



# Wenn Milch, Nüsse, Wein & Co Probleme machen

© xamtiw / dream79 / Natis – stock.adobe.com

**Seit einigen Jahren müssen Restaurants, Cafés, Betriebsküchen – ja sogar Almhütten, Würstelstandln, Kindergärten und Schulen – auf ihren Speisekarten Allergene eigens aus-schildern oder auf Nachfrage Auskunft geben können. Grund dafür ist, dass bis zu fünf Prozent der Bevölkerung an Lebensmittelallergien und Lebensmittelunverträglichkeiten leiden, die zu teilweise schweren körperlichen Problemen führen können.**

**Von Mag. Conny Wernitznig, MSc.**

Bei einer Lebensmittelallergie reagiert das Immunsystem des Körpers überempfindlich auf die an sich harmlosen Eiweiße in Nahrungsmitteln. Anzeichen einer solchen Allergie können Symptome wie Hautausschlag, Juckreiz, Anschwellen der Schleimhäute im Mund, Übelkeit und Erbrechen bis hin zu Atemnot und im Extremfall sogar ein allergischer Schock sein.

Grundsätzlich kann jedes eiweißhaltige Lebensmittel eine Allergie auslösen. Nach dem erstmaligen Kontakt mit dem körperfremden Eiweiß (Antigen) werden von bestimmten Immunzellen im menschlichen Körper Antikörper gebildet, es findet die so genannte Sensibilisierung statt. Die Antikörper heften sich dabei an genau jene Zellen, welche die Allergie auslösen. Nach einem neuerlichen Kontakt mit dem Antigen binden sich die Antikörper an dieses und die Immunzellen setzen Botenstoffe wie etwa Histamin frei. Diese Botenstoffe sind dafür verantwortlich, dass es nach dem Verzehr eines Nahrungsmittels, gegen das ein

Mensch sensibilisiert ist, zu Hautjucken, Schwellungen der Haut oder des Gewebes oder auch zu einer Gefäßerweiterung mit Blutdruckabfall kommt. Die Beschwerden treten in der Regel binnen weniger Minuten bis zu zwei Stunden nach dem Kontakt mit dem Allergen auf.

## **Pollenallergiker sind öfter betroffen**

Während bei Kindern Kuhmilch- und Hühnereiweiß, Soja, Weizen und Nüsse am häufigsten für Allergien verantwortlich sind, führen bei Erwachsenen Nahrungsmittelallergien, die mit Pollen in Verbindung stehen, die Liste an. Dabei richten sich die Antikörper vor allem gegen Eiweiße in den Pollen. Diese Pollen-Antigene ähneln denen in bestimmten Nahrungsmitteln, speziell Obst und Gemüse, sodass sich die Antikörper an diese binden und bei Kontakt mit dem entsprechenden Lebensmittel allergische Reaktionen auslösen. Experten sprechen von einer Kreuzreaktion. Wer etwa gegen Birkenpollen allergisch ist, könnte unter anderem empfindlich auf Haselnuss, Kiwi, Pfirsich und Soja reagieren.

Allergien, die im Erwachsenenalter häufig vorkommen, sind jene gegen Fisch und Krustentiere, sowie gegen Weizen. Am häufigsten sind Reaktionen im Mund und Rachenraum, aber auch die Haut und der Verdauungstrakt können von entsprechenden Lebensmittelallergien betroffen sein. „Allergien per se, mehr als 20 Prozent der Bevölkerung leiden daran“, sagt Priv.-Doz. DDr. Wolfram Hötzenecker, Primarius am Institut für Dermatologie und Venerologie am Linzer Kepler Uniklinikum. Gemeinsam mit den Kliniken für Lungenheilkunde, Hals-, Nasen, und Ohrenheilkunde, sowie für Kinder- und Jugendheilkunde

erfolgt im Allergie-Zentrum des Kepler Klinikums eine interdisziplinäre Abklärung und Behandlung allergischer Erkrankungen, welche Organe wie die Haut, Augen, Nase, Lunge oder den Magen-Darm-Trakt betreffen können.

