



Allergieauslöser	Vorkommen	mögliche Ausweichprodukte
Rohe Kuhmilch		Sojamilch, gekochte Milch
Milchweiß	Milchprodukte, Sahne, Quark, Frischkäse, Käse, Butter, Wurst, Margarine, Brot, Backwaren, Schokolade, Süßigkeiten, Pudding, Speiseeis	Sojamilch, Sojaprodukte, Butterschmalz, Pflanzenöl (Distel- und Sonnenblumenöl) und -fette, evtl. Schafs- oder Ziegenkäse
Hühnerei, Hühnereiweiß	Nudeln, Backwaren, Mayonnaise, Puddings, Speiseeis, Wurst, Fleischgerichte, Schokolade	Sojaprodukte, Sojamehl als Bindemittel
Hefe	Gebäck, Kuchen, Brot, Kekse, Buttermilch, Käse, Joghurt, Fleischprodukte, Panade, Bier, Wein, Most, Malzgetränke, Diätmittel und Hefe	Hefefreie Produkte
Fisch	Nicht nur alle Fischarten, sondern auch: Hühnerei, Geflügel, Schweinefleisch (Fischmehl wird unter anderem auch in Futtermitteln für Geflügel und Schweine verwendet)	
Getreideeiweiß	Backwaren, Brot, Nudeln, Panade, Fertigprodukte wie Suppen, Saucen, Gemüsegerichte, Süßigkeiten, Pudding	meist Allergie auf bestimmte Getreidesorten, z.B. Weizenmehlersatz durch andere Mehlsorten
Nüsse	Nüsse, Süßigkeiten wie Marzipan und Schokolade	
Gemüse, Hülsenfrüchte	Fertigprodukte wie Saucen, Gemüse- und Fleischbrühe, Gewürz	
Soja	Backwaren, Margarine, Saucen, Produkte für Diabetiker, Fertiggerichte, Wurst, Schokolade	Sojafreie Produkte
Schimmelpilze	Brot, Mehl, Obst, Gemüse, Nüsse, Käse, Essig, Wein, Bier	Wegen der vielfältigen Erscheinungsweisen und der schwierigen Diagnose individuell verschieden
Fleisch	Alle Fleischsorten können eine Allergie auslösen. Rind-, Schweine- und Kalbfleisch, Geflügel (s. Fisch), Fleisch von Wildtieren	Meist besteht keine völlige Fleischallergie. Ersatz durch entsprechend verträgliches Fleisch
Obst	Häufig, zusätzlich Kontakt-Allergie bei Zitrusfrüchten (nach Berührung)	
Gewürze, Kräuter	Senf, Curry, Gewürzmischung, Fertigprodukte; Kontakt-Allergien häufig bei Kräutern und Knoblauch, Zimt und Vanille	Ermittlung der allergieauslösenden Substanz ist schwierig. Die beste Methode hierfür ist die Suchdiät.
Glutamat	Wird besonders häufig in der chinesischen Küche verwendet, Konservendosen	
Blütenpollen	Blütenhonig, Getreide	

## AUSGEWÄHLTE HÄUFIGE KREUZREAKTIVE ALLERGENE



### Nahrungsmittel:

	Birke	Gräser/Roggen	Beifuß	Latex
Kernobst (Apfel, Birne)	●	○	○	
Steinobst (Pflaume, Pfirsich, Aprikose)	○	○	○	○
Banane	○			●
Kiwi	●	●	○	●
Lychee	○			
Mango	○		○	●
Melone		●		●
Avokado				●
Erbse			○	
Karotte, roh	●		●	
Kartoffel, roh	○			○
Sellerie	●	○	●	○
Tomate, roh	●	●	○	○
Anis, Pfeffer, Koriander	○		●	
Paprika-Gewürz	○		○	
Kamille	○	○	●	
Sojamehl, Getreidemehl		●		
Erdnuss			○	○
Paranuss, Haselnuss, Walnuss, Mandel	○		○	
Esskastanie				●

● häufig ○ möglich

Tabelle 2

Vertrieb Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH • A-1230 Wien • Telefon +43 1 61571540  
Vertrieb Schweiz: Allergomed AG • CH-4106 Therwil • Telefon +41 61 7218866

Allergopharma Joachim Ganzer KG

## Nahrungsmittelallergie

Eine Information für Patienten



© 33500971-6a

# Nahrungsmittelallergie

Eine Allergie ist eine Erkrankung, die sich als übersteigerte Abwehrreaktion des Körpers auf Allergene zeigt.

