

NICHT ALLES IST EINE ALLERGIE

NAHRUNGSMITTEL-
UNVERTRÄGLICHKEIT



AK

SALZBURG

■ Dieses Service ist dank
Ihres AK-Beitrags möglich

GERECHTIGKEIT MUSS SEIN



„Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen einen Wegweiser durch die verschiedenen Formen von Lebensmittelunverträglichkeiten geben und viele praktische Tipps für das tägliche Leben als Konsumentinnen und Konsumenten.“

Peter Eder
AK-Präsident



www.ak-salzburg.at

GERECHTIGKEIT MUSS SEIN

NICHT ALLES IST EINE ALLERGIE

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Hinweis:

Wie jede Wissenschaft sind auch die Medizin (Allergologie) und die Ernährungswissenschaft einer ständigen Weiterentwicklung unterworfen. Die Inhalte der Broschüre entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Erstellung der Broschüre (April 2015).

Die Broschüre dient keinesfalls der Selbstdiagnose. Diagnostische Abklärungen müssen in jedem Fall von einem Facharzt oder einer Fachärztin durchgeführt werden.

Die Auflistungen von Lebensmitteln bzw. Zutaten sind als sorgfältig recherchierte Zusammenfassungen zu sehen, die einen guten Überblick über die zu meidenden und die erlaubten Lebensmittelgruppen geben sollen. Es wird jedoch kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben. Eine Haftung der Autorinnen und des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Konzept und Text:
Mag. Angela Mörxbauer
Mag. Sonja Reiselhuber-Schmölzer
Dipl. oec. troph. Britta Macho

Fotos: Dipl. Ing. Helmut Bohacek

Stand: April 2017

INHALTSVERZEICHNIS

Was Sie auf den folgenden Seiten finden	5
Lebensmittelunverträglichkeiten	7
Definitionen, Häufigkeit, Symptome, Diagnostik	7
Begriffdschungel	7
Symptome	12
Fundierte Diagnose	14
Fallbeispiele aus der Praxis	18
Kennzeichnung von allergieauslösenden Zutaten	20
Ausgewählte Nahrungsmittelunverträglichkeiten im Portrait	25
Allergie gegen Milch	25
Laktoseintoleranz	29
Allergie gegen Hühnereier	33
Allergie gegen Soja	36
Glutenunverträglichkeit	39
Allergie gegen Getreide	43
Allergie gegen Fisch	46
Allergie gegen Krebstiere	49
Allergie gegen Nüsse, Erdnüsse und Samen	51
Allergie gegen Sellerie	56
Pseudoallergie gegen Schwefeldioxid und Sulfite	58
Histaminintoleranz	60
Kurzinfos zu weiteren Nahrungsmittelunverträglichkeiten	64
Kreuzallergien	64
Pseudoallergien auf Zusatzstoffe	66
Fruktosemalabsorption	68
Ernährungstipps für die Praxis	71
Glossar	77
Serviceteil	80

WAS SIE AUF DEN FOLGENDEN SEITEN FINDEN

Das Thema Lebensmittelallergie stößt allgemein auf großes Interesse. Doch nicht alles, was auf den ersten Blick nach Allergie aussieht, ist auch eine. Nahrungsmittelallergien sind nur ein Teil der beobachteten Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel. Neben Allergien verursachen auch Pseudoallergien oder Lebensmittelintoleranzen Probleme.

In dieser Broschüre finden Sie daher Informationen zum gesamten Formenkreis der Lebensmittelunverträglichkeiten. Ob Allergie, Kreuzallergie, Pseudoallergie oder Intoleranz - dieses Heft möchte Licht in den Dschungel der verschiedenen Begriffe bringen.

Das erste Kapitel umfasst Erklärungen zu den verschiedenen Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel, Informationen über Symptome und Diagnosemöglichkeiten sowie Daten zur Häufigkeit von Allergie & Co.

Das zweite Kapitel bringt Ihnen die Kennzeichnungsregeln auf Lebensmittelverpackungen näher. Im Jahr 2014 wurden neue Kennzeichnungsbestimmungen der EU umgesetzt, die deutliche Verbesserungen für Betroffene mit sich brachten. Worauf diese im Speziellen bei der Produktkennzeichnung achten müssen, erfahren Sie in diesem Kapitel.

Im dritten Kapitel werden ausgewählte Lebensmittelunverträglichkeiten näher beschrieben. Betroffene finden dort Hilfestellungen für den Einkauf und die Interpretation von Zutatenlisten. Achtung: Diese Broschüre kann eine Beratung durch Ärztinnen/Ärzte oder Diätassistentinnen/-assistenten nicht ersetzen!

Im vierten Kapitel sind weitere Nahrungsmittelunverträglichkeiten in Kurzform beschrieben. Anschließend finden Sie im fünften Kapitel Tipps zur gesunden und genussvollen Ernährung trotz Nahrungsmittelunverträglichkeit.

Der Serviceteil soll Ihnen bei der Suche nach den richtigen Ansprechstellen, interessanten Internet-Links und wertvollen Büchern helfen.

Den Abschluss bildet ein Glossar mit den wichtigsten Begriffen, damit Sie bei Unklarheiten im Text einfach nachschlagen können.

Das Thema „Prävention von Lebensmittelallergien“ wird in dieser Broschüre nicht angesprochen, da sich die vorliegende Information in erster Linie an Personen mit bereits bestehender Allergie oder Unverträglichkeit richtet. Alle, die weiterführende Informationen suchen, finden diese in einigen Buch- und Internettipps im Serviceteil.

ETWAS, DAS UNS SEHR WICHTIG IST:

Wenn Sie glauben, an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit zu leiden, kontaktieren Sie jedenfalls eine Fachärztin/einen Facharzt (Allergologinnen/Allergologen). Diese können eine eindeutige Diagnose stellen. Auch, wenn das gerade bei Lebensmittelunverträglichkeiten oft sehr schwierig und für Patientinnen/Patienten zeitaufwändig ist, es lohnt sich! Nur aufgrund einer fundierten Diagnose ist das vollständige Streichen bestimmter Lebensmittel vom Speiseplan gerechtfertigt!

Beharren Sie nach der Diagnose auf eine ausführliche Ernährungsberatung durch Diätologinnen/Diätologen. Diese Ernährungsexpertinnen/-experten helfen Ihnen bei der praktischen Umsetzung der Diät im Alltag und sagen Ihnen auch, welche Lebensmittel und Speisen Sie trotz Allergie oder Intoleranz essen dürfen. Und dann sehen manche Dinge gleich gar nicht mehr so schlimm aus.

LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN

Definitionen, Häufigkeit, Symptome, Diagnostik

In Umfragen geben bis zu 30 % der befragten Personen an, an einer Lebensmittelallergie zu leiden. Expertinnen/Experten schätzen jedoch, dass nur bei bis zu 3,5 % der Gesamtbevölkerung in Europa eine echte Lebensmittelallergie vorliegt. Denn nicht alles, was als „Allergie“ bezeichnet wird, ist tatsächlich eine Allergie. Die unterschiedliche Einschätzung beruht wahrscheinlich darauf, dass Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel und diverse ungeklärte Symptome oft fälschlicherweise als Allergie interpretiert werden. Dennoch: Die Zahl der Neuerkrankungen an Lebensmittelallergien steigt. Das liegt zum einen an besseren Testverfahren für die Diagnose, aber auch an veränderten Essgewohnheiten. Kürzere Stillzeiten bei Säuglingen, zu frühes Einführen von Beikost oder der vermehrte Konsum exotischer Lebensmittel können zur Entstehung einer Allergie beitragen.

Begriffdschungel: Unverträglichkeit, Allergie, Kreuzallergie, Pseudoallergie, Intoleranz

Unter dem Begriff „Lebensmittelunverträglichkeit“ fasst man krankhafte Reaktionen auf einzelne Lebensmittel oder Lebensmittelbestandteile zusammen. Darunter fallen echte Allergien, Pseudoallergien und Lebensmittelintoleranzen.

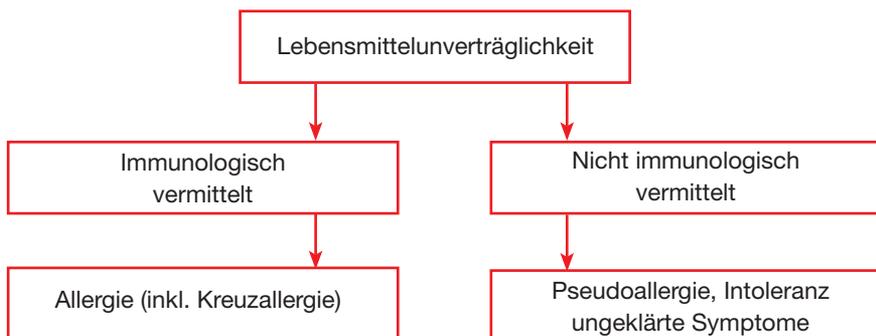


Abb.: Einteilung von Unverträglichkeitsreaktionen auf Lebensmittel, vereinfachte Darstellung

Was ist eine Lebensmittelallergie?

Das Immunsystem eines gesunden Menschen unterscheidet sehr genau zwischen körpereigenen und körperfremden Substanzen. Körperfremde Stoffe werden vom Immunsystem wiederum in schädlich und unschädlich eingeteilt. Das ist wichtig, damit der Körper Krankheitserreger, wie Viren oder Bakterien und andere schädliche Substanzen, zerstören kann, bevor sie Schaden anrichten. Normalerweise funktionieren diese Abläufe, ohne dass wir etwas davon merken. Im Falle einer Allergie ist das Immunsystem aber aus dem Lot geraten, und es kommt zu Überreaktionen auf an sich harmlose Substanzen. Das Immunsystem von Allergikerinnen/Allergikern kämpft gegen ungefährliche Eiweißbestandteile wie beispielsweise Kuhmilcheiweiß oder Blütenpollenbestandteile und ruft entsprechende Abwehrreaktionen hervor.

Dieser „Fehlalarm“ führt zu einer vermehrten Bildung bestimmter Antikörper im Blut, vor allem der sogenannten Immunglobuline vom Typ E („IgE“). Diese können Ärztin oder Arzt durch Haut- und Bluttests nachweisen. Die Aktivierung des Immunsystems durch die Bildung dieser Antikörper bezeichnet man als Sensibilisierung. Bei wiederholtem Verzehr des betreffenden Allergieauslösers (= des „Antigens“) reagiert dieser mit den bei der Sensibilisierung gebildeten Antikörpern. Dabei werden bestimmte Stoffe im Körper freigesetzt, die Allergiesymptome auslösen. Diese Symptome müssen nicht unbedingt schon beim zweiten Kontakt mit dem Allergen erfolgen. Je nach Veranlagung können zwischen der Sensibilisierung und dem erstmaligen Auftreten von Symptomen Jahre vergehen. Viele Allergien treten auch erst im Erwachsenenalter auf.

Auslöser von Lebensmittelallergien sind praktisch immer Eiweißverbindungen. Eine Allergie gegen Kohlenhydrate (wie z. B. Zucker) oder Fette ist bisher nicht bekannt.

Im Säuglings- und Kindesalter sind die häufigsten Auslöser für Lebensmittelallergien andere als im Erwachsenenalter. Bei Säuglingen beobachtet man vor allem Allergien gegen Kuhmilch, Ei und Soja. Im Kindesalter sind auch Allergien gegen Nüsse, Getreide und Fisch typisch. Erwachsene sind besonders von Allergien gegen Gemüse, Obst, Gewürze, Nüsse, Ei, Milch und Fisch betroffen.

Eine Lebensmittelallergie ist eine krankmachende Unverträglichkeitsreaktion auf normalerweise harmlose Bestandteile in Lebensmitteln, bei der das Immunsystem beteiligt ist und Antikörper vom Typ IgE gebildet werden. Allergieauslöser sind Eiweißverbindungen.

Häufige Allergieauslöser

Bei Säuglingen:	Kuhmilch, Ei, Soja
Bei Kindern:	Kuhmilch, Ei, Soja, Nüsse, Getreide, Fisch
Bei Erwachsenen:	Gemüse, Obst, Gewürze, Nüsse, Ei, Kuhmilch, Fisch

Nahrungsmittelallergien, die erst im Erwachsenenalter auftreten, bleiben meist ein Leben lang bestehen. Bei Kindern treten Lebensmittelallergien vor allem in den ersten drei Lebensjahren auf und verschwinden in vielen Fällen bis zum Schulalter wieder.

Wie häufig kommen Lebensmittelallergien vor?

Genauere Zahlen sind schwer zu bestimmen. Expertinnen/Experten schätzen, dass ca. ein Drittel der Erwachsenen von Allergien betroffen ist, Lebensmittelallergien machen in Europa jedoch nur bis zu 3,5 % aus. Den Großteil bilden allergische Reaktionen auf Pollen und Hausstaubmilben.

Häufigkeit von Allergien in der Bevölkerung

Allergien insgesamt:	ca. 30 %
Atemwegsallergien:	10 - 20 % (v.a. durch Pollen und Milben)
Lebensmittelallergien:	1,7 - 6 % bei Kindern bis 3,5 % bei Erwachsenen
Sonstige	ca. 10 % (z. B. Medikamentenallergien)

Allergien können erblich veranlagt sein. Ist ein Elternteil allergisch, besteht eine 20- bis 40-prozentige Wahrscheinlichkeit für die Kinder, ebenfalls eine Allergie zu entwickeln. Leiden beide Elternteile an einer Allergie, steigt diese Wahrscheinlichkeit auf 50 bis 80 Prozent.

Was sind Kreuzallergien?

Viele Personen, die an einer Pollenallergie leiden, bemerken nach einiger Zeit auch charakteristische Symptome auf bestimmte Lebensmittel. BirkenpollenallergikerInnen etwa reagieren oft auch allergisch auf Äpfel, LatexallergikerInnen auf Bananen. Die Ursache liegt darin, dass sowohl in Pollen bzw. Latex als auch in manchen Lebensmitteln identische Eiweißverbindungen vorkommen, die die Antikörperproduktion auslösen. Allergien dieser Art werden als Kreuzallergien bezeichnet. Mehr dazu auf Seite 64.

Was sind Pseudoallergien?

Nicht jede Unverträglichkeitsreaktion auf ein Lebensmittel ist eine echte Allergie. Pseudoallergien sind Unverträglichkeiten auf Lebensmittel, die zwar ähnliche Symptome wie Allergien verursachen können, bei denen jedoch keine Antikörper gebildet werden. Weil keine Antikörper im Blut nachweisbar sind, ist die Diagnostik hier besonders schwierig. In vielen Fällen verschwinden pseudoallergische Reaktionen nach kurzer Zeit wieder, man spricht dann von Spontanheilungen. Die Häufigkeit wird auf ein bis zwei Prozent in der Bevölkerung geschätzt.

Auslöser können - anders als bei echten Allergien - auch andere Substanzen als Eiweißverbindungen sein. Typische Auslöser von Pseudoallergien sind natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommende Substanzen wie Salizylsäure, Benzoesäureester, Aromastoffe und biogene Amine sowie bestimmte Lebensmittelzusatzstoffe. Im Vergleich zu echten Nahrungsmittelallergien sind meist höhere Mengen des Pseudoallergens notwendig, um Beschwerden auszulösen.

Häufige Pseudoallergene

- Salizylate und Benzoate natürlicher Herkunft
- Zusatzstoffe
 - Konservierungsmittel Benzoesäure (E 210 - E 219)
 - Konservierungsmittel Schwefeldioxid und Sulfite (E 220 - E 228)
 - Azofarbstoffe (E 102, 104, 122, 129)
 - Aromastoff Glutamat (E 620 - E 625)

Weitere Informationen zu Pseudoallergien finden Sie im Kapitel „Kurzinformationen zu weiteren Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ auf Seite 64.

Auch bei Lebensmittelintoleranzen werden keine Antikörper gebildet und es kommt zu keiner Sensibilisierung. Intoleranzen beruhen meist auf einem angeborenen oder erworbenen Enzymdefekt. Am weitesten verbreitet ist die Laktoseintoleranz (= Milchzuckerunverträglichkeit), die sehr häufig fälschlicherweise als Milchallergie bezeichnet wird. Die eigentliche Ursache der Laktoseintoleranz ist das Fehlen oder ein Mangel des für die Milchzuckerverdauung erforderlichen Enzyms „Laktase“.

In letzter Zeit wird auch der Fruktosemalabsorption (= Fruchtzuckerunverträglichkeit) vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt. In beiden Fällen ist die Verdauung und/oder Verwertung von Milch- bzw. Fruchtzucker gestört und führt zu diversen Krankheitssymptomen. Die Histaminintoleranz beruht auf einem eingeschränkten Abbau des biogenen Amins Histamin.

Nicht immer werden Pseudoallergien und Intoleranzen klar getrennt. Fakt ist, dass beides bei betroffenen Personen Beschwerden verursacht.

Wussten Sie, dass die Zöliakie, auch Sprue genannt, eine Erkrankung der Darmschleimhaut ist, die durch eine vererbte Unverträglichkeit auf Gluten, einer Eiweißverbindung in bestimmten Getreidesorten, verursacht wird? Manchmal werden zwar bei dieser Erkrankung Antikörper im Blut nachgewiesen, aber nach derzeitigem Wissensstand handelt es sich nicht um eine echte Allergie. Die Zöliakie nimmt eine Zwischenstellung zwischen Allergie und Intoleranz ein.

Symptome

Woran erkennt man eine Lebensmittelallergie?

Gleich vorweg: Dieses Kapitel ist nicht dazu gedacht, Sie zu Eigendiagnosen anzuregen. Alle Symptome gehören immer von Fachärztinnen/Fachärzten (Allergologinnen/Allergologen) abgeklärt und nur diese können fundierte Diagnosen erstellen!

Die Symptome einer Lebensmittelallergie treten üblicherweise innerhalb weniger Minuten oder Stunden nach Aufnahme des Allergens auf, manchmal aber auch verzögert. Die Reaktion ist individuell verschieden stark ausgeprägt und kann ganz unterschiedliche Organe betreffen. So kann jemand nach dem Genuss eines frischen Apfels nur ein Kratzen am Gaumen verspüren, während jemand anderes beim Essen von Garnelen mit einem Nesselausschlag am ganzen Körper reagiert. Die Symptome sind auch nicht typisch für ein bestimmtes Lebensmittel.

Am häufigsten sind Symptome auf der Haut, in den Atemwegen, im Mund- und Rachenraum sowie im Magen-Darm-Trakt. Auch das Herz-Kreislaufsystem und das zentrale Nervensystem können betroffen sein. Der Ort des Allergenkontaktes muss dabei nicht identisch mit dem Ort der Reaktionen sein. So kann zum Beispiel ein Lebensmittel, das zuerst mit Mund, Rachen und Magen-Darm-Trakt in Verbindung kommt, durchaus Hautreaktionen aber keine Symptome im Magen-Darm-Trakt auslösen. In seltenen Fällen kann es sogar zu einer Schockreaktion des Körpers kommen (anaphylaktischer Schock). Schätzungen zufolge betrifft dies (unabhängig vom Auslöser) pro Jahr 7 bis 50 von 100.000 Menschen. Im Kindesalter sind Nahrungsmittel der häufigste Auslöser eines anaphylaktischen Schocks, während im Erwachsenenalter Insektengifte und Medikamente an erster Stelle stehen.