### Allergie versus Unverträglichkeit

Oft werden die Begriffe Nahrungsmittelallergie und Nahrungsmittelunverträglichkeit vermischt, dabei handelt es sich aber um zwei völlig verschiedene Erkrankungen. Im Gegensatz zur Allergie kommt es bei einer Unverträglichkeit weder zu einer Reaktion des Immunsystems, noch werden die auslösenden Stoffe von Antikörpern erkannt. Bei Unverträglichkeiten gegen Lebensmittel liegt vielmehr eine Störung von Prozessen im menschlichen Körper vor, wodurch ein Nahrungsmittel vom Körper nicht richtig aufgenommen oder nicht richtig verarbeitet werden kann. Deshalb treten bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Blähungen auf. Sehr häufig leiden Betroffene an Unverträglichkeit gegen Milchzucker, die sogenannte Laktose, bei der der Milchzucker im Darm nicht aufgespalten wird und daher nicht durch die Darmwand ins Blut gelangen kann. Darmbakterien verarbeiten den Milchzucker ungespalten, wobei sich zusätzliche Gase im Darm bilden, die Bauchbeschwerden verursachen. Sehr oft haben empfindliche Menschen auch Probleme mit der Verträglichkeit von Fruktose (Fruchtzucker) oder dem Zuckeraustauschstoff Sorbit. „Aufschluss, ob jemand unter einer Lebensmittelunverträglichkeit leidet, gibt ein Atemtest“, informiert Primarius DDr. Wolfram Hötzenecker.

Wichtig für die Sicherung der Diagnose ist die Vorgeschichte



Foto: Margit Berger

„Bei einer Allergie stuft unser Abwehrsystem eigentlich harmlose Substanzen als fremd ein und bildet Abwehrstoffe (Antikörper) gegen diese „Allergene“. Die Ursachen dieser Fehlentscheidung unseres Immunsystems sind bisher nicht bekannt. Die Neigung zu Allergien ist wahrscheinlich ange-

boren. Es ist nie zu spät, etwas gegen Unverträglichkeiten und Allergien zu tun, Allergietests sind das ganze Jahr über möglich.“

Prim. Priv.-Doz. DDr. Wolfram Hötzenecker, MBA, Vorstand des Kepler Universitätsklinikums für Dermatologie und Venerologie

der betroffenen Patientinnen und Patienten. Sehr oft ergeben sich durch die Schilderung der Umstände für die Beschwerden konkrete Hinweise auf Überempfindlichkeit und deren Auslöser. Wenn also mehrmals innerhalb eines kurzen Zeitraums typische allergische Symptome auftreten, können Ärzte daraus wichtige Rückschlüsse ziehen. Weitere Informationen bekommen Experten durch Haut- oder Bluttests, bei denen Sensibilisierungen gegen bestimmte Nahrungsmittel festgestellt werden können. Beim Hauttest etwa bringt der Mediziner Nahrungsmittel oberflächlich in die Haut ein. Bildet sich eine Rötung bzw. Schwellung, ist das der Hinweis dafür, dass eine Sensibilisierung vorliegt. Beim Bluttest wird dem Patienten Blut abgenommen und anschließend im Labor untersucht, ob darin gegen ein bestimmtes Nahrungsmittel Antikörper vorhanden sind und wenn ja – in welcher Menge.

### Therapie bedeutet Verzicht

Die Behandlung einer Lebensmittelallergie besteht vor allem darin, allergieauslösende Lebensmittel zu vermeiden und im besten Fall ganz darauf zu verzichten. Das ist allerdings nicht immer ganz einfach, denn bei Allergien gegen häufig konsumierte oder gleich mehrere Lebensmittel kann es schwierig werden, eine abwechslungsreiche Ernährung aufrechtzuerhalten. „Eine ernährungstherapeutische Begleitung der betroffenen Patienten ist auf jeden Fall sinnvoll, um eine Mangelernährung und Frustration zu vermeiden“, betont Primarius Hötzenecker. Kritisch steht der Vorstand des Instituts für Dermatologie und Venerologie am Linzer Kepler Uniklinikum den aktuell sehr modernen Diäten bei Lebensmittelunverträglichkeiten wie der glutenfreien Ernährung gegenüber, weil diese aus seiner medizinischen Sicht wenig positiven Einfluss auf die Gesundheit haben.

Für Menschen, die an Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten leiden, empfiehlt sich auf jeden Fall ein genauer Blick auf die Allergenliste der Speisekarte oder die Frage nach Inhaltsstoffen in den Speisen, denn bestimmte Allergene können auch in Gerichten vorkommen, in denen man sie nicht unbedingt vermutet. Menschen, die stark betroffen sind, sollten außerdem auf jeden Fall immer Notfallmedikamente wie ein Antihistaminikum, ein Kortisonpräparat oder ein Adrenalin-Präparat mit sich führen. Wenn jemand aufgrund einer allergischen Reaktion schon einmal in seinem Leben Atembeschwerden hatte, kann ein bronchienerweiterndes Spray in der Tasche beruhigend wirken.

