



© 123rf | Robert Schmelzer

ELTERNRATGEBER

Getreideallergien

Stand März 2021



Dieser und weitere
Elternratgeber

ELTERNRATGEBER

Getreideallergien

Peter J. Fischer, Schwäbisch Gmünd und Petra Funk-Wentzel, Stuttgart

Liebe Eltern,

Allergien auf Getreide gehören bei Kindern neben Allergien auf Milch, Ei, Nüsse, Soja und Fisch zu den häufigsten Nahrungsmittelallergien. In Europa ist die Allergie auf Weizen am häufigsten, in Asien steht Reis und in den USA der Mais an der Spitze. Bei Erwachsenen spielt auch das durch das Einatmen von Mehlstaub ausgelöste Asthma bronchiale (z. B. Bäckerasthma) eine Rolle.

Getreidearten

Getreide sind Körnerfrüchte der Süßgräser, die unsere Vorfahren als Nutzpflanzen kultiviert haben. Die Getreidekörner werden zur Herstellung von Grundnahrungsmitteln und Genussmitteln verwendet. Die wichtigsten Getreide für die menschliche Ernährung sind:

- Weizen und seine Urformen (z. B. Dinkel, Grünkern, Kamut und Emmer),
- Reis,
- Mais,
- Hirse,
- Roggen,
- Hafer und
- Gerste.



© 123rf | Robert Schneider



Der Einsatz von Getreide ist sehr vielfältig. Es wird zu Brot, Nudeln, Gebäck, aber auch zu Frühstücksflocken, Getreidekaffee, Getreidesprossen, Bier und Spirituosen verarbeitet. In der Lebensmittelindustrie ist der Einsatz als Bindemittel (z. B. für Saucen, Suppen, Cremes), als Trägerstoff für Aromaverbindungen oder als Trennmittel (z. B. werden Pommes, geriebener Käse oder Gummibärchenformen mit Mehl bestäubt) beliebt. Mehle können auch zur Herstellung von Kosmetika, Pflegemitteln, Medikamenten und Dragees verwendet werden.

Welche Symptome treten auf?

Symptome einer Getreideallergie können innerhalb weniger Minuten bis einige Stunden nach Genuss des entsprechenden Getreides auftreten:

- Schwellungen, Jucken oder Brennen in Mund und Rachen,
- rote Flecken, Nesselausschlag, Gesichtsschwellung und Juckreiz,

- bei Kindern mit Neurodermitis oft Stunden später eine Verschlechterung des Ekzems,
- verstopfte Nase, juckende und tränende Augen,
- Bauchkrämpfe, Durchfälle, Übelkeit und Erbrechen,
- Husten, pfeifende Atmung und Atemnot.

Eine kleine Gruppe der getreideallergischen Kinder zeigt innerhalb von Minuten bis wenigen Stunden eine schwere allergische Reaktion, eine sogenannte Anaphylaxie, mit

- Hautausschlag, Erbrechen, Atemnot und Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufschock (siehe Elternratgeber „Anaphylaxie“).
- Manchmal treten diese schweren Symptome nur bei zusätzlicher körperlicher Anstrengung nach dem Essen auf (weizenabhängige, anstrengungsinduzierte Anaphylaxie).

Eine Sonderform der Getreideunverträglichkeit ist die **Zöliakie** (siehe Kasten). Bei jeglichem Verdacht auf eine Glutenunverträglichkeit sollte vor dem Verzicht auf glutenhaltige Nahrungsmittel eine fachkundige Diagnose und Beratung erfolgen.

Zöliakie

Eine Getreideallergie ist nicht mit einer Zöliakie (= Sprue) zu verwechseln. Die Zöliakie ist eine Autoimmunerkrankung, bei welcher der Verzehr von Gluten (= Gliadin) zur Bildung von Antikörpern führt, welche die Darmschleimhaut zerstören. Sie kann mit Gedeihstörung, Durchfällen, fettigen Stühlen, aufgeblähtem Bauch und Gereiztheit einhergehen. Die Diagnose wird durch einen Bluttest mit dem Nachweis von Antikörpern gegen Gliadin, Endomysium oder Gewebe-Transglutaminase sowie durch Gewebeproben aus der Dünndarmschleimhaut mit dem Nachweis abgeflachter Darmzotten gestellt. Die Therapie besteht im lebenslangen Weglassen von Gluten, das in Weizen, Dinkel, Emmer, Roggen und Gerste enthalten ist. Die Diagnose muss aber unter glutenhaltiger Kost erfolgen!

Wie wird die Diagnose gestellt?

Krankengeschichte

Der erste und wichtigste Punkt ist die Krankengeschichte. Wichtig sind die Art und Menge der verzehrten Nahrungsmittel, die genaue Beschreibung der Symptome und die Klärung der Frage, wie viel Zeit nach dem Essen verging, bevor die Symptome auftraten.

Nahrungsmittel-Symptom-Tagebuch

Sind aus der Erinnerung keine eindeutigen Zusammenhänge zwischen Nah-

rungsmittelzufuhr und Beschwerden herzustellen, führt oft ein Nahrungsmittel-Symptom-Tagebuch weiter. Hierin werden alle verzehrten Nahrungsmittel, beobachtete Symptome und weitere Besonderheiten wie Infekte oder Medikamente festgehalten. Das Tagebuch muss über 2–4 Wochen geführt werden, um zufällige Einflüsse möglichst auszuschalten und sicherer sein zu können, dass man einen echten Zusammenhang erkennen kann.

Allergietest

Das **Blut** wird auf allergieauslösende IgE-Antikörper untersucht oder ein **Hauttest** durchgeführt. Wichtig! Blut- oder Hauttest können nur zeigen, ob Allergie-Antikörper vorhanden sind (dies wird Sensibilisierung genannt), jedoch nicht, ob diese Antikörper tatsächlich krankmachende Symptome auslösen (also eine Allergie vorliegt).