Der anaphylaktische Schock ist das schwerwiegendste Symptom einer Nahrungsmittelunverträglichkeit. Das typische Erscheinungsbild: akut auftretende Herz-Kreislaufstörungen, Blutdruckabfall, bis zur Bewusstlosigkeit, manchmal gemeinsam mit Hautsymptomen, Erbrechen und Durchfall. Im Extremfall kann ein anaphylaktischer Schock tödlich enden. Die häufigsten Auslöser unter den Lebensmitteln sind Nüsse, Erdnüsse, Pflanzensamen (z. B. Sesam), Schalentiere, Fische, Eier, Käse, Sellerie und Gewürze.

Allergische Symptome werden übrigens durch körperliche Anstrengung, Alkoholkonsum, verschiedene Medikamente und kalte Getränke verstärkt. All dies erhöht die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut für Allergene. Kritische Mengen, das heißt Mindestmengen, welche im Einzelfall die Symptome auslösen, sind sehr schwierig festzustellen. Allgemeine Aussagen dazu können praktisch bei keiner Allergie gemacht werden.

Wussten Sie, dass etwa drei Viertel aller anaphylaktischen Schocks auswärts (Schule, Restaurant) stattfinden? Der Großteil durch unwise Konsumation des Allergens. Dem Aufspüren von „versteckten“ Allergenen kommt daher besondere Bedeutung zu (siehe auch Kapitel „Kennzeichnung“ auf Seite 20).

Orte allergischer Reaktionen

Organ	Symptome
Mund und Rachen	Schwellung der Lippen, Kratzen oder Jucken im Rachen oder Hals, Schluckbeschwerden
Nase	Niesattacken, Schnupfen, Anschwellen der Schleimhäute
Atemwege	Husten, Asthma, Atembeschwerden, Verschleimung der Bronchien, Heiserkeit
Magen-Darm-Trakt	Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe, Durchfall, Bauchschmerzen, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, Sodbrennen
Haut	Rötung, Juckreiz, Quaddeln, Nesselausschlag, Ekzem, Neurodermitis
Augen	Tränende und geschwollene Augen
Herz-Kreislauf-System	Müdigkeit, Hitzewallungen, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Herzrasen, Kreislaufzusammenbruch, Schock
Zentrales Nervensystem	Migräne, Epilepsie, Schlaf- und Verhaltensstörungen

Die Krankheitszeichen von Pseudoallergien sind häufig vergleichbar mit jenen von echten Allergien.

Bei Nahrungsmittelintoleranzen (z. B. Milch- oder Fruchtzuckerunverträglichkeit) sind vorwiegend Beschwerden des Verdauungstraktes wie Blähungen, Durchfälle oder Koliken typisch.

Neurodermitis ...

... ist eine entzündliche Hauterkrankung, die vor allem Kinder betrifft und vielfältige Ursachen haben kann. Die Symptome können sich durch Lebensmittelallergene verschlechtern.

Allerdings: Die Ernährung ist bei Neurodermitis nicht der einzige Einflussfaktor. Auch Hausstaub, Pollen oder Tierhaare können einen Ekzemschub auslösen. Ebenfalls spielen Stoffe eine Rolle, die Haut und Schleimhäute direkt reizen, etwa Körperpflegemittel, Farben, Lacke oder Wolle. Auch Umweltfaktoren wie Zigarettenrauch und feuchtkaltes Wetter sowie psychische Belastungen sind von Bedeutung.

Schätzungen zufolge ist jedes zehnte Kind im Vorschulalter davon betroffen. Etwa ein Drittel der NeurodermitikerInnen reagiert auf Lebensmittel. Bei mehr als der Hälfte der Kinder klingt die Neurodermitis aber in den ersten Lebensjahren wieder ab.

Der erste und wichtigste Schritt: Eine fundierte Diagnose!

Eine eindeutige Diagnose ist die wichtigste Voraussetzung für eine erfolgreiche Behandlung von Nahrungsmittelallergien und anderen Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Die Diagnosestellung ist jedoch meist ein sehr schwieriges Unterfangen. Nicht alle Beschwerden, die nach dem Verzehr eines Lebensmittels auftreten, sind auf eine Allergie zurückzuführen. Wenn Sie jedoch nach dem Genuss eines bestimmten Lebensmittels immer wieder Beschwerden beobachten, sollten Sie einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Zusammen können Sie entscheiden, ob eine Allergiediagnostik sinnvoll ist.

Eine gravierende Ernährungsumstellung sollte keinesfalls ohne gesicherte Diagnose erfolgen! Die Gefahr, dass einzelne Lebensmittel oder ganze Lebensmittelgruppen unnötig vom Speiseplan gestrichen werden, ist groß.

Wenn Lebensmittel gänzlich vom Teller verbannt werden, steigt einerseits das Risiko einer Unterversorgung mit einzelnen Nährstoffen und bewirkt andererseits meist eine deutliche Beeinträchtigung der Lebensqualität.

Eine umfassende Allergiediagnostik sollte aus folgenden Bausteinen bestehen:

1. Ausführliches Erstgespräch mit der Allergologin oder dem Allergologen
2. Auswertung eines Ernährungs- und Symptomtagebuches
3. Haut- und Bluttests (z. B. Pricktest, RAST-Test!)
4. Meidung des verdächtigen Lebensmittels für eine bestimmte Zeitdauer (Eliminationsdiät) oder Einhalten einer allergenarmen Basisdiät für eine bestimmte Zeitdauer
5. Gezielte Gabe des verdächtigen Lebensmittels (Provokationstest)

Erstgespräch (Anamnese):

Hier wird Ihre Krankheitsgeschichte aufgenommen. Je mehr Erfahrung die Ärztin oder der Arzt haben, umso gezieltere Fragen können sie stellen. Im Anamnesegespräch wird unter anderem erfragt, ob in der Familie bereits Allergien bekannt sind. Wenn Eltern oder Geschwister an Allergien leiden, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass auch bei Ihnen eine echte Allergie vorliegt. Je genauer Sie schildern, wann, wie oft, in welcher Art und Intensität die Symptome auftreten, desto gezielter kann untersucht werden.

Ernährungs- und Symptom-Tagebuch:

Sehr gute Hilfe leistet ein Protokoll über eine oder mehrere Wochen, in dem Sie genau notieren, wann Sie was gegessen haben und wann welche Symptome aufgetreten sind. In manchen Allergieambulatorien gibt es eigene Vordrucke dafür. Fragen Sie danach.

PRAXISTIPP

Schreiben Sie im Ernährungs-Symptom-Tagebuch die Speisen und Getränke so genau wie möglich auf. Bei Selbstgekochem listen Sie alle Zutaten, einschließlich der Gewürze, auf. Schneiden Sie bei Fertigprodukten die Zutatenlisten der Verpackung aus und kleben Sie diese ins Tagebuch. In Restaurants oder in der Kantine fragen Sie bei Unklarheiten nach Möglichkeit das Küchenpersonal. Notieren Sie wirklich alles, auch Kaugummi oder Medikamente.

Haut- und Bluttests:

Beim Hauttest werden, je nach Verfahren, Lebensmittelallergene in natürlicher Form oder als fertiger Extrakt in die Haut gerieben, gestochen oder gespritzt (Reibe-, Prick- oder Intrakutantest). Eine positive Reaktion erkennt die Ärztin/der Arzt an einer Quaddel auf der Haut. Zusätzlich zum Hauttest wird häufig der so genannte RAST-Test durchgeführt. Hiermit lassen sich die spezifischen Antikörper (IgE) im Blut nachweisen.

Allerdings: Ein Antikörpernachweis durch Haut- und Bluttests sagt lediglich aus, dass eine Sensibilisierung besteht. Er bedeutet jedoch nicht zwingend, dass das verdächtige Lebensmittel auch tatsächlich die beobachteten Symptome auslöst. Den sicheren Nachweis dafür kann man nur mit einer Eliminationsdiät mit nachfolgender Provokation erbringen.

Beachten Sie auch: Ein Antikörpernachweis wird nur bei Vorliegen einer echten Allergie gelingen. Pseudoallergien und Intoleranzen rufen keine Antikörperbildung hervor und können damit durch Bluttests auch nicht nachgewiesen werden. Für die Diagnose von Pseudoallergien sind daher immer Eliminationsdiäten mit nachfolgenden Provokationstests notwendig.

Manchmal wird für die Feststellung einer Nahrungsmittelallergie ein Test auf IgG-Antikörper beworben. Diese Antikörper sind nach aktuellem Erkenntnisstand jedoch kein Anzeichen für eine Allergie, sondern Ausdruck der natürlichen Immunantwort des Menschen nach wiederholtem Kontakt mit Nahrungsmittelbestandteilen. Daher ist der Nachweis von IgG-Antikörpern gegen Nahrungsmittel zur Abklärung und Diagnostik von Nahrungsmittelallergien ungeeignet.

Eliminationsdiät und Provokation:

Wenn nur wenige Lebensmittel als Allergieauslöser verdächtigt werden, kann eine Eliminationsdiät sinnvoll sein. Das heißt, Sie lassen für bestimmte Zeit die verdächtigen Lebensmittel weg. Verschwinden die Symptome daraufhin, ist man der Diagnose bereits sehr nahe. Bestehen noch immer Unklarheiten, sollten die verdächtigen Lebensmittel in weiterer Folge einzeln ausgetestet werden, indem sie nach ärztlicher Anleitung wieder gezielt konsumiert werden. Man nennt das Provokation.

Besteht kein konkreter Verdacht auf bestimmte Lebensmittel, halten Sie für einige Zeit eine so genannte allergenarme Basisdiät ein. Anschließend werden die häufigsten Allergieauslöser nach und nach ausgetestet.

Provokationstests sollten immer unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, um bei starken Symptomen sofort eingreifen zu können. Meist werden solche Provokationsdiäten stationär durchgeführt. Bei leichten Symptomen kann, in Absprache und mit Zustimmung der Ärztin oder des Arztes, auch zu Hause eine Suchdiät durchgeführt werden.

Wussten Sie dass Bioresonanz, Elektroakupunktur, Irisdiagnostik, Bachblüten, Auspendeln und Kinesiologie als Diagnosemethoden wissenschaftlich nicht anerkannt sind? Auch (teure) Allergietests, die das Immunglobulin G (IgG) bestimmen, werden von AllergieexpertInnen abgelehnt.

PRAXISTIPP

Die Klärung der Frage, ob eine Nahrungsmittelallergie oder eine andere Nahrungsmittelunverträglichkeit vorliegt, ist zumeist ein sehr zeitaufwändiges Unterfangen. Nehmen Sie das in Kauf! Denn nur bei einer klaren Diagnose können die passenden Therapieschritte gesetzt werden. Sonst besteht die Gefahr, dass Sie Lebensmittel jahre- oder lebenslang weglassen, ohne dass dies notwendig wäre. Damit verringern Sie nicht nur unnötig Ihre Lebensqualität, sondern erhöhen auch die Wahrscheinlichkeit für Nährstoffunterversorgungen.

Für die Diagnose der Zöliakie (Glutenunverträglichkeit) ist eine Biopsie (Gewebeentnahme) der Dünndarmschleimhaut in Kombination mit einer Antikörperbestimmung notwendig. Vielfach wird bei Zöliakie auch eine Eisenmangelanämie festgestellt.

Laktose- und Fruktoseunverträglichkeiten werden meist mit einem H₂-Test nachgewiesen. Dieser misst den H₂-Gehalt (Wasserstoffionen-Gehalt) in der Ausatemluft, nachdem zuvor eine definierte Menge an Laktose oder Fruktose, meist in Wasser gelöst, verabreicht wurde.

Wenn eine Allergie, Pseudoallergie oder Intoleranz eindeutig festgestellt wurde, besteht die Therapie in der Meidung der Allergieauslöser. Bestehen Sie nach erfolgter Diagnose unbedingt auf eine umfassende Beratung durch eine Ernährungsfachkraft!

PRAXISTIPP

Wurde bei Ihnen eine Lebensmittelallergie festgestellt, lassen Sie sich nach ein bis zwei Jahren erneut testen. In der Praxis hat sich gezeigt, dass Allergien - insbesondere im Kindesalter - wieder verschwinden können.

Das Aufspüren von versteckten Allergenen ist Detektiv-Arbeit! Fallbeispiele aus der Praxis

Die folgenden Fallbeispiele sollen Ihnen zeigen, wie schwierig es manchmal sein kann, den Auslöser von allergischen Reaktionen „dingfest“ zu machen. Vielen Allergologinnen/Allergologen kann man durchaus detektivisches Gespür unterstellen, das sie zu würdigen Nachfolgerinnen/Nachfolgern von Sherlock Holmes machen würde.

Fall 1: „Ein Gläschen in Ehren!“

Mathias M., ein 22-jähriger Verkäufer an der Käsetheke eines Supermarktes leidet schon seit einigen Jahren an einer Kontakturtikaria (Urtikaria = Nesselsucht) an den Händen. Nach dem Verzehr eines Wiener Schnitzels treten erstmals Atembeschwerden auf. Der Genuss eines Cocktails mit dem Kokoslikör „Batida de Côco“ endet mit Schüttelfrost, Schwindel und letztlich Bewusstlosigkeit.

Das Ergebnis des in der Klinik durchgeführten Hauttests zeigte ein positives Ergebnis für Milch, Kokos löste keine Reaktion aus. Die Blutanalyse mittels RAST-Test bestätigte die Unverträglichkeit auf Milch.

Des Rätsels Lösung: Der Kokoslikör enthielt Magermilch, welche für die schweren Symptome zuständig war.

Fall 2: „Es muss nicht immer Kaviar sein“

Karin K., eine 30-jährige Patientin ist bei ihrem Hausarzt als Neurodermitikerin und Asthmatikerin bekannt. Eine Allergie auf Milch (Kasein) und Hühnerei ist nachgewiesen.

Eine Firmenfeier endete mit Bauchschmerzen, Hautjucken und einer schmerzhaften Haut- und Schleimhautschwellung. Karin K. war sich sicher, kein Produkt mit Milch- oder Hühnerbestandteilen gegessen zu haben.

Des Rätsels Lösung: Ein Brötchen mit geräuchertem Lachs. Das Brötchen enthielt keine Milch- oder Eibestandteile. Was kaum jemand vermuten würde, aber die Recherche beim produzierenden Unternehmen letztlich ergab: Im Lachsbelag war Kasein enthalten. Dieses wird verwendet, um Fisch- oder Fleischteile zu vernetzen (Formfleisch). Seien Sie als MilchalergikerIn also auch bei allen Formfleischteilen vorsichtig. Nur, wer würde das bei einem Lachsbrötchen vermuten?

Fall 3: „Das Kreuz mit der Kreuzreaktion“

Sophie P., ein 5-jähriges Mädchen, hat eine diagnostizierte Erdnuss-Allergie. Nach dem Mittagessen, einer Pasta asciutta, treten plötzlich Hautjucken sowie rote Flecken und eine Schleimhautschwellung auf. Dabei hatte die Mutter von Sophie extra aufgepasst, dass nirgends Erdnüsse drinnen waren.

Des Rätsels Lösung: Die Spaghetti-ähnlichen Nudeln enthielten laut Zutatenliste Lupinenmehl. Lupinen sind eine alte Kulturpflanze, die wieder in Mode kommt. Das für Sophie gefährliche daran: Lupinen weisen häufig eine Kreuzallergie mit Erdnuss auf. Und das war hier der Fall.

SCHAU AUF'S ETIKETT!

Kennzeichnung von allergieauslösenden Zutaten

Die Zusammensetzung von Lebensmitteln ist für Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten von besonderem Interesse. Die jeweils auslösenden Zutaten müssen gemieden werden - daher gilt es, diese aufzuspüren.

Lebensmittelkennzeichnung von verpackten Lebensmitteln im Allgemeinen

Folgende Kennzeichnungselemente müssen in jedem Fall auf der Verpackung angeführt werden:

- Sachbezeichnung
- Name und Anschrift der Lebensmittelunternehmerin/
Lebensmittelunternehmers
- Füllmenge
- Mindesthaltbarkeitsdatum, ggf. Charge/Loskennzeichnung
- Zutatenliste
- Nährwertdeklaration (ab spätestens 2016)

Falls erforderlich, sind der Alkoholgehalt sowie auch Hinweise zur korrekten Lagerung (sowohl des originalverpackten Produktes als auch des bereits geöffneten Produktes) und eine Anleitung zur sachgemäßen Zubereitung anzugeben.

Welche Elemente der Produktkennzeichnung helfen Ihnen nun bei der detektivischen Suche nach möglichen Allergenen?

1. Sachbezeichnung

Im Idealfall gibt bereits die Sachbezeichnung Aufschluss, ob das betreffende Allergen enthalten ist (z. B. Nusschokolade, Sojadessert). Die Sachbezeichnung ist mit einer Phantasiebezeichnung für das Produkt- oder einem Markennamen zu verwechseln, der oft nicht sehr aussagekräftig ist (z. B. „Gute Laune-Tee“).

2. Zutatenliste

In der Zutatenliste sind die Zutaten in mengenmäßig absteigender Reihenfolge angegeben. Die an erster Stelle genannte Zutat macht den größten Anteil am Produktgewicht aus.

Zusammengesetzte Zutaten müssen innerhalb der Zutatenliste in ihre Einzelzutaten aufgeschlüsselt werden. Die Konsumentinnen/Konsumenten bekommen somit detaillierte Auskunft über die in Lebensmitteln enthaltenen Zutaten. Es gibt allerdings zwei wesentliche Ausnahmen: Wenn die Zutat im Endprodukt weniger als 2 % des Gesamtgewichtes ausmacht und wenn ihre Zusammensetzung innerhalb der EU einheitlich geregelt ist (z. B. Konfitüre, Schokolade), ist keine weitere Aufschlüsselung erforderlich. Die zweite Ausnahme betrifft Gewürz- und Kräutermischungen, die weniger als 2 % im Produkt enthalten sind – diese müssen ebenfalls nicht aufgeschlüsselt werden.

ABER: Für die 14 kennzeichnungspflichtigen Allergene (siehe Liste Seite 22) und Zusatzstoffe gibt es jedoch keinerlei Ausnahmen – sie müssen jedenfalls gekennzeichnet werden, wenn sie dem Produkt zugesetzt wurden bzw. in einer Zutat enthalten sind.

Es gibt jedoch im Bereich der Zusatzstoffkennzeichnung eine Bestimmung, die für Menschen mit Unverträglichkeiten problematisch werden kann: Wenn der Zusatzstoff im Endprodukt keine technologische Wirkung mehr ausübt, muss er nicht deklariert werden. Beispiel: Eine Fruchtzubereitung, die als Zutat für ein Fruchtjogurt dient, ist mit einem Konservierungsstoff haltbar gemacht worden. Im Endprodukt (= Fruchtjogurt) hat der Konservierungsstoff keine Wirkung mehr, deshalb muss er in der Zutatenliste nicht angeführt werden.

Kennzeichnungspflichtige allergene Zutaten müssen jedoch in allen Fällen angeführt werden – hierfür gibt es keine Ausnahmeregelungen. Wie diese Kennzeichnung zu erfolgen hat, lesen Sie im folgenden Kapitel.

3. Häufige Auslöser von Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen sind am Produkt deklariert

In der Lebensmittelinformationsverordnung – da sind die rechtlichen Vorgaben der Lebensmittelkennzeichnung für die EU festgelegt – wurden 14 Lebensmittelgruppen als kennzeichnungspflichtige Allergene definiert. Diese sind in jedem Fall in der Zutatenliste anzugeben, wenn sie bei der Herstellung des Produktes verwendet wurden – hier gibt es wie bereits gesagt keinerlei Ausnahmen.

