Schule oder im Urlaub (Artikel-Nr. 400422, 3,00 EUR). Beide Medien können zuzüglich Versandkosten beim DGE-MedienService bestellt werden, Tel. 0228 9092626, Fax 0228 9092610, www.dge-medien-service.de.



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter: <http://www.dge.de/rd/eut-allergie>



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter: <http://www.dge.de/rd/lm-allergie-neuroderm>

5 528 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Isabelle Keller
Tel.: 0228 3776-643 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: keller@dge.de
DGE-Presseinfos im Internet: www.dge.de