

**www.leti.de** Der neue LETI Ratgeber online – renommierte Mediziner beantworten wichtige Fragen rund um Atopie und Allergien.



Dieser Ratgeber entstand unter Beratung von Prof. Dr. med. Ludger Klimek, Allergiezentrum Wiesbaden, Präsident des Ärzteverbands Deutscher Allergologen e.V.

## WENN ESSEN KRANK MACHT



LETI Pharma – Experten für Allergie und Haut.  
Mehr Freiheit und Lebensqualität für die Patienten.  
Das ist unsere Mission.

LETI Pharma GmbH  
Gutenbergstraße 10  
85737 Ismaning  
www.leti.de

Kundenservice  
Tel.: +49 (0)2302 202 86-0  
info@leti.de

ART.-Nr. ALE0333

 **LETIPharma**  
seit 1919 

## Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

**Viele Nahrungsmittel können theoretisch eine Allergie auslösen.** Dabei reagiert das Immunsystem auf Bestandteile der Nahrung, die eigentlich harmlos sind, mit einer überschießenden Abwehrreaktion.

Häufige Auslöser bei Kindern sind Nüsse, Fisch & Schalentiere, Hühnereier, Kuhmilch und Soja, bei Erwachsenen verschiedene Obst- und Gemüsesorten, Getreide oder Nüsse. Schon kleinste Mengen können innerhalb weniger Minuten leichte bis lebensbedrohliche Beschwerden auslösen.

Kleinkinder entwickeln besonders leicht eine Lebensmittelallergie. Im Erwachsenenalter kommt sie seltener vor. Menschen mit einer schweren Nahrungsmittelallergie müssen das betreffende Lebensmittel meist lebenslang meiden.

### Nahrungsmittelallergie



**Jedes 2. Kind**  
mit einer Nahrungsmittelallergie entwickelt  
später allergisches Asthma  
oder einen allergischen Schnupfen.

### Symptome einer Nahrungsmittelallergie

Eine Nahrungsmittelallergie kann unterschiedlich schwer ausfallen – von leichten allergischen Reaktionen an den Schleimhäuten über Ganzkörperreaktionen bis zu einem lebensbedrohlichen Notfall mit Atem- und Kreislaufstillstand.

Die Symptome können vielfältig sein: Schwellungen und Juckreiz an den Schleimhäuten von Nase und Mund, Magen-Darm-Beschwerden, tränende Augen, Asthma-Anfälle, Hautausschlag.

### Wie wird eine Nahrungsmittelallergie festgestellt?

Die Suche nach der eindeutigen Ursache einer Nahrungsmittelallergie gleicht der sprichwörtlichen **Suche nach der Stecknadel im Heuhaufen**.

Das **Patientengespräch** liefert dem Allergologen wichtige Hinweise. Leidet ein Patient z.B. auch unter anderen Allergien, ist eine Nahrungsmittelallergie wahrscheinlicher. Bei der Spurensuche hilft ein **Allergietagebuch**. Eine **diagnostische Diät**, also der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, gibt weitere Hinweise. Ein **Bluttest** kann die Diagnose stützen.

In Abhängigkeit vom Nahrungsmittel gehört auch der **Hauttest** (Pricktest) zum diagnostischen Standard. Ein **oraler Provokationstest** gilt als Goldstandard der Diagnostik.

Der Arzt klärt auch, ob die Beschwerden durch eine Allergie (Überreaktion des Immunsystems) oder eine Unverträglichkeit (Stoffwechselstörung) ausgelöst werden. Das gilt z.B. bei Milchsüßholz, Fruktose und Histamin.

# Wie wird eine Nahrungsmittelallergie behandelt?

Ursächlich behandeln kann man eine Nahrungsmittelallergie bislang nicht. Die wichtigste Maßnahme zur Behandlung einer Nahrungsmittelallergie besteht darin, das **auslösende Allergen konsequent zu meiden** – umfassende Informationen und Diätberatung sind hierfür Grundvoraussetzung.