Weiters legt das EU-Recht fest, dass diese allergenen Zutaten in der Zutatenliste besonders hervorgehoben werden müssen (damit sie leichter für die Konsumentinnen/Konsumenten ersichtlich sind). Dies kann z. B. durch Fettdruck dieser Zutaten erfolgen oder die betreffenden Zutaten werden unterstrichen oder in GROSSBUCHSTABEN angeführt. Sie müssen sich jedenfalls deutlich von den anderen Zutaten des entsprechenden Lebensmittels abheben.

Liste an Stoffen oder Erzeugnissen, die Allergien oder Unverträglichkeiten auslösen können und die in der EU-Lebensmittelinformationsverordnung angeführt sind:

1. Glutenthaltiges Getreide, namentlich Weizen (wie Dinkel und Khorasan-Weizen), Roggen, Gerste, Hafer oder Hybridstämme davon sowie daraus hergestellte Erzeugnisse
2. Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
3. Eier und daraus gewonnenen Erzeugnisse
4. Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
5. Erdnüsse und daraus gewonnenen Erzeugnisse
6. Soja und und daraus gewonnene Erzeugnisse
7. Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschließlich Laktose)
8. Schalenfrüchte (Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Cashewnüsse, Pecannüsse, Paranüsse, Pistazien, Macadamia- oder Queenslandnüsse) und daraus gewonnene Erzeugnisse
9. Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
10. Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
11. Sesam und daraus gewonnene Erzeugnisse
12. Schwefeldioxid und Sulfite (in einer Konzentration von - über 10 mg/kg oder 10 mg/l, als SO₂ angegeben)
13. Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
14. Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Zutatenangaben bei Lebensmitteln ohne Zutatenliste

Beispielsweise bei alkoholischen Getränken ist es nicht erforderlich, eine Zutatenliste anzugeben – allergene Zutaten müssen jedoch auch hier deklariert werden.

Enthält ein Likör beispielsweise Milchbestandteile, so ist dies durch den Hinweis „Enthält: Milch“ am Etikett kenntlich zu machen. Auch das im Wein enthaltene Sulfid muss am Etikett angegeben werden, wenn der Sulfidgehalt 10 mg/l übersteigt „Enthält: Sulfid“.

Allergenkennzeichnung nun auch bei unverpackten Lebensmitteln

Seit Dezember 2014 müssen Konsumentinnen/Konsumenten über kennzeichnungspflichtige allergene Zutaten (siehe Liste) auch bei unverpackten Lebensmitteln informiert werden.

Dies betrifft die Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung aber auch Bäckereien, Fleischereien und unter anderem diverse Bedienungstheken im Supermarkt (Wurst-Käsetheke, Gebäckstheke).

Zur detaillierten rechtlichen Regelung dieses Sachverhalts wurde in Österreich die Allergeninformationsverordnung veröffentlicht.

Sie legt fest, dass die Information über die allergenen Zutaten entweder mündlich oder schriftlich weitergegeben werden kann.

Bei der mündlichen Variante ist die Information durch nachweislich geschultes Personal an die Konsumentinnen/Konsumenten weiterzugeben. Eine schriftliche Information, dass Auskünfte zu allergenen Zutaten gerne auf Anfrage mündlich erteilt werden, muss gut sichtbar ausgehängt werden.

Die schriftliche Allergeninformation kann mittels Listen, Kärtchen, Schildern oder auch direkt in der Speisekarte erfolgen. Die Allergene können namentlich genannt werden oder beispielsweise mittels Symbolen oder auch Codes angegeben werden.

Bei der Variante mittels Symbolen oder Codes braucht es jedenfalls eine erklärende Legende.

In einer Leitlinie wird die Allergeninformation mittels Codes näher ausgeführt. Die folgenden Codes sind für die 14 kennzeichnungspflichtigen allergenen Zutaten zu verwenden:

„Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung“

Kurzbezeichnung	Buchstaben code ¹⁾	Kurzbezeichnung	Buchstaben code ¹⁾
glutenhaltiges Getreide	A	Schalenfrüchte	H
Krebstiere	B	Sellerie	L
Ei	C	Senf	M
Fisch	D	Sesam	N
Erdnuss	E	Sulfite	O
Soja	F	Lupinen	P
Milch oder Laktose	G	Weichtiere	R

Die Codes können direkt neben den Gerichten in der Speisekarte oder bei Buffets oder Thekenverkauf auf Kärtchen angeführt werden.

Ziel dieser rechtlichen Empfehlung ist es, ein einheitliches Code-System für den nationalen Gebrauch sicherzustellen.

Fazit

Die innerhalb der EU einheitlich geregelte Allergenkennzeichnung bzw. –information stellt eine deutliche Verbesserung und Erleichterung für Personen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten dar. Es herrscht mehr Transparenz im Vergleich zu früher. Konsumentinnen/Konsumenten erhalten deutlich mehr Information zur Zusammensetzung von Lebensmitteln. Auch der Bereich der offenen Lebensmittel ist aufgrund der neuen rechtlichen Regelungen nun mitabgedeckt.

Dennoch wird die Kennzeichnung niemals alle denkbaren Auslöser von Allergien und Intoleranzen beinhalten.

Freiwillige Hinweise der Art „Kann Spuren von Haselnüssen enthalten“ sind weiterhin verbreitet zu finden – z. B. auf vielen Schokoladeprodukten. Sie werden von Herstellerinnen/Herstellern gemacht, wenn die besagte Zutat zwar laut Rezeptur nicht verwendet wird, es aber nicht eindeutig auszuschließen ist, dass sie trotzdem im Produkt vorhanden ist. Milkschokolade könnte beispielsweise Spuren von Haselnüssen enthalten, wenn auf der gleichen Produktionsanlage zuvor Nussschokolade erzeugt wurde.

Die EU plant auch für den Bereich der Spurenkennzeichnung konkretere Regelungen – derzeit ist diese Kennzeichnung wie gesagt freiwillig.

ALLERGIE GEGEN MILCH

Schuld ist das Milcheiweiß!

Milchallergie - was ist das?

Bei der Milchallergie handelt es sich um eine allergische Reaktion gegen Milcheiweiß. Nicht zu verwechseln mit einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)!

Milchallergien kommen besonders im Säuglings- und Kindesalter vor. Etwa 2 - 3 % der Kinder und 1 % der Erwachsenen sind betroffen. In etwa 70 % der Fälle verschwindet die Kuhmilchallergie vor dem sechsten Lebensjahr. In der Milch sind verschiedene Eiweiße enthalten, einige davon sind hitzebeständig, andere werden bei Hitze zerstört. Somit kann es sein, dass manche AllergikerInnen erhitzte Milchprodukte vertragen, andere aber keinerlei Milchprodukte zu sich nehmen können. Dies ist aber immer unter ärztlicher Aufsicht zu klären.

Die am häufigsten vorkommenden Eiweiße sind das Kasein und das Molkenprotein.

Allergie gegen Kasein

Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Liegt eine Allergie gegen Kasein vor, muss auf alle Milcharten und daraus hergestellte Produkte (Sauermilch, Buttermilch, Jogurt, Kefir usw.) verzichtet werden. Auch Schaf-, Ziegen- oder Stutenmilch stellen keine Alternative dar, da die Kaseine der verschiedenen Milcharten sehr ähnlich sind.

Molke entsteht bei der Käseherstellung durch das Abtrennen des Kaseins. Spuren von Kasein sind allerdings auch in der Molke vorhanden, daher ist für empfindliche Kasein-AllergikerInnen auch bei Molke Vorsicht geboten. Durch Erhitzen kann dem hitzestabilen Kasein nicht zu Leibe gerückt werden - die Allergenität bleibt erhalten.

Obers und Butter werden von manchen erwachsenen MilchallergikerInnen recht gut vertragen, da diese Produkte nur einen geringen Eiweißanteil haben.

Wussten Sie, dass man die Eiweiße der Kuhmilch in zwei Fraktionen einteilen kann?

1. hitzestabiles Kasein
2. hitzeempfindliches Molkeneiweiß (α-Lactalbumine, β-Lactoglobuline)

PRAXISTIPP

Für manche Kasein-Allergiker stellt mit Wasser verdünntes Obers einen guten Ersatz für Kuhmilch dar. Bei Obers und Butter gilt: je fettreicher, desto niedriger der Eiweißgehalt!

Für sehr sensible MilcheiweißallergikerInnen, die auch verdünntes Obers nicht vertragen, wird Reismilch als Ersatz empfohlen. Diese ist jedoch nicht nur eiweiß-, sondern auch mineralstoffarm und daher vom Nährstoffgehalt nicht mit Kuhmilch vergleichbar. Sojamilch ist aufgrund des hohen allergenen Potenzials grundsätzlich nicht als Ersatz zu empfehlen. Ein Viertel aller KuhmilchallergikerInnen reagiert nämlich auch auf Soja allergisch.

Als Streichfett-Alternativen bieten sich rein pflanzliche Margarinen und Butterschmalz an. Im Butterschmalz sind die Eiweißbestandteile nämlich völlig abgetrennt. Achtung: ein als „Pflanzenmargarine“ bezeichnetes Streichfett darf laut Österreichischem Lebensmittelcodex bis zu 2 % Milchfett enthalten. Lesen Sie daher immer die Zutatenliste.

Allergie gegen Molkeneiweiß

Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Betroffene, die auf Molkeneiweiß allergisch reagieren, müssen Kuhmilch meiden, können aber auf andere Milcharten (z. B. Schaf-, Ziegen-, Stutenmilch) ausweichen.

Durch Kochen und Fermentieren wird die allergene Wirkung der Molken-eiweiße abgeschwächt. Betroffene mit einer nur leichten Ausprägung der Allergie vertragen unter Umständen einige verarbeitete Milchprodukte (z. B. fettreiche Käsesorten, Topfen, Haltbarmilch). Käse und Topfen sind Kaseinkonzentrate; das Molkenprotein verbleibt bei der Käseherstellung in der Molke. Wegen geänderter Verfahren der Käseherstellung (Erhöhung der Ausbeute) muss aber zunehmend auch mit einem gewissen Anteil an Molkeneiweiß im Käse gerechnet werden.

PRAXISTIPP

Für Molkeneiweiß-Allergiker lohnt es sich, in Absprache mit einem Arzt auszutesten, welche Milchprodukte vertragen werden.

Die Praxis zeigt jedoch, dass die Mehrheit der KuhmilchallergikerInnen sowohl auf Kaseine als auch auf Molkeneiweiße allergisch reagiert.

In welchen Lebensmitteln kann Milcheiweiß enthalten sein?

Neben den klassischen Milchprodukten kann Milcheiweiß auch in folgenden Produkten als verstecktes Allergen enthalten sein:

- Milchbrot, Gebäck mit Milch
Achtung: Brot und Gebäck können auch mit Milch bepinselt sein!
- Kuchen/Torten
- Margarine mit Milchbestandteilen
- Wurstwaren (Milcheiweiß als Bindemittel)
- Formfleisch
- Milchspeiseeis, Pudding
- Milchschokolade, Sahnebonbons, Karamell, Nougat, Pralinen, Schoko- und Kekscriegel
- Kakaofertigmischungen
- Backmischungen
- Paniermehle; Panaden bei Fertiggerichten
- Kartoffelpüreepulver, Kroketten, Knödel
- Ketchup, Senf, Mayonnaisen, Salatsoßen
- Fertigsuppen, Instant-Soßen, Instant-Cremes, Soßenbinder
- Fertiggerichte
- Milchersatzprodukte wie Kaffeeweißer, Sprühschaum
- Fruchtsäfte, Liköre

Die Zutat „Milchsäure“ (Laktat, E 270) ist für Milchallergiker unproblematisch. Dabei handelt es sich um einen Zusatzstoff, der als Konservierungsstoff, Antioxidationsmittel oder Säuerungsmittel eingesetzt wird; jedoch kein Milcheiweiß enthält.

Reiner Milchzucker (Laktose) ist nur für laktoseintolerante Personen (siehe Seite 29) unverträglich. Laktose, das Kohlenhydrat in der Milch, ist aber für MilcheiweißallergikerInnen ungefährlich.

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Milchallergie

Milch und Milchprodukte sind wichtige Eiweißquellen. MilchallergikerInnen müssen ihren Eiweißbedarf durch andere Eiweißlieferanten als Milch, also durch Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) und (Vollkorn-)Getreide decken.

Milch und Milchprodukte gelten außerdem als hervorragende Kalziumquelle. Das enthaltene Kalzium liegt in einer gut resorbierbaren Form vor. Milchsücker und Vitamin D unterstützen die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm.

Einige Gemüsearten (z. B. Spinat, Broccoli, Porree, Grünkohl), Nüsse, Samen und Kräuter (z. B. Kresse) enthalten zwar auch nennenswerte Mengen an Kalzium, dieses kann allerdings nicht gut resorbiert werden. Für MilchallergikerInnen dienen kalziumreiche Mineralwässer (mehr als 150 mg Kalzium/Liter) und kalziumangereicherte Fruchtsäfte als alternative Kalziumlieferanten. In Einzelfällen kann eine Substitution mit Kalziumpräparaten erforderlich sein. Sprechen Sie gegebenenfalls mit einer Diätologin oder einem Diätologen. Phosphatreiche Lebensmittel (z. B. Colagetränke, Schmelzkäse) und Lebensmittel, die Phytate (z. B. Vollkornprodukte) und Oxalate (z. B. Spinat, Broccoli) enthalten, hemmen die Kalziumaufnahme und sollten daher nicht gleichzeitig mit den Kalziumlieferanten konsumiert werden.

Auch einige B-Vitamine und Vitamin D sind in der Milch in bedeutenden Mengen enthalten. Alternative Quellen für Vitamin D sind fette Kaltwasserfische (Lachs, Sardinen, Hering), Kalbfleisch und Leber. Vitamin D wird bei Sonneneinstrahlung auch in der Haut gebildet, halten Sie sich daher öfter im Freien auf. Als günstige Lieferanten für B-Vitamine gelten Fisch, Fleisch, Innereien, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte.

LAKTOSEINTOLERANZ

Wenn Milchzucker Probleme macht

Laktoseintoleranz: Was ist das?

Bei Laktoseintoleranz kann der aufgenommene Milchzucker (Laktose, das Kohlenhydrat in der Milch) nicht abgebaut werden, weil ein Laktasemangel vorliegt. Laktase ist ein Enzym, welches im Dünndarm für den Abbau von Milchzucker in seine Einzelbausteine Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) verantwortlich ist. Nur die Einzelbausteine können über die Dünndarmschleimhaut in das Blut aufgenommen werden.

Bei Laktasemangel gelangt Milchzucker unverdaut in den Dickdarm, wo er von Milchsäurebakterien zu Milchsäure, Essigsäure und Darmgasen (Kohlendioxid, Wasserstoff, Methan) abgebaut wird. Durchfälle, Blähungen und krampfartige Bauchschmerzen sind die Folge.

In Österreich sind schätzungsweise 20 bis 25 % der Bevölkerung von einer mehr oder weniger ausgeprägten Laktoseintoleranz betroffen.

Laktoseintoleranz:

Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Mit einer ausgewogenen Mischkost konsumiert ein gesunder Erwachsener täglich ca. 20 bis 30 Gramm Milchzucker, hauptsächlich in Form von Milch und Milchprodukten.

Bei der laktosefreien Ernährung (maximal 1g Milchzucker pro Tag) muss auf Milch und Milchprodukte sowie Lebensmittel, die Milch enthalten oder denen Milchzucker zugesetzt wurde, verzichtet werden. Im Handel erhältliche „laktosefreie“ Milchprodukte können als Alternative eingesetzt werden; ihr Restlaktosegehalt liegt unter 0,1 %.

Der überwiegende Teil der Betroffenen kann jedoch mit einer laktosearmen Kost (max. 8 - 10 g Milchzucker pro Tag) auskommen.

Wussten Sie, dass es sich bei Laktoseintoleranz nicht um eine Nahrungsmittelallergie, sondern um eine Intoleranz handelt? Die Betroffenen reagieren auf Milchzucker nicht allergisch - es läuft keine Immunreaktion ab - sondern der aufgenommene Milchzucker kann nicht oder nur unzureichend verdaut werden. Dies verursacht Verdauungsbeschwerden.

Wussten Sie, dass Laktoseintoleranz in den unterschiedlichsten Ausprägungen auftreten kann? Manche Betroffene haben bereits bei geringsten Laktosemengen (1-2g Laktose/Tag) Beschwerden, viele bleiben jedoch bei laktosearmer Ernährung (8-10g Laktose/Tag) beschwerdefrei.

PRAXISTIPP

Bei einer laktosearmen Ernährung können Hart-, Schnitt-, Weich- und Sauermilchkäse auf dem Speiseplan bleiben. Sie sind fast laktosefrei. Auch kleine Mengen von Sauermilchprodukten werden meist trotz des hohen Milchzuckergehaltes gut vertragen - die enthaltenen Milchsäurebakterien verfügen nämlich über das Enzym Laktase und können den Milchzucker abbauen.

Zur Substitution ist Laktase als Pulver oder in Tablettenform erhältlich (Enzyersatztherapie). Das Pulver kann direkt in Milchprodukte eingerührt werden, die Tabletten werden vor dem Verzehr laktosehaltiger Speisen eingenommen. Auskunft zur richtigen Dosierung erhalten Sie bei Ihrer Ärztin und Ihrem Arzt oder in der Apotheke.

In welchen Lebensmitteln kann Milchzucker enthalten sein?

Außer in den klassischen Milchprodukten kann Milchzucker z. B. auch in folgenden Produkten versteckt sein:

- Milchbrot, Gebäck mit Milch
Achtung: Brot und Gebäck können mit Milch bepinselt sein!
- Kuchen/Torten
- Margarine mit Milchbestandteilen
- Wurstwaren (Laktose als Bindemittel)
- Milchspeiseeis, Pudding
- Milchschokolade, Sahnebonbons, Karamell, Nougat, Pralinen, Schoko-/Keksriegel
- Kakaofertigmischungen
- Backmischungen
- Paniermehle, Panaden bei Fertiggerichten
- Kartoffelpüreepulver, Kroketten, Knödel
- Ketchup, Senf, Mayonnaisen, Salatsoßen
- Fertiggerichte (z. B. Fertigsuppen, Soßen, Instant-Cremes), Soßenbinder
- Milchersatzprodukte (Kaffeeweißer, Sprühschaum)
- Süßstofftabletten, Kleietabletten
- Medikamente

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Laktoseintoleranz

Ähnlich wie bei Milchallergie gelten bei stark ausgeprägter Laktoseintoleranz vor allem Kalzium, Vitamin D und einige B-Vitamine als mögliche Mangelnährstoffe. Wie trotzdem eine ausreichende Versorgung mit den genannten Wirkstoffen möglich ist, lesen Sie bitte im Kapitel „Allergie gegen Milch“ auf Seite 25. Laktosefreie Milchprodukte stellen in jedem Fall eine günstige Alternative dar. Auch Sojaprodukte (Sojamilch, Sojajogurt) können verwendet werden.

Betroffene, die auf laktosehaltige Lebensmittel nicht vollständig verzichten müssen und nur eine laktosearme Diät einhalten müssen, haben meist keine Probleme mit der Nährstoffversorgung.