Der Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie besteht, wenn im Zusammenhang mit der Nahrungsmittelaufnahme nachfolgend aufgeführte Beschwerden auftreten:

**Haut:** Nesselfieber, Hautausschlag, Juckreiz, Rötung u.a.

**Kopf:** Augenrötung, Lidschwellung, Jucken, Lippenschwellung, Verdickung der Zunge, Gaumenschwellung (bis zur Atemnot), Schnupfen, Nasenschleimhautschwellung (verstopfte Nase)

**Magen-Darm:** Magenbeschwerden, Erbrechen, Bauchschmerzen, Koliken, Krämpfe, Blähungen, Durchfälle

**Atemwege:** Husten, Giemen/Pfeifen, Atemnot, Asthma  
(selten)

IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergien wie auch nicht allergische Nahrungsmittelhypersensitivitäten (durch Konservierungsmittel, Farbstoffe usw.) nehmen ständig zu. Ihre Ursachen sind oft nur schwer auszumachen. Es empfiehlt sich das Führen eines „Allergie-Tagebuches“. In diesem werden sehr genau alle Beschwerden aufgezeichnet, die möglicherweise im zeitlichen Zusammenhang mit dem Essen oder Trinken stehen.



## ALLERGIE-TAGEBUCH

- Welche Beschwerden sind aufgetreten?
- Ist ein Zusammenhang mit Nahrungsmitteln, Nahrungsmittelgerüchen (z.B. Knoblauch, Gewürzpulver), Getränken und deren Einnahme/Kontakt zeitlich zu erkennen oder zu vermuten?
- Traten die Beschwerden beim Essen, unmittelbar danach, nach kurzer Zeit (Minuten, 1-2 Stunden) oder erst nach Stunden (bis 12 Stunden) auf?
- Welche Nahrungsmittel haben Sie zu sich genommen – roh oder gekocht, kalt oder warm?
- Ist Ihnen aufgefallen – auch rückwirkend oder in der Erinnerung – daß gleichartige Beschwerden schon früher (mit oder ohne Zusammenhang mit dem Essen) aufgetreten sind? Handelt es sich (eventuell) um dieselben oder ähnliche Nahrungsmittel (z.B. Steinobst)? Zeitpunkt, Intensität, Dauer können durchaus variieren.
- Besteht bei Ihnen gleichzeitig oder lag früher eine weitere Sensibilisierung bzw. Allergie, insbesondere gegen Hasel-, Erlen-, Birkenpollen, Gräser/Getreide- oder Kräuterpollen (z.B. Beifuß) vor?
- Treten die Beschwerden ganzjährig oder nur in bestimmten Monaten auf? Wechseln sie eventuell in ihrer Intensität?
- Beobachten und zeichnen Sie Reaktionen auf die Einnahme von Lebensmitteln auf.
- Wenn Sie auf Grund Ihrer Beobachtung schon die Vermutung haben, daß bestimmte Lebensmittel/Getränke die Beschwerden auslösen könnten, sollten Sie diese meiden.

Diese Aufzeichnungen im „Allergie-Tagebuch“ müssen über einen längeren Zeitraum erfolgen (Wochen/Monate). Sie sind für Ihren Arzt und damit auch für Sie entscheidende Hinweise auf das Vorliegen der bei Ihnen vermuteten Nahrungsmittelallergie. Diese Aufzeichnungen sind der wichtigste Baustein für die Diagnose; zur weiteren Abklärung werden Hauttestungen, Blutuntersuchungen und erforderlichenfalls Provokationstestungen sowie ein sogenannter Auslaßversuch bzw. eine Suchdiät durchgeführt.

Die nachstehende Tabelle 1 kann Ihnen helfen, versteckte Allergene zu ermitteln.

## THERAPIE

Die Therapie der Nahrungsmittelallergie ist naturgemäß problematisch. Oberstes Gebot ist die Karenz, das Meiden der allergieauslösenden Nahrungsmittel. Symptomatisch können Tabletten, Sprays oder lokale Medikamente eingesetzt werden.

Eine kausale Behandlung, eine sogenannte Immuntherapie, ist zur Zeit noch nicht möglich. Es gibt Hinweise, dass bei Durchführung einer Hyposensibilisierung gegen Pollen auch eine günstige Beeinflussung auf gewisse Nahrungsmittelallergien beobachtet wird.

Die Tabelle 2 zeigt Ihnen, gegen welche Pollenallergene Sie ggf. allergisch reagieren.

