

Erdnussallergie

Liebe Eltern,

die Erdnussallergie ist eine oft lebenslang bestehende und besonders gefährliche Form der Nahrungsmittelallergie. Kleinste Mengen dieses Nahrungsmittels können bei allergischen Personen schwere allergische Schockreaktionen an Haut, Magen-Darm-Trakt, Atemwegen und Kreislauf auslösen (= Anaphylaxie).

Häufigkeit

In Deutschland weist jedes zehnte Schulkind einen positiven Allergietest gegen Bestandteile der Erdnuss auf! Glücklicherweise ist aber nicht jedes dieser Kinder durch eine Anaphylaxie gefährdet (s. unten). Auch bei uns haben Erdnussallergien in den vergangenen Jahren zugenommen. In den USA waren Erdnüsse für zwei Drittel der Todesfälle durch Anaphylaxie verantwortlich.

Symptome

Sensibilisierung ohne Symptome

Manche Kinder vertragen Erdnüsse problemlos, obwohl ein positiver Allergietest auf Erdnuss vorliegt (= Sensibilisierung). Dieser Befund ist dann ohne Bedeutung, die Kinder müssen Erdnüsse meist auch nicht vorsichtshalber meiden.

Orales Allergiesyndrom

Andere, meist ältere Kinder, die an Heuschnupfen leiden, berichten über Missempfindungen im Lippen- und Mundbereich, wenn sie Erdnüsse oder Baumnüsse verzehren. Es handelt sich um eine Kreuzallergie zu Pollen, schwere allergische Reaktionen sind hier selten.

Anaphylaktische Reaktion

Eine kleine Gruppe der erdnussallergischen Kinder zeigt jedoch eine aus-

geprägte Allergie mit Hautausschlag, Atemnot und Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufschock. Diese Symptome treten innerhalb von 15 bis 30 Minuten nach Verzehr von oft nur kleinen Bruchstücken einer Erdnuss (1 bis 2 mg) auf und können lebensbedrohlich werden (siehe auch Elternratgeber „Anaphylaxie“).

Diagnose

Welche Form der Erdnussallergie bei einem Kind besteht, kann häufig nur durch einen allergologisch erfahrenen Kinder- und Jugendarzt geklärt werden. Zuvor beobachtete Reaktionen auf Erdnüsse sind wegweisend. Die Bestätigung erfolgt durch einen Blut- oder Hauttest, in unklaren Fällen auch durch eine Nahrungsmittelprovokation unter ärztlicher Aufsicht, z. B. im Krankenhaus.

Therapie

1) Erdnussfreie Diät

Bei einer nachgewiesenen Erdnussallergie hilft nur eine konsequente Meidung aller potenziell erdnusshaltigen Nahrungsmittel. Bis heute ist diese „Diät“ auch die einzige Möglichkeit zur Vorbeugung einer Anaphylaxie. Erdnüsse können Ihnen in vielen Lebensmitteln offen oder versteckt begegnen. Erdnüsse und Erzeugnisse daraus werden leider in zunehmendem Maße in der Lebensmittelindustrie eingesetzt, so dass alle industriell hergestellten Produkte auf die Verarbeitung von Erdnüssen überprüft werden müssen. Eine Ernährungsberatung ist unverzichtbar, wenn ein Kind anaphylaxiegefährdet ist. Sprechen Sie Ihren Kinder- und Jugendarzt an. Er kann Ihnen sagen, wo in der Nähe Ernährungsberatungen oder u. U. auch Elternseminare zu Erdnuss- und Baumnussallergien angeboten werden.

Verpackte Lebensmittel

Nach der neuen EU-Allergen-Kennzeichnungsverordnung vom November 2005 müssen erdnusshaltige Lebensmittel gekennzeichnet werden. Der Erdnussallergiker soll garantiert erkennen können, wenn Erdnuss in verpackten Lebensmitteln verarbeitet wurde. Dazu muss bei jedem Lebensmittel die Aufzählung der „Zutaten“ auf der Verpackung gelesen werden. Die Zutatenliste eines Müsliriegels kann z. B. folgende Angaben enthalten: Maltitsirup, geröstete Getreideflocken (Weizen, Gerste), Cornflakes, geröstete Erdnüsse, geröstete Mandeln, Kokosfett, Salz, Emulgator E471.



Fazit: Lesen Sie die Zutatenliste! Besonders Discounter wie Aldi oder Lidl verkaufen Lebensmittel, deren Zutaten kurzfristig ausgetauscht werden können. Deshalb sollten Sie die Zutatenliste bei jedem Einkauf erneut lesen.

Lose Waren

Leider sind lose, d. h. nicht verpackte Waren beim Bäcker oder Metzger von der Allergenkennzeichnungsverordnung ausgenommen. Hier sind Sie auf die Information der Verkäufer angewiesen. Die Möglichkeit, dass besonders „Müslibrötchen“, Vollkornbrötchen und Körnerbrötchen Erdnuss enthalten, ist relativ groß. Die Mandelblättchen eines Bienenstichs werden z. B. gerne durch Erdnussblättchen ersetzt. Auch hier ist ein Hinweis auf Erdnuss durch den Bäcker nicht erforderlich.

Fazit: Bevorzugen Sie verpackte Wurst- und Backwaren, da diese eine Zutatenliste führen müssen.