Auslass- und Belastungstest (Elimination und Provokation)

Im Rahmen eines solchen Tests werden „verdächtige“ Nahrungsmittel weggelassen. Für jedes Nahrungsmittel wird beobachtet, ob sich erstens die Symptome bessern, solange es weggelassen wird, und zweitens die Symptome wieder stärker werden, wenn das Kind dieses Nahrungsmittel dann wieder isst. Lässt sich beides feststellen, spricht das dafür, dass der richtige Auslöser gefunden wurde. Die aussagekräftigste Methode einer solchen sogenannten Provokation mit Nahrungsmitteln ist die sogenannte doppelblind placebo-kontrollierte Provokation, bei der weder die Ärztin bzw. der Arzt noch die Patientin bzw. der Patient wissen, was verabreicht wird.

Ungeeignete Diagnose-Methoden

Nicht geeignet für die Diagnostik einer Getreideallergie sind unter anderem die Bestimmung von IgG-Antikörpern auf Nahrungsmittel, die Kinesiologie, Bioresonanz oder Elektroakupunktur.

Therapie

Weglassen der unverträglichen Sorten

Werden eine – oder mehrere – Getreidesorten nicht vertragen, so müssen alle Produkte weggelassen werden, die daraus hergestellt wurden. Verbindlich ist immer die Zutatenliste, die beim Einkauf daher genau zu prüfen ist. Nach der Kennzeichnungsverordnung müssen glutenhaltige Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder daraus entstandene Züchtungen zwingend angegeben werden.

Beispiel Weizenallergie

Hier lösen häufig auch die Urformen wie Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer (Zweikorn) und Kamut Beschwerden aus, da die darin enthaltenen Allergene sehr ähnlich sind. Die Verträglichkeit sollte gegebenenfalls immer individuell durch eine Provokationstestung abgeklärt werden. Bei einer Weizenallergie sollte auch auf kalt gepresstes Weizenkeimöl verzichtet werden. **Alternativen** können je nach **Verträglichkeit** sein:

- Für Brot, Backwaren und Pfannkuchen sind Mehle oder Schrot aus Hafer, Hirse,



Gerste, Roggen, Soja, Buchweizen, Amaranth, Kastanien, Mais, Quinoa, Reis, Tapioka oder Teff möglich.

- Schmackhafte Beilagen sind Polenta aus Maismehl, Maisnudeln, Sojannudeln, Glasnudeln aus Reis, Buchweizennudeln und natürlich Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Hirse.
- Als getreidefreie Bindemittel bieten sich Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl oder Kartoffelstärke an.

Bedarfsdeckende Ernährung beachten

Die Auswahl an Alternativen zur nicht vertragenen Getreidesorte ist in der Regel so vielfältig, dass die Nährstoffversorgung gesichert und keine Mangelernährung zu erwarten ist.

Eine individuelle Ernährungsberatung ist empfehlenswert und besonders sinnvoll, wenn schwere Symptome aufgetreten sind.

Bei Heuschnupfen ausgelöst durch Roggen- oder andere Getreidepollen (auch kreuzreagierende Gräserpollen) wird das entsprechende Getreide in gebackener oder gekochter Form fast immer vertragen.

Medikamente

Notfallapotheke

Sollte es in der Vergangenheit bereits zu einer Schockreaktion (Anaphylaxie) nach Verzehr von Getreide gekommen sein oder besteht aufgrund der erhobenen Befunde ein großes Risiko hierzu, so benötigt die Patientin bzw. der Patient eine Notfallapotheke mit Adrenalin (wirkt schnell kreislaufstützend und bronchialerweiternd), das mit einem Autoinjektor in den Muskel in den Oberschenkel gegeben wird.

Tritt bei Getreideverzehr eine Schockreaktion auf, muss zusätzlich zur **Gabe des Adrenalins** sofort der **Notarzt** geru-

© 123rf/seresny



fen werden (siehe auch Elternratgeber „Anaphylaxie“). Andere antiallergisch wirkende Medikamente (z. B. antiallergische Tropfen oder Kortison) 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 Patientinnen und Patienten sollten einen Notfallausweis (z. B. Anaphylaxiepass) mit sich führen. Auch andere Bezugspersonen wie Erziehende und Lehrpersonal müssen über die Allergie und evtl. erforderliche Behandlungsmaßnahmen informiert werden.

Andere Medikamente

Vorbeugend eingenommene Medikamente wie DNCG oder Antihistaminika sind nur wenig wirksam und daher keine Alter-

native zum Weglassen des nicht vertragenen Getreides; insbesondere nicht, wenn schwere Reaktionen aufgetreten sind!

Verlauf und Prognose

Die meisten Getreideallergien treten im Säuglings- und Kleinkindesalter auf und verlieren sich bis zum Schulalter. Alle 1–2 Jahre wird daher überprüft, ob die Allergie noch besteht oder möglicherweise eine Toleranz eingetreten ist, d. h. das Getreide jetzt vertragen wird. Dazu wird erneut ein Allergietest durchgeführt und über einen Provokationstest entschieden.

Achtung! Eine Zöliakie heilt nicht aus, hier muss eine lebenslange Gluten-freie Kost eingehalten werden!

Dr. med. Peter J. Fischer

Kinder- und Jugendarzt
Allergologie • Kinderpneumologie •
Umweltmedizin
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd

Petra Funk-Wentzel

Diplom-Oecotrophologin
Praxis für Ernährungsberatung
und Ernährungstherapie
Kirchheimer Str. 64 A | 70619 Stuttgart