

Bei einer Nahrungsmittelallergie ist die Karenz, d.h. das Meiden der Allergene, die einzige Form der Therapie. Dies kann mitunter äußerst mühsam sein, da viele Nahrungsmittel (z.B. Hühnereiß, Soja, Sellerie) in Fertiggerichten, Suppen, Soßen, Backwaren, Süßigkeiten, Getränken und vielem mehr enthalten sind. Ist endlich die **Suche nach dem Allergen** geglückt, so beginnt anschließend die Suche nach den Produkten, in denen das spezielle Nahrungsmittel enthalten ist. Beachten Sie hierzu die **Angaben auf der Verpackung** oder lassen Sie sich bei Ihrem Einkauf beraten.

Bei akuten Beschwerden kann Ihre Nahrungsmittelallergie durch Medikamente gelindert werden, die Ihnen Ihr Arzt verordnet.

Nahrungsmittel wie z.B. Kuhmilch, Hühnerei oder Getreide treten so häufig im Speiseplan auf, dass Patienten mit einer Allergie gegen diese Lebensmittel eine spezielle Diät einhalten müssen. **Diätpläne und Nahrungsmitteltabellen** erhalten Sie im Buchhandel. Sie können auch Krankenkassen, Apotheken und Verbraucherzentralen danach fragen.

Der Ernährungsplan muss immer mit Ihrem Arzt genau besprochen werden, um Mangelerscheinungen zu vermeiden.

Besprechen Sie mit Ihrem Arzt, ob es für Sie sinnvoll oder notwendig ist, ein Notfallset bereitzustellen. Über die genaue Zusammensetzung und Anwendung dieser Notfallmedikation informiert Sie Ihr Arzt oder Apotheker.



#### WUSSTEN SIE, DASS ...

... bei Kindern ein erhöhtes Allergierisiko besteht, wenn bereits ein Elternteil oder Geschwister an Allergien leiden? Es wird empfohlen, Säuglinge vier Monate ausschließlich zu stillen. Wenn dies nicht möglich ist, sollten Risikokinder hydrolysierte Säuglingsnahrung erhalten.

Informationen rund um das komplexe Thema Allergien können Sie schon vor dem Arztbesuch einholen unter [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de).



## NAHRUNGSMITTEL

Tipps und Hinweise für Allergiker

U-3734-D Art.-Nr. 1037360 Stand der Information: Oktober 2017

UNTERSTÜTZT VON:  
ALK-Abelló Arzneimittel GmbH  
Griegstraße 75/Haus 25  
22763 Hamburg



bei manchen Menschen reagiert der Körper auf den Verzehr bestimmter **Nahrungsmittel** mit einer heftigen **allergischen Reaktion**. Die häufigsten Beschwerden bei einer Nahrungsmittelallergie sind Quaddelbildung (Urtikaria), Augenjucken, Gaumenjucken, Halskratzen, Lidschwellung, LippenSchwellung, Bauchschmerzen, Übelkeit, Durchfall, Erbrechen sowie Husten und Atemnot.

### Detektivarbeit – die Suche nach dem Allergen

Das Aufspüren der Allergieauslöser unter der Vielzahl der Lebensmittel erfordert sehr viel Geduld und detektivischen Spürsinn. Die **Eigenbeobachtung** ist dabei extrem wichtig. Mit Ihrer Hilfe kann der Arzt im Gespräch den Kreis der möglichen **Verursacher Ihrer Allergie** bereits einschränken. Zusätzlich kann ein Hauttest weiteren Aufschluss über die Allergieauslöser geben.

Eine weitere Möglichkeit ist die **Auslassdiät**: Über einen Zeitraum von 3 bis 5 Tagen wird eine allergenarme Ernährung verordnet. Bleiben die Symptome bestehen, muss nach anderen Auslösern (Milben, Tierhaare, etc.) gesucht werden. Verschwinden die Beschwerden in dieser Zeit, wird im Abstand von 2 bis 3 Tagen der Speiseplan kontinuierlich erweitert. Solange sich keine allergische Reaktion zeigt, gehören diese Lebensmittel zu den erlaubten Speisen. **Nahrungsmittel, die Beschwerden hervorrufen, müssen fortan gemieden werden**. Diese Methode ist zuweilen recht mühsam, da in manchen Fällen auch die Zubereitungsweise eine Rolle spielt. Viele Gemüsesorten beispielsweise enthalten Allergieauslöser, die ihre Wirkung nach dem Kochen verlieren.

### Tierische Nahrungsmittel:

- Kuhmilch, Milchprodukte
- Hühnerei
- Fisch (Kabeljau)
- Krustentiere (Garnelen, Krabben, Shrimps)

### Pflanzliche Nahrungsmittel:

- Haselnüsse, Erdnüsse, Sesam
- Früchte: Äpfel, Kiwis, Bananen
- Gemüse: Sellerie, Karotten, Paprika, Sojamilch, -joghurt, -diätpulver
- Getreide: Weizen
- Gewürze

### Kreuzallergien

**Häufig treten allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel als Folge einer bestehenden Allergie auf Pollen, Hausstaubmilben oder sogar Latex auf.**

Beinahe 60 Prozent der heutigen Heuschnupfenpatienten leiden häufig nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel an unangenehmem Kribbeln und Brennen von Lippen, Gaumen und Rachen. Dies wird als **Kreuzreaktion** oder auch **Kreuzallergie** bezeichnet.

Die Ursache dafür liegt in der Ähnlichkeit der Stoffe, die die Allergie auslösen, den Allergenen. So gleichen die Strukturen von z.B. Eiweißstoffen aus bestimmten Früchten und Gemüsesorten den Allergenen von Birkenpollen.

Allergie gegen	Vorsicht beim Genuss folgender Nahrungsmittel
<b>Pollen von frühblühenden Bäumen: Birke, Erle, Hasel</b>	Kernobst (Apfel, Birne), Steinobst (Pfirsich, Aprikose, Nektarine, Kirsche, Pflaume), Kiwi, Haselnuss, Paranuss, Walnuss, Feige, Mandel, Erdnuss, Sellerie, Soja, Karotte, Kartoffel
<b>Gräser- und Getreidepollen</b>	Nicht verbackenes Mehl, Kleie, Tomate, Hülsenfrüchte
<b>Kräuterpollen</b>	Sellerie, Karotte, Sonnenblumenkerne, Kamille, Paprika, Mango, Weintraube, Litschi, Pistazie, viele Gewürze (u.a. Anis, Muskat, Pfeffer)
<b>Latex (z. B. Gummihandschuhe, Wäschegummis, Luftballons, Kondome)</b>	Avocado, Banane, Feige, Kiwi, Papaya, Ananas, Kartoffel, Tomate
<b>Hausstaubmilben</b>	Muscheln, Shrimps, Garnelen, Hummer, Krabben, Flusskrebse



Mehr Tipps und Hinweise zum Thema Kreuzallergien finden Sie auf [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de)