Aber Achtung: es wird viel über Laktoseintoleranz geredet, es gibt viele Produkte auf dem Markt, aber wenn nicht wirklich eine Laktoseintoleranz vorliegt, sollten diese speziellen Milchprodukte nicht “vorbeugend” genommen werden. Man weiß inzwischen, dass die Laktaseproduktion verringert oder gar eingestellt wird, wenn keine Laktose mehr vorhanden ist. So können sich gesunde Menschen eine Laktoseintoleranz “anzüchten”.

ALLERGIE GEGEN HÜHNEREIER

Das Gelbe vom Ei verursacht selten die Allergie!

Hühnerei-Allergie: Was ist das?

Es sind fünf wichtige Allergene des Hühnereies bekannt, wobei die Allergenität meist vom Eiklar ausgeht. Sowohl im Kindes- als auch Erwachsenenalter gehört die Ei-Allergie zu den häufigsten.

Allergie gegen Hühnereier: Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Eine Allergie auf Hühnereier kann in den unterschiedlichsten Ausprägungen auftreten. Bei der Eierallergie spielt vor allem auch die verzehrte Menge eine entscheidende Rolle für das Auftreten von Symptomen. Weiters ist es von Bedeutung, ob eine Allergie gegen hitzelabile oder gegen hitzestabile Allergene des Hühnereies vorliegt. Manche Betroffene vertragen hart gekochte und gebratene Eier und kleine Mengen an eihaltigen Produkten (z. B. Nudeln, Kekse usw.) recht gut.

Wussten Sie, dass einige Allergene im Ei hitzeempfindlich sind? Durch Erhitzen reduziert sich deren allergene Wirkung. Vorsicht ist jedoch geboten: es gibt auch ein sehr hitzestabiles Allergen (Ovomukoid)!

PRAXISTIPP

Betroffene, die auf hitzelabile Allergene im Hühnerei reagieren, müssen darauf achten, nur hart gekochte oder gebratene Eier zu verzehren. Beim Spiegelei empfiehlt es sich, dieses beidseitig zu braten. Kuchen und Gebäck wurden beim Backvorgang hoch erhitzt und werden daher von diesen Personen meist vertragen. Achtung: Die meisten Ei-Allergiker reagieren sowohl auf rohe als auch erhitzte Eier!

Einige AllergikerInnen können bereits nach dem Verzehr geringster Mengen an Hühnerei einen anaphylaktischen Schock erleiden. Sie müssen auf eine streng eifreie Diät achten und eihaltige Produkte auf jeden Fall meiden.

Allergische Reaktionen können auch nach dem Verzehr von Eiern anderer Tierarten (Enten-, Gänseeier) sowie von Hühner- und Putenfleisch auftreten. Auch Kreuzallergien auf Vogelfedern sind möglich (Vogel-Ei-Allergie). Betroffene müssen dann auf Wellensittich, Papagei & Co als Haustiere verzichten. Auch auf Hühner-, Enten- und Gänsefedern kann eine allergische Reaktion erfolgen; Vorsicht ist in diesem Fall bei Daunenbettwäsche und Daunenjacken geboten.

Der Verzicht auf Eier ist aus kochtechnischer Sicht eine Herausforderung. Beim Kochen und Backen gibt es verschiedene Möglichkeiten, Eier zu ersetzen: Die Bindewirkung des Eies kann durch einen Teig aus Sojamehl und Wasser ersetzt werden, wenn keine Allergie auf Soja vorliegt. Im Handel sind Eiersatzprodukte auf Soja- und Stärkebasis erhältlich. Auch pflanzliche Verdickungsmittel (Agar Agar, Johannisbrotkernmehl, Carrageen) und geriebene Kartoffeln können als Ersatz dienen. Die Triebwirkung von Eiern kann durch ein Gemisch aus Wasser, Pflanzenöl und Backpulver ersetzt werden. Einem Ei entsprechen dabei zwei Esslöffel Wasser, ein Esslöffel Pflanzenöl und ein halber Teelöffel Backpulver. Mineralwasser, steif geschlagenes Schlagobers oder in lauwarmem Wasser aufgelöste Hefe können ebenfalls zur Teiglockerung verwendet werden.

In welchen Lebensmitteln kann Hühnereiweiß enthalten sein?

Hühnereizusatz kann in folgenden Produkten versteckt sein:

- Teigwaren, Spätzle, Knödel, Puffer
- Aufläufe
- Margarine
- Suppen, Soßen, Mayonnaisen
- panierte Speisen
- Fleischerzeugnisse wie z. B. faschierter Braten, Beef Tartar
- Süßspeisen, Kuchen, Biskuit, Waffeln, Kekse
- Schokolade, Pralinen, Schaumzuckerwaren, türkischer Honig, Zuckerwatte
- Speiseeis, Cremen, Desserts, Soufflés
- Nuss-Nougat-Cremen, Schokocremen, Kakaogetränke
- Brot und Gebäck (können auch mit Ei glasiert sein)
- Liköre
- Säfte, Wein, Campari (Eiklar wird zum Klären der Flüssigkeiten verwendet und wieder abgetrennt, Spuren von Hühnereiweiß können allerdings im Lebensmittel verbleiben)
- manche Impfstoffseren

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Hühnerei-Allergie

Eier gelten als günstige Eiweißlieferanten. Hühnerei-AllergikerInnen können ihren Eiweißbedarf jedoch problemlos mit Milchprodukten, Fisch, Fleisch und pflanzlichen Eiweißlieferanten wie Vollkornprodukten und Hülsenfrüchtlern (Erbsen, Bohnen, Linsen) decken.

Achten Sie als Eieiweiß-AllergikerIn auch auf folgende Zutaten in der Zutatenliste:

Konservierungsstoff: Lysozym /E1105

Lysozym wird in der Regel aus dem Eiklar von Hühnerei gewonnen und als Konservierungsstoff in der Rinde von gereiftem Käse (z. B. Parmesan) eingesetzt.

ALLERGIE GEGEN SOJA

Auch Milcheiweißallergiker sind oft davon betroffen!

Allergie gegen Soja: Was ist das?

Die Sojabohne enthält Eiweiße mit unterschiedlicher allergener Potenz. Soja zählt besonders im Säuglings- und Kindesalter zu den wichtigsten Allergenen, neben Kuhmilch, Ei, Nüssen, Getreide und Fisch. Die ausgelösten Symptome können schwerwiegend sein. Etwa ein Viertel aller KuhmilchallergikerInnen reagiert auch auf Sojaweiweiß allergisch. Die Österreichische Gesellschaft für Kinder- und Jugendheilkunde rät daher, bei Kindern mit Kuhmilcheiweißallergie keine Sojanahrungen zu verwenden. Sojanahrungen sollten in der Regel nur verwendet werden, wenn besondere medizinische Gründe vorliegen, fragen Sie am besten Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Besondere Risikogruppen sind jüngere Personen mit Asthma oder einer hochgradigen Erdnussallergie. Kreuzreaktionen zwischen anderen Hülsenfrüchten (Erbsen, Bohnen, Linsen) haben in der Praxis weniger Bedeutung. Gleichzeitig kann manchmal eine Inhalationsallergie gegen Rapspollen beobachtet werden.

Wussten Sie, dass die Sensibilisierung auf Soja bei Erwachsenen vor allem durch Inhalation erfolgt? Zum Beispiel sind Bäcker, die häufig Sojamehl verarbeiten müssen, oft davon betroffen.

Allergie gegen Soja:

Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Manche AllergikerInnen reagieren nur auf die hitzeempfindlichen Eiweiße, sodass sie verarbeitete und ausreichend gegarte Sojaprodukte ganz gut vertragen können.

Personen, die auch auf gegartes Sojaweiweiß mit heftigen Symptomen reagieren, sollten alle Sojaprodukte meiden und müssen besonders kritisch einkaufen. Soja hat nämlich viele technologisch erwünschte Eigenschaften und wird deshalb in vielen verarbeiteten Produkten eingesetzt.

Wussten Sie, dass Soja in der Lebensmitteltechnologie wegen seiner stabilisierenden und emulgierenden Eigenschaften besonders gerne als Stabilisator und Emulgator eingesetzt wird? Mit Emulgatoren können Mischungen zwischen wässrigen und öligen Phasen hergestellt und stabilisiert werden.

In welchen Lebensmitteln kann Soja enthalten sein?

- Süßwaren, Dessertprodukte
- Brot- und Backwaren
- Fleisch- und Wurstwaren
- Kindernahrung und Babykost
- Diätprodukte
- Suppen, Salatsaucen, Mayonnaisen, Ketchup
- Kaffeeweißer (Milchersatz)
- Brotaufstriche
- Margarine, Speisefette und -öle
- Gewürzmischungen, pflanzliche Suppenwürfel
- Worcester-Soße

PRAXISTIPP

Sojaöl ist in der Regel nicht allergen. Im Gegensatz zu Erdnussöl wird auch kaltgepresstes Sojaöl meist vertragen. Nur wenige SojaallergikerInnen reagieren auch auf kleinste Spuren in Sojaöl, Sojamargarine und Sojalezithin.

Ein kleines „Sojalexikon“:

- Miso: milchsauer vergorene Sojapaste
- Okara: ballaststoffreiche Sojabestandteile, die bei der Tofuherstellung entstehen und z. B. für Brot, Müsli, Soßen und Laibchen verwendet werden
- Shoju: Sojasoße, die durch Gärung von Soja entsteht und z. B. in Worcester-Soße vorkommt
- Tamari: Sojasoße, die bei der Herstellung von Miso entsteht und in vielen pikanten Soßen und Speisen eingesetzt wird
- Tempeh: indonesische Spezialität aus Sojatopfen
- Tofu: Sojatopfen, der z. B. als Suppeneinlage, in Brotaufstrichen, Süßspeisen, Laibchen und als Pizzabelag verwendet werden kann
- TVP: „Textured Vegetable Protein“, Fleischersatz in Granulat- oder Würfelform
- Natto Sufu: käseähnliche Produkte aus fermentiertem Tofu

PRAXISTIPP

Soja wird besonders gerne in der asiatischen Küche als Zutat verwendet. In asiatischen Lokalen ist daher die Gefahr einer Kontamination recht groß, selbst wenn Sie ein Gericht ohne Sojabestandteile bestellen. Vermeiden Sie daher nach Möglichkeit Asia-Lokale.

Übrigens: Sojalezithin kann auch in Nahrungsergänzungsmitteln (Vitaminpillen & Co) eingesetzt werden!

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Allergie gegen Soja

Sojaprodukte leisten insbesondere bei Vegetarierinnen/Vegetariern und Veganerinnen/Veganern einen wichtigen Beitrag zur Eiweißversorgung, da Sojaeiweiß sehr hochwertiges pflanzliches Eiweiß darstellt. Vegetarierinnen/Vegetariern, die gleichzeitig Milchprodukte meiden (müssen), sollten hinsichtlich ihrer Eiweißversorgung eine konkrete Ernährungsberatung durch eine Diätologin oder einen Diätologen in Anspruch nehmen. Gemischtköstler dagegen können auch beim völligen Verzicht auf Sojaprodukte ihre Eiweiß- und Nährstoffversorgung sichern.

GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT

Zöliakie einheimische Sprue

Zöliakie: Was ist das?

Zöliakie ist eine chronische Dünndarmerkrankung, die durch Gluten, ein Klebereiweiß in verschiedenen Getreidearten, ausgelöst wird. Zöliakie, auch „einheimische Sprue“ genannt, ist keine Allergie, sondern eine Art Autoimmunerkrankung.

Bei gesunden Menschen ist die Oberfläche der Dünndarmschleimhaut durch zahlreiche Vorwölbungen (Zotten) stark vergrößert. Dadurch können möglichst viele Nahrungsbestandteile ins Blut aufgenommen und verstoffwechselt werden. Bei Zöliakie werden diese Zotten geschädigt und verschwinden mit der Zeit ganz. Es kommt zu einer starken Einschränkung der Verdauungsleistung.

Durch konsequentes und vor allem lebenslanges Meiden von Gluten können sich die Dünndarmzotten wieder regenerieren. Für die Betroffenen ist dann ein Leben ohne Beschwerden möglich. Bereits geringste Mengen an Gluten können allerdings wieder zu Symptomen und zu einer Zerstörung der Zotten führen.

Die Symptome der Zöliakie sind sehr unterschiedlich und mitunter recht unspezifisch. Bei vielen Personen wird die Diagnose daher erst nach einem langen, oft Jahre dauernden Leidensweg gestellt.

Die Krankheit ist angeboren. Bei Kindern sind Blähbauch, Kleinwuchs, Ge-
deihstörungen, abnorme Stühle und Mangelzustände charakteristisch. Bei Erwachsenen sind unspezifische Anzeichen wie Blässe, Bauchschmerzen, Schwäche und chronische Durchfälle sowie Gewichtsverluste typisch. Oft ist die Glutenunverträglichkeit mit einer Laktoseintoleranz (siehe Seite 29) kombiniert, diese verschwindet jedoch bei glutenfreier Kost wieder völlig.

Wussten Sie, dass in Europa etwa 1 % der Bevölkerung von Zöliakie betroffen ist? Die Dunkelziffer ist nach Expertenschätzungen hoch. Viele haben nur leichte, unspezifische Symptome und die Krankheit wird nie oder erst in späten Jahren diagnostiziert. Näheres zur Diagnose von Nahrungsmittelunverträglichkeiten finden Sie auf Seite 14.

Zöliakie: Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Auslöser für die Erkrankung ist nicht das gesamte Getreide, sondern nur das Klebereiweiß (Gluten) bestimmter Getreidesorten. Alle diese Getreidesorten und Produkte daraus müssen gemieden werden: Weizen, Roggen, Hafer, Gerste, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Urkorn, Khorosan Weizen (Kamut ®), Bulgur, Couscous, Triticale, Wildreis (mit Hafer botanisch verwandt; nicht Naturreis!). **Wichtig ist, dass die glutenfreie Kost strikt und lebenslang eingehalten wird!**

Ein großes Problem stellt die Verunreinigung (Kontamination) von glutenfreien Lebensmitteln dar. Das kann am Getreidefeld beginnen (Mischkulturen), während des Transportes von Getreide (ein Container für unterschiedliche Getreidesorten) und auch in der Industriemühle, in Abfüllanlagen und Produktionsgeräten geschehen.

PRAXISTIPP

Wenn Sie den Verdacht haben, an Zöliakie zu leiden, wenden Sie sich unbedingt an eine Fachärztin oder einen Facharzt. Halten Sie nur dann eine glutenfreie Diät ein, wenn die Krankheit bei Ihnen eindeutig diagnostiziert wurde! Ist dies der Fall, steht Ihnen die Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie (Adresse siehe Serviceteil Seite 82) mit umfangreicher Unterstützung für die praktische Umsetzung der Diät, Einkaufsratgebern und Bezugsquellen hilfreich zur Seite.

Alle anderen Getreide- bzw. Pseudogetreidesorten, als die oben genannten, können von Betroffenen ohne Probleme gegessen werden: etwa Mais, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa, Buchweizen. Auch alle weiteren von Natur aus glutenfreien Lebensmittel werden vertragen: Kartoffeln, Obst, Gemüse, Salate, Hülsenfrüchte, Fleisch, Fisch, Eier, Milch, Soja, Öle, Nüsse, Samen, Zucker, Salz.

Das Angebot an glutenfreien Spezialprodukten ist in den letzten Jahren gewachsen und erleichtert den Einkauf für Betroffene. Die Produkte können am Symbol der durchgestrichenen Weizenähre erkannt werden.



Abbildung: Glutenfrei-Symbol

In welchen Lebensmitteln kann Gluten enthalten sein?

- Produkte aus glutenhaltigen Getreidesorten: Brot, Gebäck, Teigwaren, Knödel, Kuchen, Torten, Oblaten, Müsli usw.
- Panierte Speisen
- Manche Wurstsorten (z. B. Augsburger, Leberkäse, Blutwurst, Bratleberwurst, Weißwurst, Vorsicht bei ausländischen Wurstprodukten)
- Milchprodukte mit Getreidezusätzen (z. B. Jogurt mit Müslifloeken), Käsefondue, fettreduzierte Milchprodukte, Käsezubereitungen, Rocquefort (die in den Käse eingespritzten Schimmelpilzkulturen wurden zuvor auf Brot gezüchtet)
- Fertigprodukte
- Cremes, Dessertsoßen
- Fette mit glutenhaltigen Zusätzen
- Einige Essigsorten (Malz-, Bieressig)
- Suppen- und Soßenpulver, Fertigsoßen, manche Sojasoßen
- Fruchtsäfte mit Getreidezusätzen (div. Frühstücksgetränke)
- Bier, auch alkoholfreies Bier, Malzwhiskey
- Malzkaffee, Getreidekaffee, Kakaogetränke mit Malzzusatz, aromatisierte Tees (Gluten als Trägermittel für Aroma)
- Hafermilch

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Zöliakie

Auch mit einer glutenfreien Ernährung kann eine ausreichende Nährstoffzufuhr gewährleistet werden. Glutenfreie Getreidesorten dienen als Ersatz. Buchweizen kann ähnlich wie Weizen verwendet werden.

PRAXISTIPP

Ausgezeichnete und umfangreiche Information mit vielen praktischen Tipps für Betroffene bietet die Homepage der Deutschen Zöliakie Gesellschaft unter <http://www.dzg-online.de>.

Vollkorngetreide ist eine gute Quelle für Ballaststoffe, Magnesium, Zink und B-Vitamine. Als zusätzliche Ballaststoffquelle bieten sich Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen) an. Weitere gute Magnesiumquellen sind ebenfalls Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Grünkohl, Kohlrabi, Bananen. Außer Vollkorngetreide liefern auch Linsen und Rindfleisch nennenswerte Mengen an Zink. B-Vitamine erhalten Sie unter anderem auch aus Fisch, Fleisch, Kartoffeln und Bananen.

Glutensensitivität

Dies ist ein relativ neu definiertes Krankheitsbild. Personen, die an einer Glutensensitivität leiden, haben die typischen Beschwerden einer Zöliakie, allerdings werden hierbei die Darmzotten nicht geschädigt. Dies erschwert die Diagnose, da das Krankheitsbild nicht durch eine Darmbiopsie erkennbar ist.

Eine zeitlang glutenfrei essen kann zu einer Verbesserung der Beschwerden führen.

In letzter Zeit wird auch diskutiert, ob die Beschwerden nur durch das im Weizen vorhandene Gluten hervorgerufen wird. Stimmen mehren sich, dass diese Glutensensitivität eigentlich eine Weizensensitivität ist. Hier sollten dann aber auch alle anderen Weizenarten wie Dinkel, Grünkern, Khorosan Weizen, Emmer gemieden werden.

Nach einiger Zeit kann ausgetestet werden, ob kleinere Mengen an glutenhaltigem Getreide wieder vertragen wird. Dies ist jedoch individuell ganz unterschiedlich.

ALLERGIE GEGEN GETREIDE

Kommt sehr selten vor

Getreideeiweißallergie: Was ist das?

Verschiedene Getreidesorten, genauer gesagt bestimmte Eiweißbestandteile darin, können eine Allergie auslösen. Die Symptome können Hautjucken, Ausschläge, Verschlechterung von Neurodermitis, Atem- und Magen-Darm-Beschwerden sein. Nur in ganz seltenen Fällen, meist in Kombination mit körperlicher Anstrengung, kann es zum anaphylaktischen Schock kommen. Häufigste Getreideart, die allergische Reaktionen auslöst, ist Weizen.

