

Presseinformation

Wissen, wo was drin ist

Ernährungsberatung für Allergiker: Sicher durch den Dschungel der Inhaltsstoffe

Hamburg, 9. Mai 2012. – Die Angst isst oft mit: Wenn Kinder auf Nahrungsmittel wie Erdnüsse, Kuhmilch oder Getreide allergisch reagieren, müssen die Eltern beim Essen ständig auf der Hut sein. Mitunter genügen sehr kleine Mengen des Allergie auslösenden Stoffes, um einen allergischen Schock auszulösen. Den allergenen Stoff aus dem Essen zu verbannen und durch andere Lebensmittel zu ersetzen, ist eine Herausforderung für Fachleute: „Es kommt darauf an, allergische Risiken möglichst auszuschließen und gleichzeitig Mangelzustände und Fehlernährung zu verhindern“, erklärt Prof. Dr. Bodo Niggemann von der Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin (GPA). „Das gilt gerade bei Heranwachsenden.“ Die GPA empfiehlt daher Eltern eines allergischen Kindes eine Schulung durch eine allergologisch versierte Ernährungsfachkraft.

„In der Regel ist dies eine Diätassistentin oder eine Oekotrophologin“, erklärt Bodo Niggemann. Die meisten erfahrenen Allergologen arbeiteten mit einer Ernährungsfachkraft zusammen. „Sie bespricht mit den Eltern eines betroffenen Kindes individuell den Ernährungsplan. Dabei berücksichtigt sie die Vorlieben und Abneigungen des Kindes und gibt Tipps, wie sich die Rezepte im Familienalltag mit der vorhandenen Koch- und Küchentechnik am besten umsetzen lassen.“ Eine gute Ernährungsberatung helfe zudem, nicht unnötigerweise auf beliebte Nahrungsmittel verzichten zu müssen. Wie häufig eine Ernährungsberatung sinnvoll ist, hängt vom Umfang der Diät sowie von Änderungen im Essverhalten des Kindes oder auch der Erfahrung der Eltern ab. Eine Übernahme der Kosten durch die Krankenkasse ist zumeist möglich.

Kennzeichnungspflicht für Allergene

In Deutschland gilt für verpackte Lebensmittel eine Kennzeichnungspflicht für hoch allergene Nahrungsmittel. Dies sind Erdnuss, Soja, Lupine, Sesam, Sellerie, Senf, Schalenfrüchte, wie Mandeln, Pistazien und Nüsse sowie glutenhaltige Getreide (z. B. Roggen, Weizen, Gerste, Dinkel). Außerdem gilt die Kennzeichnungspflicht für Hühnerfleisch, Kuhmilch, Fisch, Krebstiere und Weichtiere. Hersteller müssen angeben, wenn sie diese Nahrungsmittel oder deren Bestandteile einem Produkt zusetzen, sei die Menge auch noch so klein. „Lesen Sie bei jedem Einkauf die Zutatenliste“, rät Dr. Lars Lange von der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin des St.-Marien-

Hospitals in Bonn. „Die Zusammensetzung eines Produkts kann sich kurzfristig ändern. Das gilt vor allem für Discounter.“ Eine Gefahr könnten auch Großpackungen darstellen, die mehrere, kleinere Packungen enthalten: Auf diesen ist eine erneute Deklaration der Inhaltsstoffe gesetzlich nicht erforderlich. Für unverpackt verkaufte Lebensmittel wie Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Waffeln, Crêpes oder Wurst gilt die Kennzeichnungspflicht allerdings nicht. Ebenso ist nicht vorgeschrieben, dass Allergene angegeben werden, die während der Herstellung aus Versehen in das Lebensmittel geraten können – weil in der Fabrik beispielsweise dieselbe Fertigungsstraße benutzt wird. Auch in Restaurants besteht keine Kennzeichnungspflicht.

Überreaktion des Immunsystems – Notfallset immer auf Stand-by

Generell handelt es sich bei einer Allergie um eine Überreaktion des Immunsystems. Antikörper, die normalerweise nicht gebildet werden, lösen bei eigentlich „harmlosen“ Nahrungsbestandteilen Fehlalarm aus und aktivieren die Abwehrreaktionen des Immunsystems. Nahrungsmittelallergien zeigen sich oft zuerst durch Anschwellen der Schleimhäute im Mund- und Rachenraum oder dem Anschwellen der Zunge. Auch Hautausschläge können auf die Erkrankung hindeuten. Weitere Symptome können Durchfall, Übelkeit und Erbrechen sein, aber auch Schnupfen und Asthma. Bei einer Hochrisiko-Allergie wie der Erdnuss-Allergie sollten Betroffene immer ein Notfallset mit einem Adrenalin-Autoinjektor dabei haben und dessen Handhabung beherrschen. Wann die Notfallmedikamente zum Einsatz kommen sollten, erklärt der Anaphylaxie-Pass, der vom Präventions- und Informationsnetzwerk Allergie/Asthma (pina) unter Mitarbeit der GPA und den Verbänden DGAKI, ÄDA und DAAB entwickelt wurde (Download unter: www.pina-infoline.de).

Weitere Informationen zum Thema auch im Internet: www.gpaev.de

Bild- und Textmaterial im Internet abrufbar unter folgendem Link:

<ftp://gpa:gPaG-3Mm@ftp.mastermedia.de>

Kontakt Geschäftsstelle

Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin e. V.
Rathausstr. 10
52072 Aachen
Tel. 0241-9800-486
E-Mail: GPA.eV@t-online.de

Pressekontakt

MasterMedia GmbH
Birgit Kasolowsky
Schulterblatt 120
20357 Hamburg
Tel.: 040-507113-32
E-Mail: kasolowsky@mastermedia.de