Bei schweren Lebensmittelallergien müssen Allergiker ein **Notfallset** mit schnell wirkenden Medikamenten mit sich führen. Dieses kann ihr Leben retten, falls sie versehentlich mit dem Allergen in Kontakt kommen.

## Fragen für Ihr Allergietagebuch

**Welche Beschwerden sind aufgetreten?**  
Atemwege/Bauchschmerzen/Juckreiz

**Wie stark waren die Beschwerden?**  
sehr stark/mäßig/gering

**Wann sind die Beschwerden aufgetreten?**  
direkt nach Verzehr/Stunden später

**Was haben Sie zu sich genommen?**  
Fertiggericht/frische Speisen

**Wie wurde das Gericht zubereitet?**  
roh/gekocht/welche Zutaten

**Welche Gewürze wurden verwendet?**  
frisch/getrocknet/Gewürzmischung

**Wie häufig führt diese Speise zu Beschwerden?**  
sehr selten/bestimmte Jahreszeit/ganzjährig

# Tipps für den Alltag

## Wer auf ein Nahrungsmittel allergisch ist, darf es konsequent nicht essen!

- **Kompott statt frischer Apfel:** Kurzes Erhitzen kann manche Allergene zerstören und macht die Nahrung verträglicher. Dies gilt z.B. für Äpfel, Kartoffeln oder Karotten.
- **Selbst kochen:** Bei verarbeiteten Nahrungsmitteln sind die Bestandteile nicht immer offensichtlich – je mehr Zutaten, umso höher die Gefahr versteckter Allergene.
- **Beraten lassen und beobachten:** Ein allergologisch spezialisierter Ernährungsberater kann Ihnen wichtige Tipps geben. Notieren Sie in einem **Allergietagebuch**, wann und wie die Beschwerden auftreten.

Weitere Tipps auf [www.leti.de](http://www.leti.de)



# Was ist eine Kreuzallergie?

Viele Pollenallergiker, aber auch Patienten mit Neurodermitis reagieren auch auf bestimmte Lebensmittel. Man spricht dann von einer sogenannten Kreuzallergie. Wer z.B. auf Birkenpollen allergisch ist, verträgt oft bestimmte Obstsorten nicht.

Eine Hyposensibilisierung gegen die Pollenallergie könnte dann auch gegen die Lebensmittelallergie helfen. Lassen Sie sich von Ihrem Allergologen beraten.

## Die wichtigsten Kreuzallergien

	Inhalative Allergene	Nahrungsmittelallergene
häufig	Baumpollen	→ 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
selten	Ficus benjamina	→ (getrocknete) Feige, Kiwi, Banane, Papaya, Ananas, Avocado
	Vogelfedern	→ Ei, Geflügel, Innereien
	Hausstaubmilbe	→ Schalen- und Weichtiere
	Ambrosiapollen	→ Melone, Zucchini, Gurke, Banane
	Gras- und Getreidepollen*	→ Mehl, Kleie, Tomate, Hülsenfrüchte

\*Unter Berücksichtigung der Häufigkeit der Gräser- und Getreideallergien sind Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln sehr selten.

Quelle: M. Worm et al.: Leitlinie DGAKI et al. Nahrungsmittelallergien infolge immunologischer Kreuzreaktivitäten mit Inhalationsallergenen. Allergo J Int 2014; 23: 3.

## Hautpflege für Allergiker

Allergiker sollten sich zweimal täglich eincremen, um ihre Hautbarriere optimal zu pflegen.

**LETIAT4** ist eine medizinische Hautpflegeserie speziell für die Haut von Allergikern\* und Neurodermitikern. Alle Produkte unterstützen die Linderung der vier typischen Symptome: Trockenheit, Juckreiz, Reizungen und Infektionen.



**JETZT GRATIS TESTEN\*\***

Luxusproben von LETIAT4 gratis bestellen und kennenlernen: [www.leti.de/gratisprobe](http://www.leti.de/gratisprobe)

\* Subtyp I wie Heuschnupfen oder allergisches Asthma  
\*\* solange der Vorrat reicht

[www.leti.de](http://www.leti.de) Der neue LETI Ratgeber online – mit noch mehr Tipps und Wissen für Allergiker