

## DEINE ALLERGISCHE REAKTION VERHINDERN

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. Hühnereiweiß, 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 oder Ihre Ärztin verordnet.

Nahrungsmittel wie z. B. Kuhmilch, Hühnerei oder Getreide treten so häufig im Speiseplan auf, dass Patienten oder Patientinnen 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 oder Ihrer Ärztin genau besprochen werden, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, ob es für Sie sinnvoll oder notwendig ist, ein Notfallset bereitzustellen. Über die genaue Zusammensetzung und Anwendung dieser Notfallmedikation informiert Sie Ihr Arzt/ Ihre Ärztin oder Ihr Apotheker/ Ihre Apothekerin.



Patienten-Information

klarify

### HILFREICHE INFORMATIONEN UND APPS

Mit Klarify erhalten Sie Ihre **personalisierte App zur Pollen- und Luftqualitätsprognose**. Klarify hilft Ihnen, den Alltag mit Ihrer Allergie einfacher zu gestalten.

Jetzt  
downloaden

- Für Ihre persönlichen Allergiewerte erhalten Sie aktuelle, standortbasierte Pollen- und Luftqualitätsdaten.
- Planen Sie mit einer personalisierten Vorhersage Ihre Outdoor-Aktivitäten.
- Erhalten Sie täglich Tipps und Hinweise, die Ihr Leben mit der Allergie einfacher machen.



Nützliche Informationen und Erklärvideos finden Sie auf [www.allergiecheck.de](http://www.allergiecheck.de):

[allergiecheck.de](http://allergiecheck.de)



Einfach den QR-Code einscannen und starten!

Zu den Videos



UNTERSTÜTZT VON:

ALK-Abellö Arzneimittel GmbH  
Griegstr. 75 / Haus 25 • 22763 Hamburg

U-4369-D Art.-Nr. 1037360 Stand: Oktober 2021

Patienten-Information

## NAHRUNGSMITTEL

Tipps und Hinweise für Allergiker



LIEBE ALLERGIE-PATIENTIN,  
LIEBER ALLERGIE-PATIENT,

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 bis hin zu einem anaphylaktischen Schock.

### 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 oder die Ärztin 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.

allergiecheck.de  
Von ALK - Allergy solutions for life

## NAHUNGSMITTEL, DIE HÄUFIG ALLERGIEN AUSLÖSEN

### Pflanzliche Nahrungsmittel

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



### Tierische Nahrungsmittel

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



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



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

### 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.

