

## Nahrungsmittelbedingte Allergien

Als Allergie wird eine unangemessene Reaktion des Immunsystems auf normalerweise ungefährliche Substanzen bezeichnet. Bei Nahrungsmittelallergien richtet sich das Immunsystem gegen eigentlich unschädliche Nahrungseiweiße. Es kommt zu einer Entzündungsreaktion, die mit teilweise heftigen Reaktionen des Körpers einhergeht. Schlimmstenfalls kommt es zum anaphylaktischen Schock, der unbehandelt zum Tode führen kann.

Eine Allergie kann also vereinfacht als Überreaktion des Immunsystems bezeichnet werden.

Von den echten Allergien schwer abgrenzbar gibt es noch die sogenannten Pseudoallergien, bei denen die gleichen Symptome wie bei einer echten Allergie auftreten, jedoch keine Reaktion des Immunsystems nachweisbar ist.

Im Gegensatz zur Allergie wird eine Nahrungsmittelunverträglichkeit meist dadurch ausgelöst, dass der Körper die zur Verdauung benötigten Enzyme nicht oder nicht ausreichend bildet. Ein gutes Beispiel hierfür ist die Laktoseintoleranz. Bei dieser Erkrankung fehlt dem Körper das Enzym Laktase, das Laktose spaltet.

### Allergieauslösende Nahrungsmittel

Prinzipiell kann jedes Nahrungsmittel eine allergische Reaktion hervorrufen. Jedoch gibt es einige Lebensmittel, die häufig zu Allergien führen.

- Milch und Milchprodukte
- Hühnereier
- Fisch und Schalentiere
- Obst (insbesondere Zitrusfrüchte, Erdbeeren und Pfirsiche)
- Schokolade und Honig
- Nüsse
- Hefe, Bier
- Hülsenfrüchte
- Fleisch (insbesondere Schweinefleisch)
- Gemüse (hier insbesondere Sellerie und Zwiebeln)
- Zusatzstoffe in Fertignahrungsmitteln
- Getreide (hier insbesondere Weizen, Roggen, Hafer und Gerste)

## Symptome

Die Symptome von Allergie und Unverträglichkeit sind vielfältig und können sich ähneln, so dass eine Abgrenzung in der Praxis manchmal schwierig ist.

Allergische Reaktionen und Unverträglichkeiten zeigen sich mit der größten Häufigkeit auf der **Haut**. Juckreiz, Ekzeme und Nesselsucht sind klassische allergisch bedingte Reaktionen der Haut. Zudem können Schwellungen im Gesichtsbereich sowie im Mund- und Rachenbereich gegeben sein. Ebenfalls gehören Gesichts- und Halsrötungen und Hitzewallungen dazu.

Chronische Erkrankungen des Nasentrakts, der Mundschleimhaut, der Bindehaut des Auges und auch des Mittelohrs können ebenso allergisch bedingt sein wie Beschwerden im Magen-Darm-Bereich (Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Übelkeit und Völlegefühl).

Sonstige Beschwerden können sein: Arthritis, Migräne, Gefäßentzündung, Bronchitis und Asthma.

Eine gefürchtete allergische Erscheinung ist der **anaphylaktische Schock**, bei dem die Allergene einen Kreislaufzusammenbruch, der bis zum Tode führen kann, verursachen.

Allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel können nach Minuten oder verzögert nach Stunden oder auch erst nach wiederholtem Allergenkontakt auftreten.

## Diagnostik

Durch die vielfältigen Symptome ist die Diagnose einer allergischen Erkrankung oft schwierig. Besteht jedoch der Verdacht einer Allergie, stehen folgende Methoden zur Diagnosestellung zur Verfügung:

- Hauttests
- Bluttests
- Essprotokolle
- Allergenarme Suchkost

Meist müssen mehrere Methoden miteinander kombiniert werden, um zu einem Ergebnis zu gelangen.

## Behandlung

Allergien sind bis heute noch nicht heilbar. Daher gibt es bei der Behandlung nur die Möglichkeit, das Allergen zu meiden, um keine Symptome auszulösen.

Kommt es zum unbeabsichtigten Verzehr des Allergens mit entsprechenden Symptomen, stehen entsprechende Notfallmedikamente (meist Cortison in höheren Dosierungen oder Antihistaminika) zur Verfügung. Diese werden individuell (je nach Schweregrad der Symptome) vom Arzt verordnet.

Also ist der wichtigste Teil der Therapie, das entsprechende Allergen in der Nahrung zu meiden. Die folgenden Schritte sind dazu nötig:

1. die **Suche** des allergenen/unverträglichen Stoffs
2. das **Erkennen** des allergenen/unverträglichen Stoffs
3. das **Meiden** des allergenen/unverträglichen Stoffs
4. der **Ersatz** des allergenen/unverträglichen Stoffs