Da die meisten Getreidesorten botanisch zur Familie der Gräser gehören, sind häufig Kreuzallergien bei Gräserpollen-AllergikerInnen/-Allergikern nachweisbar. Vielfach weisen PollenallergikerInnen zwar messbare Antikörperspiegel gegen Getreideeiweiß auf, jedoch ohne Symptome auszubilden.

Gerade bei Verdacht auf Getreideeiweißallergie ist eine Eliminationsdiät mit nachfolgender Provokation zur Diagnose besonders wichtig. Nur so kann festgestellt werden, ob tatsächlich eine Allergie mit Symptombelastung vorliegt und die entsprechenden Getreidearten gemieden werden müssen.

Wussten Sie, dass Allergien gegen Getreideeiweiß im Erwachsenenalter sehr selten sind? Bei Kindern gehört die Weizeneiweißallergie zu den sechs häufigsten Lebensmittelallergien. Eine Weizeneiweißallergie ist jedoch nicht dasselbe wie Zöliakie! Erstere kann im Laufe der Jahre wieder verschwinden, Zöliakie dagegen ist eine angeborene, lebenslange Erkrankung.

Getreideeiweißallergie: Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Erst wenn durch eine Eliminationsdiät eine Allergie gegen eine bestimmte Getreideart eindeutig nachgewiesen ist, ist es gerechtfertigt, diese Getreideart aus dem Speiseplan zu verbannen. Die meisten GetreideallergikerInnen reagieren auf Weizen. Im Hinblick auf erlaubte und verbotene

Lebensmittel gelten in diesem Fall die Vorgaben, wie sie auch für Zöliakie-Patientinnen/-Patienten gelten (siehe Seite 40).

Im Unterschied zu Zöliakie-Patientinnen/-Patienten können Weizeneiweiß-allergikerInnen unter Umständen kleine Mengen an Weizeneiweiß vertragen. Dies sollte in Absprache mit der Ärztin oder dem Arzt ausgetestet werden.

Möglicherweise verbessert eine Sauerteigführung bei Brot die Verträglichkeit. Dinkel und Khorosan Weizen sind alte Weizenformen. Von manchen Weizenallergikerinnen/-allergikern wird dennoch Dinkel ganz gut vertragen. Zu Khorosan Weizen gibt es noch wenig Erfahrung. Da manche Allergene dicht unter der Schale liegen, werden Weißmehlprodukte (aus Mehlen mit niedriger Typenzahl) oft besser vertragen als Vollkornprodukte.

PRAXISTIPP

Buchweizen ist kein Getreide und auch nicht mit dem Weizen verwandt. Es handelt sich dabei um ein Knöterichgewächs. Buchweizen kann aber wie Weizen verarbeitet werden und ist daher für Weizenallergiker eine gute Alternative.

In welchen Lebensmitteln kann Getreide oder Getreideeiweiß enthalten sein?

Da die meisten GetreideallergikerInnen auf Weizen reagieren, können Sie sich hier am entsprechenden Absatz im Zöliakie-Kapitel orientieren (siehe Seite 40).

Beachten Sie, dass in vielen Broten der Zusatz von anderen Mehlen erlaubt ist. In einem Roggenbrot beispielsweise ist bis zu einem gewissen Anteil auch Weizenmehl erlaubt und umgekehrt.

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Getreideeiweißallergie

Getreide ist mengenmäßig der wichtigste Eiweiß- und Kohlenhydratlieferant in unserer Ernährung. Streichen Sie daher nur jene Getreidesorten und Getreideprodukte aus Ihrem Speiseplan, für die eindeutig eine Allergie diagnostiziert worden ist. Die einzelnen Getreidesorten sind untereinander, bezüglich der Nährstoffversorgung, gut austauschbar. Weitere Informationen finden Sie im Kapitel „Glutenunverträglichkeit“ auf Seite 39.

Allergie gegen Lupinen

Selten, aber doch

Eine Allergie gegen Lupinen ist in Österreich noch eher selten. Lupinen sind eigentlich Garten- und Wiesenblumen. Sie gehören, wie die Sojabohne, zu den Hülsenfrüchten. Lupinenmehl, Lupinenkleie, Lupinenballaststoffkonzentrate werden gerne für die Herstellung glutenfreier Backwaren verwendet.

Lupinenmehl hat eine hohe Wasserbindung und wird daher statt Ei oder Sojamehl als Bindemittel eingesetzt.

In welchen Lebensmitteln können Lupinen enthalten sein?

- Backwaren, insbesondere in glutenfreien Produkten
- Fertiggerichten, auch hier insbesondere in glutenfreien Produkten
- Tofu
- Flüssigwürste
- Vegetarischen Laibchen
- Aufstrichen
- Teigwaren (als Eiersatz)
- Kaffeeersatz

ALLERGIE GEGEN FISCH

Allergisch auf Fischeiweiß

Allergie gegen Fische und Fischerzeugnisse: Was ist das?

Fisch zählt neben Milch und Ei zu den bedeutendsten allergieauslösenden Lebensmitteln. Bei Fischallergenen handelt es sich um sehr hitzeresistente Eiweißbestandteile, die auch durch Garen nicht zerstört werden.

Wussten Sie, dass bei einer Fischallergie bereits geringste Mengen an Fisch zu schweren allergischen Reaktionen bis zum anaphylaktischen Schock führen können?

Allergie gegen Fischeiweiß:

Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Manche AllergikerInnen müssen jede Art von Fisch und auch Krusten-, Schalen- und Weichtiere meiden, andere vertragen bestimmte Fischarten. Süßwasserfische (z. B. Forelle) führen seltener zu allergischen Reaktionen als Salzwasserfische (z. B. Kabeljau, Hering, Rotbarsch). Aufgrund der großen Hitzestabilität der Allergene reagieren FischallergikerInnen meist auf rohe und gegarte Fischprodukte allergisch.

Da die wichtigsten Fischallergene leicht verdaut werden, spielt auch eine gesunde Magenverdauung eine Rolle. Bei Magenübersäuerung, Gastritis und Magengeschwüren ist diese schützende Wirkung beeinträchtigt. Hier sollten FischallergikerInnen allgemein keinen Fisch essen.

Wenn Sie bereits auf Spuren von Fischeiweiß reagieren, ist auch bei Fischölkapseln Vorsicht geboten.

Auch Fleisch und Eier von Hühnern, die mit Fischmehl gefüttert wurden, können unter Umständen zu allergischen Reaktionen führen. Denken Sie beim Diagnosegespräch daran.

Fischallergie oder Histaminintoleranz?

Wenn Sie Fischkonserven (z. B. Tunfisch) nicht vertragen, muss es sich nicht unbedingt um eine Fischallergie handeln. Möglicherweise vertragen Sie das enthaltene Histamin nicht. Mehr darüber im Kapitel „Histaminintoleranz“ auf Seite 60.

Bereits der Geruch von Fisch ist bei besonders empfindlichen Personen problematisch. Sogar im Dampf von gekochtem Fisch oder in der Luft auf Fischmärkten konnten Allergene nachgewiesen werden.

PRAXISTIPP

FischallergikerInnen wird empfohlen, anstelle von Margarine Butter als Streichfett zu verwenden. In Margarinen können gehärtete Fischöle zugesetzt sein, die geringe Mengen an allergenen Eiweißbestandteilen enthalten können.

In welchen Lebensmitteln kann Fischeiweiß enthalten sein?

Versteckte Allergene spielen eher eine untergeordnete Rolle, weil Fisch sensorisch sehr leicht wahrnehmbar ist (Geruch und Geschmack). Einige versteckte Allergenquellen sind aber dennoch erwähnenswert:

- Margarine (gehärtetes Fischöl)
- Fleisch und Eier von Geflügel, welches mit Fischmehl gefüttert wurde
- Surimi (Krebsfleischimitat, Fischeiweißprodukt, wird in einigen Ländern als Fleischersatz für Hot-Dogs und als Pizzabelag verwendet)
- Anchovis (Sardellen)
- Aufstriche
- Worcester-Soße (enthält Sardellen),
- Senf (kann Sardellen enthalten)
- Lebertran, Fischölkapseln
- Wein (Fischeiweiß wird zum Klären verwendet, eine 100%ige Abtrennung ist nicht möglich. Bisher sind allerdings keine allergischen Reaktionen diesbezüglich bekannt.)

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Fischallergie

Fisch gilt als sehr wertvolle Eiweißquelle. Die fettreichen Kaltwasserfische (Hering, Makrele, Lachs) enthalten auch beträchtliche Mengen an langkettigen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren). Seefische tragen außerdem zur Jodversorgung bei.

FischallergikerInnen müssen jedoch keine Nährstoffunterversorgung befürchten. Der Eiweißbedarf kann gut durch andere Eiweißquellen (Milchprodukte, Fleisch, Eier, (Vollkorn-)Getreideprodukte, Hülsenfrüchte) gedeckt werden.

PRAXISTIPP

Achten Sie darauf, dass sich jodiertes Speisesalz (Vollsalz) in Ihrem Salzstreuer befindet. In verarbeiteten Lebensmitteln erkennen Sie jodiertes Salz in der Zutatenliste unter der Bezeichnung "Vollsalz". So kann eine ausreichende Jodversorgung sichergestellt werden. Derzeitige Trendprodukte (im Handel als „Himalayasalz“ oder „Kristallsalz“ angepriesen) und auch Meersalzprodukte sind manchmal nicht jodiert. Preislich liegen sie jedoch deutlich über dem klassischen Speisesalz.

ALLERGIE GEGEN KREBSTIERE

Garnelen, Hummer und manch andere Meeresfrüchte sind tabu!

Allergie gegen Krebstiere: Was ist das?

Als Meeresfrüchte (ital. = frutti di mare) bezeichnet man in der Regel alle essbaren Tiere aus dem Meer, außer den Fischen. Krebstiere werden auch als Krustentiere bezeichnet.

Zu den Krebstieren im Besonderen zählen:

- verschiedene Krebsarten (z. B. Taschenkrebs, Flusskrebs)
- Garnelen (Shrimps, Scampi, Crevetten)
- Langusten
- Hummer
- Krabben

Allergie gegen Krebstiere: Was muss gemieden werden?

Krebstiere können sehr heftige allergische Symptome auslösen. Die Beschwerden treten in der Regel unmittelbar nach dem Verzehr auf - daher ist eine weitere Diagnostik meist nicht erforderlich. Liegt eine Allergie gegen Krustentiere vor, so müssen diese in jedem Fall aus dem Speiseplan gestrichen werden.

Wer die Symptome einmal erlebt hat, dem fällt der Verzicht auf Krustentiere meist nicht schwer.

Wussten Sie, dass es einen Zusammenhang zwischen Hausstaubmilben und Krebstieren gibt? Kreuzallergien aufgrund ähnlicher Eiweißbestandteile sind bekannt. Auch Kreuzallergien mit Mollusken, wie z. B. Tintenfisch, Schnecken und Muscheln können auftreten.

In welchen Lebensmitteln können Krebstiere enthalten sein?

Vor allem Gerichte der mediterranen und asiatischen Küche können Krebstiere enthalten. In traditionell österreichischen Gerichten kommen Meeresfrüchte eher selten vor. In folgenden Produkten/Speisen sind Krebstiere enthalten:

- Paella
- Pizza Frutti di Mare, Pasta Frutti di Mare
- Salate (z. B. Krabbensalat)
- Shrimpscocktail
- Hummerchips
- Krabbenextrakt
- Krabbensuppe, Hummersuppe
- asiatische Gewürzmischungen
- Husumer Kartoffelsuppe (mit Krabben)
- Kropoek (Garnelenchips)
- Bouillabaisse (Provencalische Suppe mit Meeresfrüchten)

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Allergie gegen Krebstiere

Trotz Verzicht auf Krebstiere kann der Nährstoffbedarf in jedem Fall gedeckt werden. Eine ausgewogene Mischkost ist auch ohne den Konsum von Krebstieren möglich.

ALLERGIE GEGEN NÜSSE, ERDNÜSSE UND SAMEN

Kreuzallergien sind häufig

1. Allergie gegen Nüsse und Erdnüsse: Was ist das?

Nüsse besitzen ein starkes allergenes Potenzial, das heißt, sie können schwere allergische Reaktionen hervorrufen. Sie gehören aus botanischer Sicht zu verschiedensten Pflanzenfamilien. Es gibt daher keine einheitliche „Nussallergie“, sondern die Allergie beschränkt sich meist auf eine einzelne Nussart. Kreuzreaktionen zwischen verschiedenen Nüssen kommen selten vor. Bei Pollenallergikerinnen/-allergikern (z. B. Birken-, Hasel-, Erlen-, Rapspollen) kommt es jedoch häufig zu Kreuzallergien mit unterschiedlichen Nussarten.

Unter den verschiedenen Nussarten gilt die Haselnuss als der häufigste Allergieauslöser.

Allergien gegen Para-, Peka- und Cashewnüsse treten in Mitteleuropa selten auf. Die Kokosnuss gilt bezüglich des Allergiepotezial als eine der verträglichsten Nussarten. Auch geschälte Mandeln besitzen ein eher geringes allergenes Potenzial.

Wussten Sie, dass die Erdnuss eigentlich gar keine Nuss ist? Erdnüsse zählen botanisch gesehen zu den Hülsenfrüchten. Bereits geringste Mengen an Erdnussallergenen können zu starken allergischen Symptomen bis zum anaphylaktischen Schock führen.

Selbst der bloße Kontakt oder das Einatmen von Allergenen kann ausreichen, um Reaktionen hervorzurufen.

Allergie gegen Nüsse und Erdnüsse: Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Wie bereits erwähnt, können Nüsse, Erdnüsse und Samen schwere allergische Reaktionen auslösen. AllergikerInnen müssen daher besonders darauf achten, die betreffenden allergenhaltigen Lebensmittel zu meiden. Betroffenen wird empfohlen, auch auf die Öle der jeweiligen Nuss- und Samenarten zu verzichten.

Bei Haselnüssen und Erdnüssen kann die Allergenität weder durch Erhitzen noch durch Verarbeitungsprozesse reduziert werden. Bei Mandeln hingegen trägt Schälen zu einer deutlichen Verringerung des allergenen Potenzials bei.

PRAXISTIPP

Kaltgepresste Öle gelten aus ernährungsphysiologischer Sicht zwar grundsätzlich als hochwertige Öle, sie haben jedoch eine stärkere Allergenität als raffinierte Speiseöle. Kaltgepresste Öle werden durch schonende mechanische Verfahren hergestellt und enthalten dadurch mehr allergene Eiweißbestandteile. Aus allergologischer Sicht sind somit raffinierte Öle weniger problematisch als kaltgepresste Öle.

In welchen Lebensmitteln können Nüsse und Erdnüsse enthalten sein?

Nüsse und Erdnüsse können im Laufe des Herstellungsprozesses eines Lebensmittels unbeabsichtigt durch Verschleppung ins Lebensmittel gelangen. Schokolade kann zum Beispiel Spuren von Nüssen enthalten, obwohl sie nicht als Nusschokolade bezeichnet ist und die Zutat „Nüsse“ auch nicht in der Zutatenliste aufscheint. Wenn in der Schokoladeproduktionsanlage vor der Milkschokolade eine Charge Nusschokolade produziert worden ist, können Nussbestandteile in die Milkschokolade verschleppt werden. Die dann in der Milkschokolade enthaltenen geringen Nussmengen können bei Allergikerinnen/Allergikern zu Beschwerden führen.

Hinweise wie „Kann Spuren von Haselnüssen enthalten.“ sind auf Schokoladeprodukten weit verbreitet. Lesen Sie mehr zu diesem Thema im Kapitel „Schau auf's Etikett! Kennzeichnung von allergieauslösenden Zutaten“ auf Seite 20.

In folgenden Produkten können Nüsse und Erdnüsse enthalten sein:

- Margarine, Nussfette und -öle
- Kuchen, Torten, Strudel, Stollen, Lebkuchen, Kekse
- Brot und Gebäck
- Nougat, Nougatcreme, Marzipan (Mandeln), Persipan (Mandeln und Aprikosenkerne), Krokant, Glasuren

- Schokolade (nicht nur Nussschokolade!), Schokoriegel, Pralinen, Bonbons, Schaumwaren, türkischer Honig
- Studentenfutter, Müslimischungen
- Cremes, Pudding, Eis
- Soßenbinder
- Fertigprodukte, asiatische Gerichte
- Kokosmilch, Kokosraspeln
- Mandellikör
- in manchen Wurstwaren, Pasteten, Käsesorten

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Allergie gegen Nüsse und Erdnüsse

Der Verzicht auf einzelne Nussarten, Erdnüsse oder einzelne Samen stellt aus ernährungsphysiologischer Sicht kein Problem für die Nährstoffversorgung dar. Eine ausgewogene Mischkost ist auch ohne den Konsum von Nüssen und Erdnüssen möglich.

PRAXISTIPP

Kürbiskerne stellen in vielen Fällen eine Alternative zu Nüssen dar. Sie können ebenfalls gehackt oder gerieben werden und bieten eine geschmacklich interessante Variationsmöglichkeit für AllergikerInnen.

2. Allergie gegen Sesam: Was ist das?

Allergien gegen Sesam sind zwar selten, nehmen aufgrund der steigenden Verwendung von Sesamsamen und -öl aber zu. Bestimmte Eiweißstoffe in den Sesamsamen lösen bei Betroffenen allergische Reaktionen aus. Kreuzreaktionen mit Haselnüssen, Soja und Erdnüssen sind möglich.

Wussten Sie, dass Sesamöl auch als Trägersubstanz für Wirkstoffe bei intramuskulären Injektionen verwendet wird? Fragen Sie gegebenenfalls zuvor die Ärztin oder den Arzt.

Allergie gegen Sesam: Was muss gemieden werden?

Sowohl Sesamsamen als auch Sesamöl können zu Reaktionen führen. Sesam jeder Farbe (weiß, braun, schwarz) enthält potente Allergene.

In welchen Lebensmitteln kann Sesam enthalten sein?

- Süßwaren
- Brot und Backwaren
- Margarine
- Halva (Sesam-Honig-Paste, türkische Spezialität)
- Tahini (Paste aus gemahlenden Sesamsamen)
- viele orientalische und asiatische Gerichte (z. B. Hummus, Falafel!)

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Allergie gegen Sesam

Eine ausgewogene Ernährung ist auch ohne Sesam problemlos möglich.

3. Allergie gegen Senf: Was ist das?

Senf ist eine verzehrfertige Zubereitung aus gemahlenden braunen, schwarzen und/oder gelben Senfkörnern mit Wasser, Essig und/oder Genusssäuren, Salz und Gewürzen. Zusätzlich können Zutaten wie Kräuter, Kren, Paradieser, Sardellen, Wein, Zucker und Aromen beigemischt sein. Diese Mischung wird mehrfach vermahlen und durchläuft einen Reifungsprozess. Die in den Senfkörnern enthaltenen Eiweißverbindungen können allergen wirken.

Allergie gegen Senf: Was muss gemieden werden?

Senf hat ein hohes allergenes Potenzial und kann bei Betroffenen schon in kleinen Dosen schwere Reaktionen auslösen. Die Senf-Allergene sind widerstandsfähig gegenüber Hitze und enzymatischen Verarbeitungsvorgängen und rufen daher auch in verarbeiteter Form Reaktionen hervor.

In welchen Lebensmitteln kann Senf enthalten sein?

- Pikante Speisen
- Salate und -marinaden
- Wurst (z. B. Jagdwurst)
- Fleisch- und Fischgerichte (Hot Dogs, Hamburger, etc.)
- Soßen, Grillmarinaden, Mayonnaisen, Ketchup

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Allergie gegen Senf

Eine ausgewogene Ernährung ist auch ohne Senf problemlos möglich.