# Die häufigsten Lebensmittelallergene:



**Ei:** Weltweit sind ungefähr 0.5-2.5% Menschen von einer Hühnerei-Allergie betroffen, allerdings zählt sie bei Kindern zu einer der häufigsten Allergien.

**Erdnuss:** Die Erdnuss-Allergie ist die häufigste Nahrungsmittelallergie bei Kindern. Derzeit sind ca. 0.8-3% der Kinder und 0.6-0.8% der Erwachsenen vor allem in den USA, Kanada, England und Australien betroffen.



**Fisch:** Es wird geschätzt, dass weltweit ca. 0.2% der Menschen an einer Fischallergie leiden. Allerdings muss bei diesen Zahlen beachtet werden, dass in Ländern mit hohem Fischkonsum die Zahl der AllergikerInnen höchstwahrscheinlich höher liegt.



**Glutenhaltiges Getreide:** Es gibt verschiedene Ursachen der Weizen- bzw. Glutenunverträglichkeit, oft ist eine eindeutige Identifikation schwierig. Neben einer Autoimmunerkrankung, der Zöliakie, gibt es die Glutensensitivität, aber auch die Weizenallergie.



**Krustentiere:** In Ländern mit höherem Verzehr von Krustentieren, wie Skandinavien, Portugal und Spanien, ist diese Allergie eine der häufigsten Nahrungsmittelallergien. Bei einer Allergie gegen Krustentiere werden meistens IgE-Antikörper gegen bestimmte Krustentiere, wie Shrimp, Hummer oder Krabben, gebildet.



**Lupinen:** Lupinen werden in mediterranen Ländern und Australien als Vorspeise und Snacks verzehrt. Allerdings kommen Lupinen in Form von Mehl bei der Produktion von Brot, Keksen, Teigwaren und anderen Backprodukten sowie als Soja-Ersatz zum Einsatz, was vielen Menschen nicht bewusst ist.



**Kuhmilch:** Die Kuhmilchallergie betrifft vor allem junge Kinder und wird seltener bei älteren Kindern beobachtet, da bei dieser Allergie eine Toleranz entwickelt werden kann. Sie ist eine der häufigen Allergien bei Kindern in der westlichen Welt und betrifft ca. 2-7.5% der Formel-gefürteten Kinder unter 1 Jahr. Schalenfrüchte: Auf Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pekannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamianüsse kann man ebenfalls allergisch reagieren. Derzeit sind 32 Allergene von Schalenfrüchten bekannt, die sehr stabil gegenüber Abbau in der Verarbeitung sind.



**Schwefeldioxid und Sulfite:** Schwefeldioxid und Sulfite werden oft als Konservierungsmittel und als Antioxidantien u.a. bei Trockenfrüchten, Saucen, Sauerkraut, eingelegtem Gemüse, Marmeladen, Keksen, Brot und Pizzateig verwendet. Aber auch bei der Getränkeherstellung, wie z.B. Bier, Wein, Fruchtsäften und Soft Drinks kommen diese zum Einsatz.



**Sellerie:** In Zentraleuropa gehört Sellerie zu den wichtigsten Allergenen aus pflanzlicher Nahrung bei Erwachsenen und kann milde, orale Symptome bis zu lebensbedrohliche anaphylaktische Reaktionen auslösen.



**Senf:** Die Senfallergie ist wahrscheinlich die häufigste Allergie gegen Gewürze. Obwohl die Wahrscheinlichkeit, eine Senf-Allergie zu bekommen, sehr niedrig ist, sind die Reaktionen oft sehr stark. Meistens tritt die Senf-Allergie als Kreuzallergie oder als zusätzliche Allergie, sehr selten als einzige Allergie auf.



**Sesamsamen:** In Sesamsamen sind derzeit 7 Allergene (Ses i1-Ses i7), in Sesamöl 3 Allergene (Sesamol, Sesamin, Sesamolin) identifiziert. Reaktionen reichen von Hautreaktionen bis hin zu anaphylaktischen Reaktionen, die sogar relativ häufig auftreten. Bei bestehender Allergie entwickelt sich eine Toleranz nur selten in ca. 20-30% der Sesam-AllergikerInnen.



**Sojabohnen:** Sojabohnen enthalten ca. 37% Eiweißstoffe, von denen acht als Allergene eingestuft worden sind.



**Weichtiere:** Unter Weichtieren fasst man Muscheln, Kraken, Austern, Tintenfisch und auch Schnecken zusammen. Eine Weichtier-Allergie ist sehr selten. Symptome können von Ausschlägen bis zu lebensbedrohlichen Reaktionen reichen. ■

