

Nahrungsmittelallergie

Erklärung, Therapie und Tipps



Nahrungsmittelallergie verstehen

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

Bei einer Nahrungsmittelallergie lösen bestimmte Lebensmittel diese Überempfindlichkeit des Immunsystems aus. Diese wird durch bestimmte Antikörper, die Immunglobuline E (IgE), verursacht.

Man unterscheidet ausserdem zwischen primärer und sekundärer Nahrungsmittelallergie.

Was macht primäre Nahrungsmittelallergien aus?

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

Die Symptome treten kurz (maximal innerhalb von zwei Stunden) nach dem Verzehr der Lebensmittel auf. Sie können mitunter sehr stark sein, was als allergischer Schock bezeichnet wird.

Was sind sekundäre Nahrungsmittelallergien?

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

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

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

Die möglichen Symptome der Nahrungsmittelallergie



Nase: Allergischer Schnupfen mit Juckreiz und verstopfter Nase



Augen: Augenjucken, Augenrötung und tränende Augen, Schwellung



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



Haut: Hautausschlag, Nesselsucht mit Quaddeln, Hautrötung, Juckreiz, Schwellung



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



Magen/Darm: Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Durchfall, Magenbrennen



Gesamtbefinden: Blutdruckabfall, erhöhter Puls, Benommenheit, Schwindel

Allergische Reaktionen auf Lebensmittel

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



Nahrungsmittelsensibilisierung aufgrund von Kreuzreaktionen

Nach abnehmender Häufigkeit geordnet

Inhalative Allergene

Nahrungsmittelallergie

Baumpollen
(z.B. Birke)

Apfel, Haselnuss, Karotte, Kartoffel, Kirsche, grüne Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, Sellerie, Soja, Feige

Beifusspollen

Gewürze, Karotte, Mango, Sellerie, Sonnenblumenkerne

Naturlatex

Ananas, Avocado, Banane, Kartoffel, Kiwi, Tomate, Esskastanie, Pfirsich, Mango, Papaya, Acerola-Kirsche, Sellerie

Birkenfeige

Feige, Kiwi, Banane, Papaya, Ananas, Avocado

Vogelfedern

Ei, Geflügel, Innereien

Hausstaubmilben

Schalen- und Weichtiere

Tierepithelien

Fleisch

Wichtige Allergenquellen bei Nahrungsmittelallergien

Kinder	Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Weizen, Soja, Nüsse, Fisch
Jugendliche und Erwachsene	Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergene (z.B. Apfel, Nüsse, Soja, Sellerie, Karotte, Peperoni, Gewürze), Nüsse und Ölsaaten (z.B. Sesam), Erdnuss, Fisch und Krustentiere, Kuhmilch, Hühnerei, latexassoziierte Nahrungsmittelallergene (z.B. Banane, Avocado, Kiwi, Feige), Säugetierfleisch

Behandlungsmöglichkeiten kennen

Die entsprechenden Allergene zu vermeiden, ist bei einer Nahrungsmittelallergie eine geeignete Massnahme. Dies bedeutet - zumindest im Falle einer pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie - jedoch nicht, dass die Beschwerden auslösenden Nahrungsmittel stets vollständig ausgelassen werden müssen.

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

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

Besser durch den Alltag kommen

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

Tipps für den Alltag



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



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



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



Ein Allergietagebuch kann helfen, die Allergieauslöser zu identifizieren.



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

Um herauszufinden, welche Nahrungsmittel allergische Reaktionen auslösen, ist es hilfreich ein Ernährungs- und Beschwerdetagebuch zu führen.