ALLERGIE GEGEN SELLERIE

Das „Sellerie-Karotten-Beifuß-Gewürz-Syndrom“

Sellerie-Allergie: Was ist das?

Allergische Reaktionen auf Sellerie beruhen meist auf einer Kreuzallergie bei gleichzeitig vorliegender Pollenallergie. Sie treten meist in Form des sogenannten „Sellerie-Karotten-Beifuß-Gewürz-Syndroms“ auf. Betroffen sind, wie schon der Name sagt, diverse Gemüse und Kräuter. Insbesondere Beifuß-, Birkenpollen- und Latex- AllergikerInnen reagieren oft auch auf Sellerie allergisch.

Wussten Sie, dass grundsätzlich eher Erwachsene als Kinder von Allergien gegen Gemüsesorten betroffen sind? Eine Sellerieallergie bleibt meist lebenslang bestehen.

Allergie gegen Sellerie: Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Das völlige Vermeiden von Sellerie ist in der Praxis leider schwierig. Fast jede klare Suppe oder Brühe enthält Sellerie, ebenso Gewürz- und Gemüse-mischungen. Sellerie wird wegen seines Aromas von der Lebensmittelindustrie gerne eingesetzt.

Gemüse in gegarter Form wird in vielen Fällen gut vertragen. Allerdings enthalten Stangensellerie und Karotten wahrscheinlich auch hitzestabile Allergene. Viele BirkenpollenallergikerInnen vertragen gekochten Sellerie, während BeifußpollenallergikerInnen gerade auf die hitzestabilen Sellerie-allergene allergisch reagieren. Vorsicht ist immer geboten, da Sellerie sehr allergen ist und starke Reaktionen hervorrufen kann.

In welchen Lebensmitteln kann Sellerie enthalten sein?

- (Fertig)suppen
- Suppengrün
- Soßen
- Salate, Rohkost (z. B. Waldorfsalat)
- gewürzte Fleisch- und Geflügelspeisen
- Gewürzsalze
- Gewürzmischungen

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Allergie gegen Sellerie

Auch ohne Sellerie ist eine ausgewogene Ernährung durchaus möglich.

PSEUDOALLERGIE GEGEN SCHWEFELDIOXID (SO₂) UND SULFITE

Keine echte Allergie

Pseudoallergie gegen SO₂ und Sulfite: Was ist das?

Schwefeldioxid (SO₂) und andere Schwefelverbindungen sind Zusatzstoffe, die Pseudoallergien auslösen können. Es werden keine Antikörper gebildet, daher handelt es sich nicht um eine echte Allergie. Typisches Symptombild sind asthmatische Reaktionen, die innerhalb von Minuten nach dem Verzehr der betreffenden Lebensmittel auftreten. Der Großteil jener Personen, die von dieser Pseudoallergie betroffen sind, leiden unter Asthma.

Der genaue Mechanismus dieser Pseudoallergie ist noch nicht im Detail bekannt. Unter anderem kann ein Mangel des Enzyms Sulfitoxidase eine Rolle spielen. Da keine Antikörper gebildet werden, führen Hauttests kaum zu einem Ergebnis. Gute Ernährungs-Symptom-Tagebücher sind hier besonders wichtig für eine richtige Diagnose.

Pseudoallergie gegen SO₂ und Sulfite: Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Schwefelverbindungen dienen der Konservierung von Lebensmitteln. Sie haben keimtötende Wirkung und verhindern das Braunwerden von Früchten und Gemüse. Geschwefelte Trockenmarillen beispielsweise sind schön orange, während ungeschwefelte bräunlich sind.

PRAXISTIPP

Achten Sie beim Einkauf von Trockenfrüchten nicht auf die Optik, sondern den Hinweis „ungeschwefelt“!
Dörren Sie Obst selbst: Apfelspalten, Kletzen (= getrocknete Birnen), Marillen, Zwetschken.

SO₂ und Sulfite können als Zusatzstoffe oder auch natürlicherweise in Lebensmitteln enthalten sein. Lagerung und Zubereitung haben Einfluss auf die Menge an SO₂ und Sulfiten im Lebensmittel, da Schwefelverbin-

dungen durch Ab- und Umbauprozesse verändert werden können. Die Einschätzung des tatsächlichen Gehaltes ist daher sehr schwierig.

Probieren Sie verschiedene Lebensmittel in Absprache mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Diätologin/Diätologen aus. Finden Sie heraus, welche Mengen eines Lebensmittels Sie ohne Beschwerden vertragen.

In welchen Lebensmitteln können SO₂ und Sulfite enthalten sein?

- Trockenfrüchte und -gemüse
- Sirup
- Kandierte Früchte
- Wein, Weinessig
- Eingelegte Zwiebeln und Knoblauch
- Müsli
- Kartoffelerzeugnisse
- Hart- und Weichkaramellen
- Konfitüren
- Sauerkrautsaft

Sulfitgehalt einer Auswahl von Lebensmitteln, die mit Sulfiten behandelt wurden

gering (unter 50 mg/kg)	moderat (50 - 100 mg/kg)	hoch (über 100 mg/kg)
Pektin	Getrocknete Kartoffeln	Trockenfrüchte
Frische Shrimps	Grapefruitsaft	Wein
Maissirup	Weinessig	Sauerkrautsaft
Sauerkraut	Soßen	Zitrone
Eingelegte Paprika	Mascharinokirschen	Traubensaft
Eingelegte Perlzwiebeln		
Maisstärke		
Tiefkühlkartoffeln		
Ahornsirup		
Frische Pilze		

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Pseudoallergie gegen SO₂ und Sulfite

Auch bei sulfitarmer Ernährung ist eine ausreichende Nährstoffversorgung leicht möglich.

HISTAMININTOLERANZ

Rotwein und Käse als Übeltäter

Histaminintoleranz: Was ist das?

Histamin ist eine natürliche Substanz. Sie wird im Körper selbst produziert und zusätzlich durch Nahrungsmittel von außen zugeführt. Histamin gehört zur Gruppe der „Biogenen Amine“, das sind Umwandlungsprodukte von Aminosäuren (Eiweißbestandteilen).

Histamin wird im Körper durch ein Enzym, die Diaminoxidase aus der Darmschleimhaut, abgebaut. Ist zu wenig davon vorhanden oder deren Aktivität eingeschränkt, kann das vorhandene Histamin nicht oder nur unvollständig abgebaut werden. Es liegt eine Histaminintoleranz vor. In Österreich sind etwa 1 - 2 % der Bevölkerung davon betroffen.

Die typischen Symptome: Kopfweg, Migräne, verlegte oder rinnende Nase, Herzrhythmusstörungen, Asthma, Durchfall, niedriger Blutdruck, Gesichtsrötung, Lidschwellung, Schwellung der Finger, Juckreiz, Nesselausschlag, Regelschmerzen. Im schlimmsten Fall, bei besonders hoher Histaminbelastung, kann es zu schockähnlichen Symptomen kommen. Der Großteil der Betroffenen sind Frauen im Alter von etwa 40 Jahren. Sie müssen die Histaminzufuhr mit der Nahrung einschränken.

Wussten Sie, dass Histamin unter anderem beim Auftreten allergischer Reaktionen, wie Heuschnupfen oder Asthma, produziert wird? Beim gleichzeitigen Konsum von histaminhaltigen Lebensmitteln kann es zu einem Überangebot an Histamin im Körper kommen. Das Risiko einer Histaminintoleranz ist daher bei Menschen mit einer echten Allergie (jeglicher Art, das muss keine Nahrungsmittelallergie sein) höher.

Histaminintoleranz:

Was ist erlaubt, was muss gemieden werden?

Histamin entsteht in Lebensmitteln aus der Aminosäure Histidin durch das Einwirken von Mikroorganismen (Bakterien, Schimmelpilze). Frische tierische Nahrungsmittel wie Frischfleisch, frischer Fisch, Milch und Frischmilchprodukte (z. B. Sauermilch, Jogurt, Frischkäse, Mozzarella) und Eier enthalten nur geringe Mengen Histamin.

Wenn Lebensmittel unter dem Einsatz von Mikroorganismen reifen, steigt der Histamingehalt: etwa bei Käse, geräucherten und gepökelten Wurstwaren sowie Sauerkraut. Auch unsachgemäße Lagerung kann den Histamingehalt in Lebensmitteln deutlich erhöhen. In einer frisch zubereiteten Speise, die zu lange bei Zimmertemperatur gelagert wird, kann der Histamingehalt deutlich steigen; ebenso in wiederholt aufgewärmten Speisen.

Pflanzliche Lebensmittel enthalten nur wenig Histamin. Nur in einigen Ausnahmen finden sich nennenswerte Mengen: Tomaten, Spinat, Melanzani, Avocado, Brennesselblätter.

Wichtig für Betroffene ist ebenfalls, dass eine Reihe von Medikamenten die Diaminoxidase blockieren können (siehe Tabelle). Patientinnen/Patienten, die eines oder mehrere der genannten Medikamente einnehmen müssen, sollten histaminreiche Speisen meiden. Auch Alkohol hemmt die Diaminoxidase.

Wussten Sie, dass während der Schwangerschaft vermehrt das Histamin abbauende Enzym, die Diaminoxidase, gebildet wird? Ab dem dritten Schwangerschaftsmonat wird etwa das 300 bis 500fache des Normalwertes produziert! Aus diesem Grund treten bei Frauen mit einer Allergie oder Intoleranz in der Schwangerschaft häufig wenig oder gar keine Symptome auf.

Wirkstoff	Handelsname
Acetylcystein	ACC, Acemuc, Bromuc, Flui mucil, NAC, Aeromuc, Pulmovent
Ambroxol	Ambril, Bronchopront, Ambrobene, Ambroxol, Broxol, Mucosolvan, Mucospas
Aminophyllin	Phyllotemp retard, Euphyllin, Mundiphyllin, Myocardon
Amitriptylin	Amineurin, Novoprotect, Sarotan, Saroten, Tryptizol, Limbritol
Chloroquin	Chlorochin, Resochin, Weimerquin
Clavulansäure	Augmentin, Augmentan, Betabactyl Isozid,
Isoniazid	Tebesium-s, Myamutol+INH, Rifoldin+INH, Rimactan+INH
Metamizol	Analgin, Baralgin, Buscopan comp., Inalgon, Novalgin
Metoclopramid	Cerucal, Gastrosil, Gastrotranquil, Ceolat comp., Paspertase, Pasertin
Propafenon	Rytmogenat, Rhythmocor, Rhytmonorma
Verapamil	Cardioprotect, Falicard, Isoptin, Vera, Verapamil

In welchen Lebensmitteln kann Histamin enthalten sein?

Besonders histaminreich sind beispielsweise:

- Hart-, Schnitt- und Schimmelkäsesorten, vor allem lange gereifte Sorten, wie Emmentaler, Bergkäse, Parmesan, Camembert
- Rohmilchkäse (steht am Etikett)
- Rohwurst, wie Salami, Kant-, Cervelat-, Metwurst
- Rohschinken, wie Parmaschinken, Tiroler Speck, Hamburger Speck, Osso collo, Westfälischer Schinken, Bündner Fleisch
- Fisch mit dunklem Fleisch und Fischkonserven, wie Tunfisch, Makrele, Sardinen, Hering
- Mariniertes Fisch, wie Rollmops, „Russen“
- Sauerkraut
- Rotweinessig
- Wein, insbesondere Rotwein und Dessertwein, Bier, Sekt

PRAXISTIPP

Essen Sie frische Lebensmittel und kochen Sie möglichst frisch. Achten Sie auf eine sachgemäße Lagerung und gute Küchenhygiene. Vermeiden Sie aufgewärmte Mahlzeiten. Histamin ist das Produkt von Mikroorganismen (Bakterien). Histamin ist hitzestabil und kann durch Kochen nicht zerstört werden.

Andere biogene Amine

Viele Lebensmittel enthalten zwar kein Histamin, aber andere biogene Amine, die ebenfalls durch das Enzym Diaminoxidase abgebaut werden. Manche Lebensmittel regen auch die körpereigene Histaminproduktion an. Sie können daher die Symptome einer Histaminintoleranz verstärken. Dazu zählen insbesondere Schokolade und schokoladehaltige Produkte, Kakao, Zitrusfrüchte, Walnüsse, Erdbeeren, überreife Bananen.

Tipps für eine ausgewogene Ernährung trotz Histaminintoleranz

Expertinnen/Experten vermuten einen Zusammenhang zwischen dem Auftreten der Histaminintoleranz und erniedrigten Vitamin B6-Spiegeln im Blut. Achten Sie daher auf eine Ernährung, die reich an Vitamin B6 ist. Gute Quellen sind Fleisch, Vollkorngetreide und Produkte daraus sowie Kartoffel, Kohlgemüse, Hülsenfrüchte und Lauch.

Vitamin C spielt wahrscheinlich beim Histaminabbau im Körper eine Rolle. Hierzu scheinen hohe Dosierungen (im Grammbereich) notwendig. Bauen Sie daher besonders oft Vitamin-C-Lieferanten in Ihren Speiseplan ein: Frisches Obst, Gemüse, Kartoffeln.

Ansonsten besteht genug Auswahlmöglichkeit an histaminfreien und -armen Lebensmitteln, sodass selbst bei histaminfreier Kost die Nährstoffversorgung nicht gefährdet ist.

Wussten Sie, dass der Geschmacksverstärker Glutamat (E 620 - 625) ebenfalls - wie Histamin - von der Diaminoxidase abgebaut wird? Personen mit Histaminintoleranz sind daher häufig auch gegenüber Glutamat empfindlich.

KURZINFOS ZU WEITEREN NAHRUNGSMITTELUN- VERTRÄGLICHKEITEN

Kreuzallergien

Im Frühjahr und Sommer ist Hauptblütezeit. Insbesondere bei trockenem und warmem Wetter gelangen viele Blütenpollen in die Luft. Ein Teil der PollenallergikerInnen ist während dieser Zeit auch besonders empfindlich gegen bestimmte Lebensmittel. Warum ist das so?

Der Grund ist, dass in manchen Pollen wie auch in manchen Lebensmitteln identische Eiweißverbindungen vorkommen. Und beide können, bei vorhandener Sensibilisierung, eine allergische Reaktion auslösen. Man spricht dann von Kreuzreaktionen. Je älter die PollenallergikerInnen, desto eher treten Kreuzreaktionen auf. Aber auch bei Latex- und Hausstaubmilbenallergien sind Kreuzallergien bekannt.

Allerdings sind die allergischen Reaktionen auf Lebensmittel bei den meisten PollenallergikerInnen nur schwach ausgeprägt und verursachen kaum größere Probleme. Die Symptome zeigen sich meist durch Brennen im Mund, Schwellungen der Zunge, Taubheit auf den Lippen. Sie können aber bis zu einer Schwellung des Kehlkopfes führen, die auch Atemnot verursachen kann. Auch Magen-Darm-Beschwerden oder Hautreaktionen sind grundsätzlich möglich.

Mögliche Kreuzreaktionen

Pollenart o.ä.	Lebensmittel
Baumpollen (Birke, Hasel, Erle, Buche)	Nüsse, Steinobst (z. B. Kirschen, Zwetschken, Pfirsich, Nektarine), Kernobst (z. B. Äpfel, Birnen), Kiwi, roher Sellerie, rohe Karotte, rohe Kartoffel (bereits bei Hautkontakt), Haselnuss, Mandel, Soja, Petersilie, Kümmel, Fenchel, Dill, Paprika
Gräser- und Getreidepollen	Getreidemehle und -produkte (z. B. Müsli, Frischkornbrei), Hülsenfrüchte (Erbse, Bohne, Linse, Sojabohne, Erdnuss), Tomate, Banane, Melone, Mango, Cashewnuss, Pistazie
Kräuterpollen	Kräuter (z. B. Beifuss), Sellerie (roh und gekocht), Karotte, Paprika, Fenchel, Artischocke, Kamille, Gewürze (z. B. Anis, Paprika, Kümmel)
Latex	Rohes Obst wie Banane, Kiwi, Pfirsich, Feige, Papaya, Ananas, Mango, Honigmelone, Avocado; rohes Gemüse wie Tomate, Paprika, Sellerie; auch rohe Kartoffel, Buchweizenmehl, Marone
Hausstaubmilben	Krustentiere (z. B. Krabbe, Garnele, Hummer, Scampi, Krebs), Weichtiere (z. B. Muschel, Schnecke, Auster)
Ficus benjamina	Feige, Kiwi, Papaya, Banane, Ananas

PRAXISTIPP

Allergene in Obst und Gemüse können je nach Reifestadium unterschiedliche Potenz haben. Generell wird gut ausgereiftes Obst und Gemüse besser vertragen als unreifes. Kaufen Sie daher Obst und Gemüse möglichst von Bauern aus der Region. So kann Obst und Gemüse länger an der Pflanze reifen, weil der Transportweg kürzer ist.

Personen, die auf die Zimmerpflanze „Ficus benjamina“ allergisch reagieren, weisen oft auch eine Kreuzallergie auf tropische Früchte wie Feigen, Kiwis, Papaya, Bananen oder Ananas auf. Aus manchen dieser Früchte werden für Enzympräparate Eiweiße isoliert, die daher ebenfalls allergen wirken können:

- Papain aus der Papaya
- Bromelain aus der Ananas
- Actinidin aus der Kiwi
- Ficin aus der Feige

Diese Enzyme werden beispielsweise in Mürbsalz (Fleischweichmacher), Kaugummi oder Nahrungsergänzungsmitteln eingesetzt. Bromelain aus der Ananas etwa wird immer wieder als Schlankheitsmittel beworben, dessen Wirkung allerdings mehr als fraglich ist.

Wussten Sie, dass auch Bienenhonig für Pollenallergiker eine Allergenquelle darstellen kann? Er enthält nämlich immer Pollenreste. Alternativen sind echter Waldhonig oder selbst gemachtes Fichtenwipfelgelee.

Pseudoallergien auf Zusatzstoffe

Sehr oft werden Lebensmittelzusatzstoffe als Allergieauslöser verantwortlich gemacht. Tatsächlich sind die meisten Zusatzstoffe keine Eiweißverbindungen, sodass sie keine echte Allergie, sondern höchstens eine Pseudoallergie auslösen können. Außerdem reagieren laut österreichischem Allergiebericht 2006 nur rund 1 % der Wiener Bevölkerung auf Zusatzstoffe mit Beschwerden. Zusatzstoffe stehen daher in der Bedeutung als Auslöser von Unverträglichkeiten ganz klar hinter natürlichen Lebensmittelbestandteilen. Pseudoallergien sind außerdem meist dosisabhängig, geringe Mengen verursachen oft keine Probleme. Dennoch, einige Zusatzstoffe können bei empfindlichen Personen Beschwerden hervorrufen.

Kennzeichnung von Zusatzstoffen

Zusatzstoffe müssen in der Zutatenliste immer mit dem Klassennamen und dem konkreten Namen oder der konkreten E-Nummer deklariert werden. Also entweder „Konservierungsstoff Benzoesäure“ oder „Konservierungsstoff E 210“. Ausnahme: Aromen müssen nicht näher beschrieben werden,

hier genügt das Wort „Aroma“ – sind jedoch kennzeichnungspflichtige Allergene (siehe Schau aufs Etikett, Seite 20) enthalten, müssen diese jedenfalls angegeben werden.

