

# Informationen zu Nahrungsmittelallergien

## Liebe Eltern,

mit den folgenden Informationen möchten wir Antworten auf in der Praxis häufig gestellte Fragen zum Thema Nahrungsmittelallergien geben.

### Nahrungsmittel-Unverträglichkeit = Allergie?

Bei einer Nahrungsmittelallergie werden vom Immunsystem allergieauslösende Antikörper gebildet, welche Krankheitssymptome verursachen. Die übrigen nichtallergischen Nahrungsmittelunverträglichkeiten werden unter dem Begriff Nahrungsmittelintoleranz zusammengefaßt (z. B. Milchzuckerunverträglichkeit). Häufig wird die Bezeichnung Pseudoallergie für Reaktionen verwendet, die ähnlich wie eine echte Allergie aussehen können, z. B. durch Fruchtsäuren oder Farb- und Konservierungsstoffe ausgelöste Symptome.

### Wie häufig sind Nahrungsmittelallergien?

Realistisch dürften bei Kindern Angaben zwischen zwei und sechs Prozent sein. Jedoch ist bei Kindern mit ausgeprägter Neurodermitis in etwa 30 Prozent der Fälle mit einer Nahrungsmittelallergie zu rechnen.

### Welches sind die häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien?

Bei Kindern sind die häufigsten Auslöser Hühnereiweiß, Kuhmilch, Soja, Nüsse, Fisch und Weizenmehl. Bei älteren Kindern mit Pollenallergien (z. B. Heuschnupfen) werden auch Kern- und Steinobst sowie Gewürze durch Kreuzreaktionen bedeutsam. In der Regel haben die Nahrungsmittel in ihrer naturbelassenen Form die höchste Fähigkeit zur Allergieauslösung. Durch Verarbeitung wie Dünsten oder Kochen werden sie so verändert, daß sie meist nicht mehr so stark allergieauslösend wirken.

### Wie können sich Nahrungsmittelallergien äußern?

Nahrungsmittelallergien äußern sich vor allem durch folgende Symptome:

- An der Haut: rote Flecken, Nessel sucht, Juckreiz, Lippen- oder Gesichtsschwellung, Neurodermitis-Schub.
- Am Verdauungstrakt: Jucken oder Kratzen in der Mundhöhle, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen, Gewichtsabnahme, Gedeihstörung.
- An den Atemwegen: Schwellung im Kehlkopfbereich oder Verengung der Bronchien mit Atemnot und Husten, Entzündung der Schleimhäute von Nase und Auge.
- Eher selten: Migräne-Kopfschmerzen, motorische Unruhe und Fieber.
- Die schwerstmögliche Reaktion ist der anaphylaktische Schock mit Kreislaufzusammenbruch.

### Vier Schritte zur Diagnose einer Nahrungsmittelallergie

#### Erster und wichtigster Schritt:

Ausführliche Beobachtung.  
Meist eindeutig sind Zusammenhänge bei einer Sofortreaktion, wenn z. B. unmittelbar nach Genuss von Milch eine Lippen schwellung eintritt. Bei einer verzögerten Reaktion, welche nach Stunden bis Tagen auftreten kann, ist der Zusammenhang häufig nicht einfach herzustellen.

#### Zweiter Schritt:

Symptom-Nahrungsmittel-Tagebuch.  
Hier werden in unklaren Fällen über einen Zeitraum von zwei bis vier Wochen alle verzehrten Nahrungsmittel, beobachtete Symptome und weitere Besonderheiten wie Infekte oder Medikamenteinnahmen festgehalten.

#### Dritter Schritt:

Allergietest.  
Das Blut wird auf allergieauslösende IgE-Antikörper untersucht oder ein Hauttest durchgeführt. Wichtig: Blut oder Haut test können nur zeigen, ob Allergie-An-

tikörper vorhanden sind (=Sensibilisierung), jedoch nicht, ob diese Antikörper tatsächlich krankmachende Symptome auslösen (= Allergie). Für die o.g. Pseudoallergien gibt es keine zuverlässigen Blut- oder Hauttestungen!

#### Vierter und immer durchzuführender Schritt:

Auslass- und Belastungstest (Elimination und Provokation). Das Weglassen eines verdächtigen Nahrungsmittels muß eine Symptombesserung, das Wiedereinführen eine Symptomverschlechterung zur Folge haben. Pseudoallergische Reaktionen auf Nahrungsmittel können nur durch Elimination oder Provokation diagnostiziert werden.

➤ Ungeeignete Diagnose-Methoden sind u. a. die Bestimmung von IgG-Antikörpern gegen Nahrungsmittel, Kinesiologie, Bioresonanz oder Elektroakupunktur.

### Wie werden Nahrungsmittelallergien behandelt?

In der Regel ist die einzige effektive Therapie, das allergieauslösende Nahrungsmittel streng zu meiden. Bei schweren Reaktionen sollten für den Fall eines versehentlichen Verzehrs vom Kinderarzt verordnete Notfallmedikamente greifbar sein.

### Kann eine Nahrungsmittelallergie wieder verschwinden?

Ja. Bei Beginn der Nahrungsmittelallergie im Säuglings- oder Kleinkindesalter verliert sich diese bei etwa 3/4 der Kinder wieder bis zum Schulalter. Erdnußallergien halten sich allerdings oft hartnäckig.

*Dr. med. Peter J. Fischer,  
Facharzt für Kinderheilkunde –  
Allergologie – Umweltmedizin,  
Mühlberg 11  
73525 Schwäbisch Gmünd*