„Kann Spuren von Erdnuss enthalten“

Dieser freiwillige Hinweis bedeutet, dass Erdnuss rezepturgemäß zwar nicht in dem Produkt enthalten ist, ein erdnussfreies Müsli durch Produktionsabläufe aber doch Spuren von Erdnüssen enthalten könnte, weil z.B. vor dem erdnussfreien Müsli erdnusshaltige Müslis in der selben Anlage gemischt und abgefüllt wurden. Diese „Spuren“ an Erdnüssen sind in ihrer Menge nicht definiert, können aber durchaus zu einer allergischen Reaktion führen. Produkte, die den Zusatz „kann Spuren von Erdnuss enthalten“ nicht aufweisen, können diese Spuren allerdings genauso enthalten.

Bei folgenden Produktgruppen ist es sehr wahrscheinlich, dass die Lebensmittel bei der Herstellung mit „Spuren von Erdnuss“ in Berührung kommen: Schokolade, Gebäck, Müsli und Müsliriegel, Trockenfrüchte.

Pflanzenöle

Seit der neuen Kennzeichnungsverordnung muss in der Zutatenliste Erdnuss aufgeführt werden, wenn das Produkt Erdnussöl enthält (z.B. Knabberartikel). Allerdings können Öle anderer Pflanzenarten durchaus mit Erdnussöl verunreinigt sein, wenn in der Ölmühle auch Erdnussöl hergestellt wird. Dies muss nicht deklariert werden. Vorsicht deshalb bei kaltgepressten, nicht raffinierten Ölen. Diese können noch am ehesten Erdnussrückstände enthalten.

Fazit: Kaufen Sie raffinierte Pflanzenöle. Sie erkennen diese meist an folgenden Kriterien: raffinierte Öle sind meist kostengünstiger, geschmacksneutral und nicht so farbintensiv wie kaltgepresste Öle.

Lebensmittel ohne Kennzeichnung

Zusätzlich ist besondere Vorsicht geboten bei Lebensmitteln ohne Kenn-

zeichnung: offene Wurst sowie Brot- und Backwaren, Speisen im Restaurant, Verpflegung in Schule und Kindergarten, Eis von der Eisdiele usw.

Bei diesen Produktgruppen sollten Sie sich, egal ob mit oder ohne Hinweis auf „Spuren von Erdnuss“, bei der Firma direkt erkundigen ob z.B. auch Erdnuss dort verarbeitet wird, Förderbänder gereinigt werden, die Bäckerei getrennt von der Konditorei liegt.

Produkte mit langer Haltbarkeit

Lebensmittel, die vor der Allergen-kennzeichnungsverordnung von 2005 in den Handel gekommen sind, aber bis heute haltbar sind, können durchaus noch zum Verkauf in den Regalen stehen (z.B. Kekse mit Pflanzenöl, Currypulver). Nach altem Recht musste Pflanzenöl nicht zwingend die Herkunft nennen und Currypulver konnte undeklariert Erdnussmehl zugesetzt werden.

Fazit: Vorsicht bei Produkten mit langer Haltbarkeit wie Keksen, Gewürzmischungen und Dosen, die vor 2005 in den Handel gekommen sind.

Im Restaurant

Eine Erdnussdeklaration auf der Speisekarte ist leider nicht vorgeschrieben. Besonders die thailändische und die chinesische Küche arbeiten häufig mit Erdnüssen, z.B. als Sate-Soße oder auch als Würzmittel.

Fazit: Seien Sie vorsichtig bei asiatischen Speisen. Wählen Sie keine zusammengesetzten Speisen, bei denen die Zutaten nicht mehr erkennbar sind. Informieren Sie sich direkt beim Koch.

2) Notfallapotheke

Sollte es in der Vergangenheit bereits zu einer Schockreaktion durch einen versehentlichen Verzehr von Erdnüssen gekommen sein oder besteht aufgrund der erhobenen Befunde ein großes Risiko hierzu, so benötigt der Patient eine Notfallapotheke mit Adrenalin (wirkt schnell kreislaufstützend und bronchial-

erweiternd), das mit einem Autoinjektor intramuskulär in den Oberschenkel gegeben wird. Tritt bei einem Erdnussverzehr eine Schockreaktion auf, muss zusätzlich zur Gabe des Adrenalins sofort der Notarzt gerufen werden.

Andere antiallergisch wirkende Medikamente (z.B. antiallergische Tropfen oder Cortisonpräparate) wirken deutlich langsamer und sind bei einer schweren allergischen Reaktion nicht ausreichend. Die Anwendung der Spritze muss bei der Verordnung in der Praxis geübt werden. Die Patienten sollten einen Notfallausweis (z.B. Anaphylaxiepass) mit sich führen. Auch andere Bezugspersonen wie Erzieher und Lehrer müssen hierüber informiert werden.

Prognose

Da zunehmend mehr Menschen in den westlichen Industrieländern der Erde betroffen sind, findet zwar eine intensive wissenschaftliche Forschung in diesem Bereich statt; eine Heilung der Erdnussallergie wurde aber noch nicht gefunden! Nur 20 Prozent der erdnussallergischen Kinder verlieren ihre Allergie im Laufe des Lebens.

Hilfreiche Adressen

Der Arbeitskreis www.ak-dida.de führt eine Adressenliste aller in der Allergologie tätigen Ernährungsberater(innen), die Sie kontaktieren können. Dort erhalten Sie auch viele Hinweise zu nussfreien Produkten wie Schokoladen, Rezepte zur eigenen Schokoladenherstellung sowie (Internet-)Adressen von Herstellern, die Ihnen besondere Produkte bieten können.

Annette Schönfelder
Praxis für Diät- und Ernährungsberatung

Dr. med. Frank Friedrichs
Dr. med. Claus Pfannenstiel
kinderarztpraxis laurensberg
Rathausstr. 10, 52072 Aachen
E-Mail: praxis@kinderarztpraxis-laurensberg.de, Web: www.kinderarztpraxis-laurensberg.de