Bei der Kennzeichnung von Zusatzstoffen gibt es für Personen mit Unverträglichkeiten eine problematische Bestimmung: Wenn der Zusatzstoff im Endprodukt keine technologische Wirkung mehr ausübt, muss er nicht deklariert werden. Beispiel: Eine Fruchtzubereitung, die als Zutat für ein Fruchtjogurt dient, ist mit einem Konservierungsstoff haltbar gemacht worden. Im Endprodukt (= Fruchtjogurt) hat der Konservierungsstoff keine Wirkung mehr, deshalb muss es in der Zutatenliste nicht aufgeführt werden.

PRAXISTIPP

Wenn Sie unsicher sind und bereits kleinste Mengen bestimmter Zusatzstoffe bei Ihnen Reaktionen auslösen, fragen Sie direkt beim Hersteller nach.

Konservierungsstoffe Benzoate (E 210 - 219)

Personen mit einer Aspirin-Unverträglichkeit reagieren oft auch auf das Konservierungsmittel Benzoesäure und ihre Verbindungen mit Beschwerden. Benzoate reagieren in saurer Umgebung konservierend und dürfen zum Beispiel Fertigsalaten, Fischmarinaden und Sauerkonserven zugesetzt werden. Benzoate und die verwandten Salizylate (Salizylsäure) kommen auch natürlicherweise in Lebensmitteln vor, zum Beispiel in Preiselbeeren, Heidelbeeren und in Gewürzen wie Anis, Senf, Majoran und Melisse. Beschwerden treten meist nur bei hohen Dosen auf. Eine salizylatfreie Diät bei Aspirinunverträglichkeit ist daher nicht gerechtfertigt.

Konservierungsstoff Schwefeldioxid und Sulfite (E 220 - 228)

Siehe Seite 58.

Farbstoffe (E 102, 104, 122, 129)

Hier sind besonders die synthetischen Azofarbstoffe als Auslöser von Pseudoallergien von Bedeutung. Dazu zählen Tartrazin (E 102), Chinolingelb (E 104), Azorubin (E 122) und der neue Farbstoff Allurarot AC (E 129). Innerhalb dieser Gruppe kommt es am häufigsten beim gelben Farbstoff Tartrazin zu Reaktionen. Je nach gesetzlicher Vorgabe werden diese Farbstoffe etwa in Süß- und Backwaren, Getränken, Milchproduk-

ten und Wurstwaren eingesetzt. Werden Azofarbstoffe verwendet, muss jedoch der Hinweis „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“ angebracht werden. Personen mit einer Pseudoallergie gegen diese Farbstoffe kann dieser Hinweis auch als Erkennungsmerkmal für das Vorhandensein von Azofarbstoffen dienen.

Auch der natürliche Farbstoff Cochenillerot (Carmin, E 120) kann unerwünschte Reaktionen auslösen. Dieser Farbstoff wird aus getrockneten weiblichen Schildläusen gewonnen und vor allem zur Färbung von Campari verwendet. Da der Extrakt Eiweiß enthält, kann er sogar echte Allergien verursachen.

Geschmackverstärker Glutamat (E 620 - 625)

Glutamat und seine Salze können das sogenannte „Chinarestaurant-Syndrom“ hervorrufen: Kopfschmerzen, Spannungsgefühl im Gesicht, Schweißausbrüche, Schmerzen im Brustbereich, Schwindel. In Studien konnte jedoch nur in seltenen Fällen von berichteter Glutamatunverträglichkeit diese auch tatsächlich eindeutig nachgewiesen werden. Glutamat wird meist als Geschmacksverstärker für würzige Speisen (Fleisch, Gemüse), insbesondere in der chinesischen und japanischen Küche, eingesetzt und kommt auch natürlicherweise in Lebensmitteln vor.

Fruktosemalabsorption

Fruktose (Fruchtzucker) und Glukose (Traubenzucker) bilden gemeinsam unseren Haushaltszucker (Saccharose). Fruktose ist weiters vor allem in Obst, Honig und in geringen Mengen auch in Vollkornprodukten enthalten. Saccharose wird in den letzten Jahren von der Lebensmittelindustrie auch teilweise durch Fruktose ersetzt (z. B. im Bereich der alkoholfreien Getränke, bei gesüßten Milchprodukten usw.).

Bei der Fruktosemalabsorption funktioniert die Resorption von Fruktose nicht ordnungsgemäß. Das bedeutet, die Aufnahme aus dem Dünndarm kann deutlich reduziert sein. Ursache dafür ist wahrscheinlich ein Fehler im Fruktose-Transportsystem vom Darm ins Blut.

Die nicht resorbierte Fruktose gelangt in den Dickdarmbereich und wird dort von den Dickdarmbakterien abgebaut. Dies führt zu den klassischen Symptomen der Fruktosemalabsorption: Blähungen, Bauchkrämpfe, wässrige Durchfälle, Übelkeit.

Sorbit (= Zuckeraustauschstoff) kann die Symptome verstärken, weil es die Fruktoseaufnahme zusätzlich noch behindert.

Diagnostik

Eine Eliminationsdiät sollte zur Beschwerdefreiheit führen. Wenn durch anschließende Provokation mit fruktosereichen Produkten die Beschwerden wieder auslösbar sind, deutet dies auf eine Fruktosemalabsorption hin. Eine weitere diagnostische Untersuchung, der H₂-Atemtest, kann den Verdacht erhärten.

Wussten Sie, dass die Fruktosemalabsorption von der hereditären Fruktoseintoleranz zu unterscheiden ist? Bei der hereditären Fruktoseintoleranz handelt es sich um eine angeborene Stoffwechselerkrankung, die auf einem Enzymdefekt beruht und sehr selten vorkommt.

Ernährung bei Fruktosemalabsorption

Ein möglichst weitgehender Verzicht auf Fruktose ist das Ziel der Behandlung. Auch bei sorbithaltigen Lebensmitteln (z. B. zuckerfreie Kaugummis) ist Vorsicht geboten, da Sorbit die Aufnahme von Fruktose verschlechtert. Sorbit (E 420) ist als Zuckeraustauschstoff weit verbreitet.

Ein weiteres wichtiges Kriterium der fruktosearmen Diät ist das Fruktose-Glukose-Verhältnis der Lebensmittel. Dieses Verhältnis soll möglichst gering sein. Obstsorten, die mehr Glukose als Fruktose enthalten, werden deshalb häufig vertragen (z. B. Papaya, Litschi, Ananas, Bananen, Mandarinen, Heidelbeeren, Grapefruit).

Fruktose ist in reiner Form vor allem in Obst enthalten, welches daher bei Fruktosemalabsorption weitgehend zu meiden ist. Fruktose ist aber auch im Haushaltszucker (Saccharose) enthalten, der in fast allen gesüßten Lebensmitteln vorkommt. Vor allem Süßwaren müssen daher bei einer fruktosearmen Diät gemieden werden.

Beim Getreide sind geschälte Varianten besser geeignet als Vollkorngetreide. Verwenden Sie daher bei der Speisenzubereitung Mehle mit niedriger Typenzahl.

Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Milchzuckerbestandteil) regen die Fruktoseaufnahme aus dem Darm an und sind daher ein günstiger Zusatz.

Milch und Milchprodukte sind bei Fruktosemalabsorption somit erlaubt und können die Symptome sogar verbessern. Gesüßte Milchprodukte oder Milchmischprodukte (z. B. mit Fruchtzubereitungen) müssen allerdings gemieden werden.

Besonders ungünstig sind Obstsorten mit einem hohen Fruktosegehalt wie beispielsweise Äpfel, Birnen, Weintrauben, Zwetschken, Heidelbeeren. Auch Steinobst (Marille, Pfirsich usw.) ist nicht geeignet, weil es einen hohen Sorbitgehalt hat.

PRAXISTIPP

Bei selbst gemachten Kompotten ist es empfehlenswert, das Kochwasser zu verwerfen und stattdessen die Früchte mit Wasser und Traubenzucker aufzugießen. Dadurch kann der Fruktosegehalt weiter reduziert werden.

Bei Fruchtsäften sind Holunder- und Preiselbeersaft noch am ehesten verträglich. Durch Verdünnen mit Wasser und Zugabe von Traubenzucker kann das Fruktose-Glukose-Verhältnis verringert werden.

Die Versorgung mit Folsäure und Zink kann bei Fruktosemalabsorption kritisch werden.

Der niedrige Obstverzehr sollte durch Gemüse- und Kartoffelkonsum kompensiert werden. Gemüse wie Zucchini, Broccoli, Spargel, Blattsalate, Spinat, Radieschen gelten als gut verträglich bei Fructosemalabsorption. Weniger geeignet sind fructosereichere Sorten wie Karotten, rote Rüben, Zwiebel, Weißkohl und grüne Bohnen.

ERNÄHRUNGSTIPPS FÜR DIE PRAXIS:

Vielseitig, gesund und genussvoll trotz Nahrungsmittelunverträglichkeit

Gestalten Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreich und ausgewogen!

Auch wenn Sie als AllergikerIn bei der Auswahl der Lebensmittel eingeschränkt sind, müssen Sie trotzdem nicht auf eine abwechslungsreiche Ernährung verzichten.

Streichen Sie nur jene Lebensmittel aus Ihrem Speiseplan, die Sie unbedingt meiden müssen. Wenn bestimmte Lebensmittel einer Gruppe nicht vertragen werden, können diese in der Regel durch andere Lebensmittel derselben Gruppe ersetzt bzw. ausgetauscht werden. Die Meidung einer ganzen Gruppe ist nur selten erforderlich. In diesem Fall sollten sich LebensmittelallergikerInnen bei der Erstellung ihrer Speisepläne unbedingt von entsprechend spezialisierten Ärztinnen und Ärzten und Diätologinnen und Diätologen beraten lassen.

Sherlock Holmes im Supermarkt

Als NahrungsmittelallergikerIn müssen Sie bei der Auswahl Ihrer Nahrungsmittel besonders sorgfältig vorgehen. Es gilt die allergieauslösenden Substanzen in den Lebensmitteln aufzuspüren. NahrungsmittelallergikerInnen müssen sich umfassend über die Zusammensetzung der verwendeten Lebensmittel informieren.

Achten Sie auf die allergieauslösenden Bestandteile!

Die Zutatenlisten von verpackten Produkten geben Auskunft über die verwendeten Produktzutaten. Studieren Sie daher die Zutatenlisten genau, selbst wenn Sie die Produkte bereits kennen und schon öfters gekauft haben - Hersteller ändern hin und wieder die Rezepturen. Detaillierte Informationen zum Thema Produktkennzeichnung erhalten Sie im Kapitel „Schau auf’s Etikett!“ auf Seite 20.

Wenn Sie die Zusammensetzung eines Produktes nicht genau kennen, fragen Sie beim Hersteller oder bei Ihrer/Ihrem Händlerin/Händler nach der genauen Rezeptur und erkundigen Sie sich, ob das entsprechende Allergen enthalten ist. Seit Dezember 2014 müssen die vierzehn deklarationspflichtigen allergenen Zutaten auch in nicht verpackten Lebensmitteln deklariert werden bzw. auf Anfrage muss mündlich Auskunft gegeben werden.

Der Vergleich von Produkten unterschiedlicher Hersteller lohnt sich ebenfalls. In manchen Fällen ist die betreffende allergieauslösende Zutat bei einem Produkt des Herstellers X enthalten, bei einem des Herstellers Y jedoch nicht.

PRAXISTIPP

Grundsätzlich müssen AllergikerInnen nicht auf Fertiggerichte verzichten, wenn die Zusammensetzung der Produkte im Detail bekannt ist.

Falls Sie diesbezüglich unsicher sind, ist es empfehlenswert, das Produkt eher zu meiden oder ein ähnliches Gericht mit abgeänderter Rezeptur selbst zuzubereiten. Nachfragen beim Hersteller oder bei der Händlerin/beim Händler kann in vielen Fällen zur Klärung beitragen.

Auf die Zubereitung kommt es an: Allergenarm und trotzdem genussreich

Ernährungsempfehlungen für Gesunde können nicht immer auf AllergikerInnen übertragen werden. Allergene sind meist hochwertige Eiweißbestandteile (z. B. Milcheiweiß, Eiereiweiß). Aus diesem Grund können allgemein als „gesund“ geltende Produkte für den Allergiker zum Problem werden.

In einigen Fällen kann durch gezielte Zubereitung von Lebensmitteln deren allergenes Potenzial deutlich verringert werden: Die Allergene zahlreicher Obst- und Gemüsesorten sind hitzelabil. In diesen Fällen genügt es, das betreffende Lebensmittel zu erhitzen, um die Allergene unschädlich zu machen. Beispielsweise werden Äpfel gekocht meist getragen. Eine Ausnahme bei Obst und Gemüse stellt die Sellerieknolle dar. Deren allergenes Potenzial kann durch Erhitzen nicht vermindert werden. Auch bei Haselnüssen, Erdnüssen, einigen Gewürzen, Fisch und Schalentieren nützt eine Hitzebehandlung nichts in Bezug auf deren Allergenität.

Der Reifegrad von Obst und Gemüse ist ebenfalls von Bedeutung. Voll ausgereifte Gemüse und Früchte sind meist weniger problematisch als unreife Produkte.

Das Schälen von Obst kann zu einer verbesserten Verträglichkeit beitragen, da sich Allergene häufig dicht unter der Schale befinden.

GetreideallergikerInnen sollten Vollkornprodukte der jeweiligen Getreidesorte meiden, denn auch beim Getreide sitzen die Allergene dicht unter der Schale. In Vollkornprodukten ist das ganze Korn inklusive der Schale enthalten. Für AllergikerInnen zählen daher Vollkornmehl, Vielkornmüsli & Co zu den weniger geeigneten Nahrungsmitteln. Helle Mehle bzw. solche mit niedriger Typenzahl und Produkte daraus sollten bevorzugt werden.

Allergene können leicht ungewollt übertragen werden. Wird derselbe Löffel, mit dem zuvor die Haselnusseiscreme angerichtet wurde, für das nussfreie Dessert verwendet, kommt es zu einer Verschleppung von Allergenen. AllergikerInnen müssen daher besonders achtsam bei der Speisenzubereitung vorgehen.

Liegen Kreuzallergien vor, ist weiters bei Kräutern und Gewürzen Vorsicht geboten. Verwenden Sie lieber Einzelgewürze an Stelle von komplexen Gewürzmischungen.

Wussten Sie, dass gegarte Nahrungsmittel von AllergikerInnen in der Regel besser vertragen werden als rohe Produkte? Hitzebehandelte Lebensmittel haben häufig ein niedrigeres Allergiepotenzial, da manche Allergene durch Erhitzen zerstört werden. Sprechen Sie aber zuvor immer mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt oder Diätologin/Diätologen!

Beim Essen außer Haus auf Nummer sicher gehen!

Im Restaurant und in der Kantine:

Informieren Sie sich beim Personal über die genaue Zusammensetzung bzw. Rezeptur der Speisen. Seit Dezember 2014 müssen die vierzehn deklarationspflichtigen allergenen Zutaten in der Speisekarte aufscheinen bzw. auf Anfrage mündlich mitgeteilt werden. Teilen Sie der Köchin/dem Koch auch mit, auf welche Zutaten Sie noch allergisch reagieren.

Bei einfachen Speisen mit wenigen Zutaten (z. B. Salzkartoffel) ist das Risiko, dass versteckte Allergene enthalten sind, deutlich geringer als bei Speisen, die aus vielen verschiedenen Zutaten bestehen (z. B. Kartoffelkroketten).

Restaurants und Kantinen, die Sonderwünsche berücksichtigen können, sind selbstverständlich für AllergikerInnen besonders geeignet.

PRAXISTIPP

Fährt man auf Urlaub in ein fremdsprachiges Land, sollte man sich zuvor erkundigen, wie die allergieauslösenden Lebensmittel und Zutaten in der Landessprache heißen. Nehmen Sie eine Liste mit, die Sie im Lokal der Köchin/dem Koch zeigen können bzw. mit der Sie Lebensmittelverpackungen interpretieren können. Die vierzehn deklarationspflichtigen allergenen Zutaten müssen europaweit auf verpackten und offenen Lebensmitteln deklariert werden. Zusätzliche Allergene können Sie erfragen.

Zu Gast bei Bekannten und Freunden

In diesem Fall ist es hilfreich, wenn die GastgeberInnen rechtzeitig informiert werden, welche Lebensmittel nicht gegessen werden dürfen. Betroffene können auch selbst zubereitete Alternativen mitbringen.

Fünf Tipps für eine ausgewogene Ernährung

Als Motto gilt: so allergenarm wie nötig und so abwechslungsreich wie möglich!

1. Fünf am Tag

Bei Obst und Gemüse können Sie kräftig zugreifen. NahrungsmittelallergikerInnen reagieren nicht auf alle Obst- und Gemüsesorten allergisch. Selbst wenn bestimmte Produkte nicht vertragen werden, bleibt die Wahlmöglichkeit groß. Idealerweise sollen fünf Handvoll Obst und Gemüse pro Tag gegessen werden, ein Teil davon roh. Ergänzen Sie daher jede Mahlzeit durch Obst- und Gemüseprodukte.

2. Täglich Milch und Milchprodukte

Milchprodukte sind eine hervorragende Quelle für Eiweiß und gute Kalziumlieferanten.

Sie sind daher fixer Bestandteil des täglichen Speiseplans. Bevorzugen Sie die fettreduzierten Varianten.

Durch Erhitzen verlieren einige Milcheiweiße ihr allergenes Potenzial, auch durch Säuerung (Jogurt, Topfen usw.) kann die Allergenität reduziert werden. Personen, die auf bestimmte Milcheiweiße allergisch reagieren, vertragen daher meist hitzebehandelte oder vergorene Milchprodukte dennoch. Klären Sie im Fall einer Kuhmilchallergie oder Laktoseintoleranz mit Ihrer Ernährungsfachkraft ab, welche Milchprodukte Sie vertragen.

3. Reichlich Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Getreideprodukte sind wichtige Energie- und Ballaststofflieferanten. Auch Kartoffeln sollen reichlich genossen werden. Reis und Kartoffeln gelten als allergenarm. Bei Glutenunverträglichkeit müssen glutenfreie Getreidesorten verwendet werden (z. B. Reis, Mais). Pseudogetreide wie Amaranth und Quinoa sind ebenfalls eine schmackhafte Alternative.

4. Einmal pro Woche Fisch, mäßiger Fleisch- und Eierkonsum

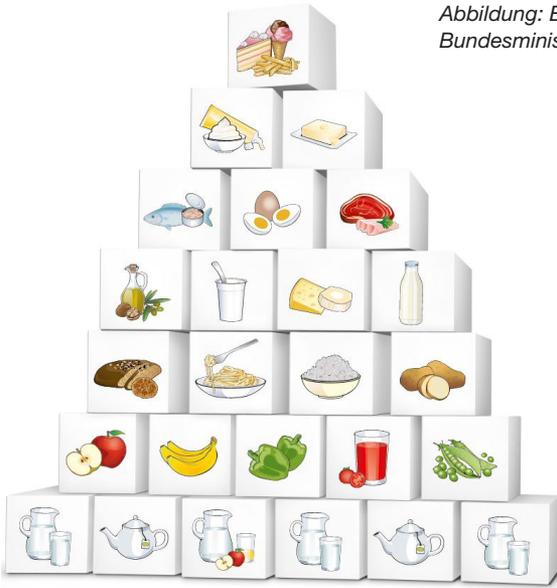
Fisch gilt als besonders günstiger Eiweißlieferant und als gute Jodquelle. Planen Sie einmal pro Woche Fischgerichte in Ihrem Speiseplan ein. FischallergikerInnen müssen auf eine ausreichende Jodversorgung aus anderen Quellen achten (z. B. jodiertes Speisesalz).

Fleisch und Eier sollten in Maßen genossen werden. Zwei kleine Portionen Fleisch bzw. zwei bis drei Eier pro Woche sind ausreichend. Hier gilt: Qualität vor Quantität. Lamm und Pute gelten als besonders allergenarm.

5. Tief ins Wasserglas schauen

Ausreichendes Trinken ist besonders wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden. Trinken Sie mindestens 1,5 - 2 Liter pro Tag. Kalorienfreie Getränke wie Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßte Kräuter- und Früchteteesorten zählen zu den geeigneten Durstlöschern. Alkohol kann die Wirkung von Nahrungsmittelallergenen verstärken. Daher ist beim Alkoholkonsum für AllergikerInnen Vorsicht geboten. Dies gilt auch für koffeinhaltige Getränke wie Kaffee und Colagetränke.

Abbildung: Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Gesundheit



GLOSSAR

Allergen:

Substanz, die eine Allergie auslöst, meist eine Eiweißverbindung

Allergie:

Überreaktion des Immunsystems auf Substanzen, die für gesunde Personen harmlos sind

allergisch:

durch eine Allergie bedingt

Allergologe/Allergologin:

Facharzt/Fachärztin, auf die Diagnostik und Behandlung von Allergien spezialisiert

Anamnese:

vom Arzt bzw. der Ärztin erhobene Krankheitsgeschichte; der Betroffene schildert dem Arzt/der Ärztin die Vorgeschichte, den Verlauf und die Symptome der Krankheit; gerade bei Lebensmittelunverträglichkeiten ein wesentlicher Teil der Diagnosefindung

anaphylaktischer Schock:

schwerwiegendste Sofortreaktion auf ein Allergen, führt zum Kreislaufzusammenbruch und in seltenen Fällen zum Tod

Antigen:

körperfremde Eiweißverbindung, die die Bildung von Antikörpern im Blut auslöst

Antihistaminika:

Medikamente zur Behandlung allergischer Symptome

Antikörper:

Eiweißverbindung, die vom Immunsystem produziert wird und gemeinsam mit dem Antigen die Allergiesymptome auslöst; auch Immunglobulin genannt

Asthma:

Asthma bronchiale ist eine Erkrankung der unteren Atemwege; führt zur Verengung der Luftwege mit erhöhter Schleimabsonderung und Überblähung der Lunge; häufiges Symptom eines unbehandelten Heuschnupfens

Atopisches Ekzem:

andere Bezeichnung für Neurodermitis

Benzoate:

Salze der Benzoessäure, die als Zusatzstoffe zur Konservierung von Nahrungsmitteln eingesetzt werden

biogene Amine:

Substanzen, die aus natürlichen Aminosäuren, meist durch Mikroorganismen in Lebensmitteln gebildet werden und bei empfindlichen Personen die Symptome einer Histaminintoleranz auslösen können

Eliminationsdiät:

Auslassdiät, bei der die verdächtigen Lebensmittel für eine bestimmte Zeit vom Speiseplan gestrichen werden, dient zur Diagnose von Lebensmittelallergien

Gluten:

Klebereiweiß in bestimmten Getreidearten; Auslöser der Zöliakie

Heuschnupfen:

umgangssprachliche Bezeichnung für verschiedene allergische Reaktionen bei einer Pollenallergie

IgE-Antikörper:

Abkürzung für Immunglobulin E, ein spezifischer Antikörper, der bei AllergikerInnen verstärkt im Blut nachweisbar ist

Immunglobuline:

Eiweißverbindungen im Körper, die als Abwehrstoffe gegen eindringende Fremdstoffe gebildet werden

Immunreaktion:

Reaktion zwischen Antigen und Antikörper

Kreuzallergie:

Betroffene reagieren nicht nur auf den eigentlichen Allergieauslöser, sondern auch auf Substanzen, die scheinbar nicht mit der Allergie zusammenhängen; zum Beispiel reagieren PollenallergikerInnen auch auf bestimmte Nahrungsmittel

Laktase:

Verdauungsenzym, das den Milchzucker spaltet

Laktat:

Milchsäure (E 270); Zusatzstoff, der als Konservierungsmittel, Antioxidationsmittel oder Säuerungsmittel eingesetzt wird; jedoch kein Milcheiweiß enthält und daher für KuhmilchallergikerInnen kein Problem darstellt.

Laktose:

Milchzucker; ein Zweifachzucker, der aus Glukose und Galaktose besteht

Lebensmittelallergie:

allergische Reaktion auf Lebensmittel, bei der es zur Bildung von Antikörpern kommt

Lebensmittelintoleranz:

Sammelbegriff für verschiedene Lebensmittelunverträglichkeiten, bei denen keine Antikörper gebildet werden, sondern meist ein Enzymdefekt die Ursache ist

Neurodermitis:

anderer Ausdruck für Atopisches Ekzem; Hauterkrankung mit trockener, juckender, zum Teil entzündeter Haut; teilweise unbekannte Ursachen

Pollen:

Blütenstaub

Pricktest:

Hauttest, bei dem allergenhaltige Testextrakte durch vorsichtiges Einstechen aufgetragen werden; liegt eine Allergie vor, kommt es zur Hautrötung

Provokation:

nach einer Auslassdiät werden die verdächtigen Lebensmittel unter ärztlicher Aufsicht gegeben und die Reaktion darauf dokumentiert

Pseudoallergie:

Sammelbegriff für verschiedene Lebensmittelunverträglichkeiten, bei denen keine Antikörper gebildet werden, aber allergieähnliche Beschwerden auftreten können

RAST-Test:

Bluttest, mit dem bestimmte Antikörper im Blut nachgewiesen werden können

Reibtest:

Hauttest, bei dem eine allergenhaltige Testlösung oder das verdächtige Lebensmittel kräftig in die Unterarmhaut eingerieben wird

Salizylate:

Salze der Salizylsäure, die als Pflanzenhormon natürlich in verschiedenen Pflanzen vorkommen und zur Konservierung in Kosmetika eingesetzt werden. Acetylsalizylsäure ist als Aspirin bekannt.

Sensibilisierung:

verstärkte Empfindlichkeit eines Organs gegenüber einem Reiz; geht immer einer Allergie voraus

Sprue:

anderer Name für Zöliakie

Zöliakie:

angeborene chronische Erkrankung der Darmschleimhaut, die durch eine Unverträglichkeit auf Gluten ausgelöst wird

Zusatzstoff:

Substanz, die einem Lebensmittel zugesetzt wird, um bestimmte technologische Wirkung zu erzielen (Konservierung, Färbung, Verdickung); Zusatzstoffe dürfen nur verwendet werden, wenn sie auf ihre Sicherheit überprüft und zugelassen wurden

SERVICETEIL

Linktipps

aid: Infodienst Verbraucherschutz - Ernährung - Landwirtschaft

www.aid.de/ernaehrung/gesundheits_lebensmittelallergien.php

Allgemeine Infos zum Thema Nahrungsmittelallergien, Diagnostik, Allergieprävention, Allergenkennzeichnung, Infos zur Kuhmilchallergie und Neurodermitis, weiterführende Linksammlung, Bestellmöglichkeit für Broschüren

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

www.dge.de

Bestellmöglichkeit für Broschüren zum Thema Allergien

Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG)

www.dzg-online.de/

Umfangreiche Informationen über die Krankheit und praktische Tipps

Interessensgemeinschaft Allergenvermeidung

www.allergenvermeidung.org

Homepage des Vereins, Informationen zum Verein, allgemeine Infos zu Allergien und Allergievermeidung, Newsletter

Lebensmitteldatenbank der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE):

www.lebensmittelintoleranz.org

Information über allergieauslösende Inhaltsstoffe, wo sie enthalten sein können, Literaturtipps

netdoktor - Infoportal

www.netdoktor.at

Umfangreiche und praxisnahe Informationen für Betroffene

Pollenwarndienst

www.pollenwarndienst.at

Praxisnahe Informationen zu den einzelnen Pollenallergien und Kreuzallergien sowie zur Pollenbelastung

waswiessen. Alles über Lebensmittel

www.was-wir-essen.de/allergie.php

Praxisnahe Infos über Allergien und Unverträglichkeiten, Allergenkennzeichnung

Gesundheit.gv.at – Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs

www.gesundheit.gv.at

In der Rubrik "Krankheiten" zahlreiche Infos über Nahrungsmittelallergien, Pseudoallergien, Unverträglichkeiten, Kennzeichnung, hilfreiche Kontaktadressen

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

www.zoeliakie.or.at

Seite der Interessensvertretung für Zöliakie-Betroffene, Auflistung glutenfreier und glutenhaltiger Lebensmittel, glutenfreie Rezepte, Tipps für Urlaub und Essen unterwegs

Buchtipps

**Buchart: „Gut leben mit Nahrungsmittelallergien“,
Loewenzahn Verlag, 2008**

Sehr zu empfehlen, praxisnahe, fachlich fundierte Informationen zu den häufigsten Nahrungsmittelunverträglichkeiten, ausführlicher Rezeptteil

**Rossmeier, Buchart, Schauerte: „Genießerküche für Allergiker: Vom Einkauf bis zum gedeckten Tisch“,
Krenn Verlag, 2009**

Ein Kochbuch, das den Informations- und Speisebedürfnissen von AllergikerInnen und gleichzeitig den heimischen Essgewohnheiten Rechnung trägt.

**Deutscher Allergie und Asthmabund: „Antworten auf die 111 häufigsten Fragen zu Allergie und Asthma“,
Trias Verlag, 2004**

Kompetente Antworten von Expertinnen/Experten allgemein zum Thema Allergien, Nahrungsmittelallergien sind nur eines von 7 Kapiteln, es finden sich aber praxisnahe Antworten zu den gängigsten Fragen

Ranacher, Hammer, Terler: „Glutenfrei Kochen und sich wohl fühlen“, Krenn Verlag, 2004

Allgemeine Informationen über Zöliakie im Einleitungskapitel, viele glutenfreie Rezepte

**Hanreich: „Essen und Trinken im Säuglingsalter“,
Verlag I. Hanreich, 2015**

Fachlich fundierter, sehr praxisorientierter Ratgeber zur Säuglingsernährung mit einem Extra-Kapitel über Allergieprävention im Beikostalter, leserfreundlich formuliert

**Hofele: „Richtig einkaufen bei Laktose-Intoleranz“,
Trias Verlag, 2012**

„Klein, aber fein“ - das trifft auf diesen handlichen Einkaufsführer in jedem Fall zu, viele Praxistipps und Einkaufstabellen

**Jarisch: „Histamin-Intoleranz, Histamin und Seekrankheit“,
Thieme Verlag, 2013**

Fachbuch, das aber auch für interessierte Laiinnen/Laien verständlich ist, Tabellen mit Histamingehalt zahlreicher Lebensmittel

Ledochowski, Hölzl, Pfandler: „Fructzuckerarm kochen und sich wohl fühlen“, Krenn Verlag 2004

Sehr informativ mit vielen guten Rezepten.

Ledochowski, Fassi, Datta: „Milchzuckerarm kochen und sich wohl fühlen“, Krenn Verlag 2005

Die wichtigsten Fakten über Laktoseintoleranz, ein kleines Küchen-ABC und zahlreiche Rezeptideen.

Schleip: „Richtig einkaufen bei Histamin-Intoleranz“, Trias Verlag, 2013

Anschaulicher, praxisnaher Ratgeber für Über 1100 Lebensmittel, Fertiggerichte, Restaurant-Speisen und Fast-Food auf dem Prüfstand.

Schleip: „Köstlich essen bei Histamin-Intoleranz“, Trias Verlag, 2015

130 Rezeptideen für Betroffene

Schleip: „Laktose-Intoleranz – Wenn Milchzucker krank macht“, Trias Verlag, 2010

Anschaulicher, praxisnaher Ratgeber für Betroffene mit zahlreichen Ernährungsempfehlungen

Verband der Diplomierten Diätologen Österreichs & EMB: „Histaminarm Kochen und sich wohl fühlen“, Krenn Verlag, 2009

Kompetente Informationen zur Histaminintoleranz im Einleitungskapitel, viele praktikable Rezepte für die histaminarme Küche

Selbsthilfegruppen und Kontaktadressen

Österreichische Arbeitsgemeinschaft ZÖLIAKIE

1230 Wien, Anton-Baumgartner-Straße 44/C5/2302

Tel.: 01 405 18 16, Fax: 01 405 18 16

E-mail: wien@zoeliakie.or.at

Homepage: www.zoeliakie.or.at

Österreichische Arbeitsgemeinschaft Zöliakie

Landesgruppe Niederösterreich

Tel.: 0699/108 66 662

E-mail: niederosterreich@zoeliakie.or.at

Homepage: www.zoeliakie.or.at

Selbsthilfegruppe für Hereditäre & Intestinale Fruktose-, Laktose- und Histamin-Intoleranz

Selbsthilfe Salzburg (Dachverband)
5021 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10
Tel.: 0662/88 89-1800, Fax: 0662/88 89-1804
E-Mail: selbsthilfe@salzburg.co.at
Homepage: www.selbsthilfe-salzburg.at

Selbsthilfegruppe LAMILE Lactoseintoleranz - Milch- und Lebensmittelunverträglichkeit für Betroffene und deren Angehörige Kontakt: Dachverband der oberösterreichischen Selbsthilfegruppen im Gesundheitsbereich

Tel.: 0732/79 76 66
Fax: 0732/79 76 66-14
E-mail: office@selbsthilfe-ooe.at
Homepage: www.selbsthilfe-ooe.at

Selbsthilfegruppe Allergien-Neurodermitis

9021 Klagenfurt, Kempfstraße 23/3. Stock, Postfach 27
Tel.: 0463/50 48 71, Fax: 0463/50 48 71-24
E-mail: info@selbsthilfe-kaernten.at
Homepage: www.selbsthilfe-kaernten.at

Selbsthilfegruppe Asthma, Bronchitis, Neurodermitis, Allergie c/o Österreichische Lungenunion

1020 Wien, Obere Augartenstraße 26-28
Tel. & Fax: 01/330 42 86
E-mail: office@lungenunion.at
Homepage: www.lungenunion.at

OÖ Asthma-, Allergie- und COPD-Selbsthilfegruppe KH Elisabethinen

4020 Linz, Fadingerstraße 1
Tel.: 0732/76 76-4203
E-mail: josef.bolitschek@elisabethinen.or.at
Homepage: www.selbsthilfe-ooe.at

Fachgesellschaften

Österreichische Gesellschaft für Allergologie und Immunologie

1090 Wien, Lazarettgasse 19
Tel.: 0660/49 77 161
Fax: 01/40160 933201
E-mail: office@oegai.org
Homepage: www.oegai.org

**Österreichische Gesellschaft für angeborene
Stoffwechselerkrankungen - ÖGAST**

5020 Salzburg, Adolf-Schemel-Straße 20/1/05

Tel.: 0676/4584663

E-Mail: oegast@oegast.at

Homepage: www.oegast.at

Verband der Diaetologen Österreichs

1050 Wien, Grüngasse 9/Top 20

Tel.: 01/602 79 60

Homepage: www.diaetologen.at

Allergieambulatorien (Auswahl)

Uniklinikum Salzburg

Universitätsklinik für Hals-Nasen-Ohren-Krankheiten

5020 Salzburg, Müllner Hauptstraße 48

T: +43 (0)5 72 55-25124

F: +43 (0)5 72 55-25299

www.salk.at

Kardinal Schwarzenberg Klinikum

HNO-Ambulanz

5620 Schwarzach im Pongau, Kardinal-Schwarzenberg-Straße 2-6

T: +43 (0)6415 71 01-6220

F: +43 (0)6415 71 01-6219

www.kh-schwarzach.at

Tauernklinikum Zell am See

HNO-Abteilung

5700 Zell am See, Paracelsusstraße 8

T: +43 (0)6542 77 77-2616

F: +43 (0)6542 77 77-65

www.kh-zellamsee.at

Informations- und Beratungsstellen

Ernährungsberatung der Salzburger Gebietskrankenkasse (SGKK)

5020 Salzburg, Engelbert-Weiß-Weg 10, Tel.: +43 (0)662 88 89-8125 oder -8126, E-Mail: ernaehrung@sgkk.at

Außenstellen der SGKK

Ernährungsberatung auf Anfrage und nach Terminvereinbarung

Hallein:

Tel.: +43 (0)662 88 89-8125 oder -8126; E-Mail: asthallein@sgkk.at

Bischofshofen:

Tel.: +43 (0)662 88 89-8125 oder -8126; E-Mail: astbischofshofen@sgkk.at

Zell am See:

Tel.: +43 (0)662 88 89-8125 oder -8126; E-Mail: astzellamsee@sgkk.at

Tamsweg:

Tel.: +43 (0)6474 88 89-8574; E-Mail: asttamsweg@sgkk.at

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ)

Vermittelt Expertinnen und Experten oder stellt Informationsmaterial zur Verfügung; Tel.: +43 (0)1 33 339 81; E-Mail: veoe@veoe.org; www.veoe.org

Ebenso der **Verband der diplomierten Diätassistentinnen und Diätassistenten und ernährungsmedizinischen Beraterinnen oder Berater Österreichs**, Tel.: +43 (0)1 60 279 60; E-Mail: office@diaetologen.at; www.ernaehrung.or.at

Die **Österreichische Gesellschaft für Ernährung** bietet kostenlos oder kostengünstig zahlreiche Publikationen rund ums Thema Ernährung an
Tel.: +43 (0)1 71 471 93; E-Mail: info@oege.at; www.oege.at

Das **forum ernährung heute** bietet kurze und verständliche Publikationen zu vielen Ernährungsthemen, teils kostenlos, teils gegen geringen Kostenersatz an; E-Mail: office@forum-ernaehrung.at
Mehr Infos unter: www.forum-ernaehrung.at

Wichtig

Selbstverständlich werden alle Inhalte unserer Druckwerke sorgfältig geprüft. Dennoch können wir nicht garantieren, dass alles vollständig und aktuell ist.

Unsere Ratgeber dienen Ihnen als Erstinformation. Sie enthalten die häufigsten Fragen, viele anschauliche Beispiele, Hinweise auf Stolpersteine und einen Überblick über die wichtigsten gesetzlichen Regelungen.

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet:
www.ak-salzburg.at

Alle aktuellen AK Publikationen stehen zum Download für Sie bereit:
<https://sbg.arbeiterkammer.at/service/broschueren/Broschueren.html>

Impressum

Medieninhaber: Arbeiterkammer Salzburg, Markus-Sittikus-Straße 10,
5020 Salzburg, Telefon: +43 (0)662 86 87, www.ak-salzburg.at

Autorin: Kern AKNÖ (2017)

Titelfoto: © Fotolia.com

Redaktion: Stephan Gabler

Grafik: Ursula Brandecker (Umschlag AK Sbg)

Druck: Eigenvervielfältigung

Stand: März 2019



**Blicken Sie
noch durch?**

**Wir schauen auf
Ihre Rechte.**

**Arbeitsrecht
Konsumentenschutz
Steuerrecht
Sozialversicherung
Arbeitnehmerschutz
Bildung und Lehre**

AK

SALZBURG

Arbeiterkammer Salzburg
T: +43 (0)662 86 87
www.ak-salzburg.at