

## **Patientenmerkblatt Nahrungsmittelallergie**

### ***Was ist eine Nahrungsmittelallergie?***

Nicht jede Unverträglichkeitsreaktion, die nach dem Genuss eines bestimmten

Nahrungsmittels auftritt, ist eine echte Nahrungsmittelallergie.

Auch Nahrungsmittelvergiftungen (durch verdorbene Lebensmittel) sowie Intoleranzreaktionen z.B. von Nahrungsmittelzusatzstoffen oder bestimmten Inhaltsstoffen in Nahrungsmitteln können Symptome verursachen, die auf den ersten Blick wie eine Allergie aussehen.

- Echte Nahrungsmittelallergien sind seltener. Bei Fragebogenaktionen in Mitteleuropa und England gaben zwar bis zu 30% der Befragten an, an Nahrungsmittelunverträglichkeitsreaktionen zu leiden, bei sorgfältiger Abklärung der Krankheitsbilder unter kontrollierten Bedingungen ergaben sich jedoch nur bei 1-2% der Erwachsenen in Mitteleuropa tatsächliche Nahrungsmittelallergien.

### ***Was sind Nahrungsmittel-Intoleranzen?***

Nahrungsmittelzusatzstoffe wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Aromastoffe führen im allgemeinen zu so genannten pseudoallergischen Reaktionen, die vom Nichtfachmann nicht von echten Allergien unterschieden werden können. Mit Ausnahme von Sulfiten, die bei 2-5% der Asthmatiker und Personen mit bronchialer Hyperreagibilität zu Asthmaanfällen führen können, führen Nahrungsmittelzusatzstoffe meist nicht zu schweren lebensbedrohlichen Reaktionen, sondern häufig zu Nesselsucht.

Einige Nahrungsmittel enthalten sog. "biogene Amine" (Histamin, Serotonin, Tyramin, Phenyl-ethylamin u.a.). Diese können enthalten sein in Fischsorten (Thunfisch, Makrelen), reifem Käse, Wein, Gemüsesorten; Früchte- und Getreidesorten können über sog. Lektine zur Histaminfreisetzung führen. Bei empfindlichen Personen und Überlastung der Abbausysteme dieser biogenen Amine oder Aktivitätsmangel abbauender Enzyme können klinische Symptome, die wiederum vom Nicht-fachmann nicht von echten Allergien unterschieden werden können, entstehen. Ein weiterer Grund für Nahrungsmittelunverträglichkeiten können angeborene oder erworbene Enzymdefekte wie der sog. Laktasemangel u.a. darstellen.

Da Nahrungsmittel-Intoleranzen keine echten Allergien sind, können Sie durch in der Allergologie übliche Haut- und Bluttestungen nicht entdeckt werden. Hier kann jedoch eine genügend lange Eliminationsdiät gefolgt von einer Provokationsdiät diagnostisch wegweisend sein.

### ***Wie äußern sich Nahrungsmittelallergien?***

Nahrungsmittelallergien können sich sehr unterschiedlich äußern:

- Beschwerden im Mundbereich (orales Allergiesyndrom). Hierzu zählen ein pelziges Gefühl auf der Zunge, Juckreiz im Rachen, Lippenschwellung

- Beschwerden an den oberen- und/oder unteren Atemwegen: Augenjucken, Schnupfen, Atembeschwerden
  - Beschwerden am Verdauungstrakt: Blähungen, Durchfall, Bauchschmerzen, Erbrechen
  - Hautveränderungen: Quaddeln (Urtikaria) entweder am ganzen Körper oder auf den Ort des Kontaktes mit dem Nahrungsmittel beschränkt, Verschlimmerung eines vorbestehenden atopischen Ekzems (Neurodermitis)
  - Kreislaufreaktionen: allergischer Schock mit Atemnot, Bewusstlosigkeit, in schweren Fällen sogar Herz-Kreislauf-Stillstand
- Wenn im Zusammenhang mit der Nahrungsaufnahme über einen längeren Zeitraum unabhängig vom Aufenthaltsort und den Jahreszeiten solche Beschwerden auftreten, sollte an das Vorliegen einer Nahrungsmittelallergie oder einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit gedacht werden.

### ***Welche Nahrungsmittel verursachen am häufigsten Allergien?***

Prinzipiell kann man auf nahezu alle Nahrungsmittel allergisch werden, für die überwiegende Mehrzahl der allergischen Reaktionen sind jedoch nur wenige Nahrungsmittel verantwortlich.

Zu den häufigsten Auslösern gehören Kern- und Steinobst, Gemüse, Milch, Schalen- und Krustentiere, mit Latex kreuzreagierende Früchte, Hühnerei, Baumnüsse und Erdnüsse. Zitrusfrüchte sind besonders häufig für eine Verschlimmerung eines atopischen Ekzems verantwortlich.

### ***Altersabhängigkeit und natürlicher Verlauf***

Eine Nahrungsmittelallergie kann zwar sehr früh im Leben auftreten, kann aber im Alter wieder verschwinden. Umgekehrt kann eine Nahrungsmittelallergie auch erst spät im Leben auftreten.

Bei Kindern wird die Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien auf etwa 7% geschätzt. In diesem Alter spielen vor allem Allergene wie Hühnerei und Kuhmilch eine Rolle. Häufiger als bei Erwachsenen äußert sich eine Nahrungsmittelallergie im Kindesalter nur durch Hautsymptome wie ein atopisches Ekzem bzw. eine Urtikaria. Viele Nahrungsmittelallergien im Kindesalter (besonders Allergien auf Kuhmilch oder Hühnerei) verschwinden nach einigen Jahren wieder.

Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen sind generell seltener als bei Kindern. Bei Erwachsenen mit einer Nahrungsmittelallergie bestehen am häufigsten Beschwerden im Mund und im Rachenbereich (orales Allergiesyndrom). Häufige Allergene sind Kernobst und Nüsse bei zugleich bestehender Allergie gegen Pollen (Kreuzallergie).

Kreuzallergien beruhen auf einer Ähnlichkeit allergener Strukturen, an die Antikörper binden. Das hat zur Folge, dass einmal gebildete Antikörper z.B. gegen Birkenpollen auch Allergene in Kernobstbestandteilen erkennen können.

Wichtig zu wissen ist, dass Kreuzallergien nicht zwangsläufig Beschwerden machen müssen. Es gibt z.B. viele Birkenpollenallergiker, die Äpfel oder Birnen problemlos essen können. Nur wenn tatsächliche Beschwerden bei dem Genuss eines Nahrungsmittels auftreten, sollte dieses zukünftig gemieden werden.

Weitere relativ häufige Allergene im Erwachsenenalter sind Fische und Krustentiere.

### **Wichtige Kreuzallergien**

#### **Allergen Kreuzreagierende Nahrungsmittel**

**Birke, Hasel, Erle** Steinobst wie Pflaume, Pfirsich, Aprikose, Kirsche.

Kernobst wie Apfel und Birne. Nüsse (v.a.

Haselnuss, Walnuss, Paranuss, Mandel). Sellerie,

Karotte, Curry, Anis

**Gräser- und Getreidepollenallergie** Soja (-mehl), Getreidemehl, Getreideprodukte,

Erdnuss

**Kräuterpollenallergie (Beifuß)** Sellerie, Karotten, Kamille, Petersilie, Knoblauch, Sonnenblumenkerne, Gurke, Gewürze (Pfeffer, Koriander, Fenchel, Anis, Kümmel, Muskat, Ingwer, Zimt, Curry, Paprika)

**Naturlatex** Ananas, Avocado, Banane, Cashewkerne, Esskastanie, Feige, Melonen, Karotten, Kiwi, Mango, Maracuja, Papaya, Paprika, Pfirsich, Tomate, Walnuss, Salate

### **Wie weist man eine Allergie gegen Nahrungsmittel nach?**

Zur Diagnosestellung führen wir, nach sorgfältiger Erhebung der Vorgeschichte und körperlicher Untersuchung, Hauttestungen mit nativen und künstlich hergestellten Nahrungsmittelallergenen durch (evtl. in starker Verdünnung, in Abhängigkeit der Vorgeschichte). Diese Hauttestungen werden ergänzt durch Blutuntersuchungen (Bestimmung des spezifischen IgE und Bestimmung der Trypsase).

Bei positiven Testergebnissen im Haut- oder Bluttest sollte immer die klinische Relevanz der gefundenen Ergebnisse hinterfragt werden, da falsch positive Testreaktionen häufig sind (der Test ergibt fälschlicherweise eine Allergie, obwohl das Nahrungsmittel problemlos gegessen werden kann).

In Zweifelsfällen führen wir auch stationäre Nahrungsmittelprovokationen durch, die aus einer Eliminationsphase (Kartoffel-Reis-Diät), einer Diätphase und eine Phase der Nahrungsmittel-Provokation bestehen.

### **Therapie der Nahrungsmittelallergien**

Erste und wichtigste Maßnahme in der Behandlung der eindeutig nachgewiesenen Nahrungsmittelallergie ist das Meiden des Allergens. Dies ist bei manchen Lebensmitteln eher einfach, bei manchen allerdings sehr schwierig, z.B. wenn es sich um Nahrungsmittel handelt, die überall Verwendung finden und nicht immer offensichtlich zu erkennen sind (versteckte Allergene). Häufig ist dies z.B. bei Haselnüssen, die in vielen Schokoladensorten in geringen Spuren enthalten sind, Soja, Sellerie, Gewürzen (Gewürzmischungen, Fertiggerichte, Essen im Restaurant) sowie Hühnereiweiss (einige Impfstoffe).

Einige Allergene, vor allem im Obst, werden durch Erhitzen denaturiert, d.h. sie verlieren ihre ursprüngliche allergene Struktur und können dann problemlos gegessen werden. Andere Allergene, wie z.B. Nußallergene und Hühnereiweiss sind hitzestabil und sollten somit generell gemieden werden.

Bestehen viele Nahrungsmittelallergien oder bei Allergien gegen Grundnahrungsmittel kann eine professionelle Diätberatung helfen, Diätfehler oder eine zu einseitige Ernährung zu vermeiden.

Können Allergene nur schwierig gemieden werden oder bestehen multiple Allergien, kann versuchsweise eine medikamentöse Therapie eingesetzt werden. Zur Behandlung von Nahrungsmittelallergien eignen sich z.B. Antihistaminika oder Mastzell-Stabilisatoren. Diese Medikamente ändern nichts an der vorhandenen Allergie, sie unterdrücken oder bessern jedoch die allergischen Symptome.

Hyposensibilisierungen gegen bestimmte Nahrungsmittel sind derzeit noch nicht verfügbar. Bei Kreuzallergien kann jedoch eine Hyposensibilisierung gegen die entsprechenden Pollenallergene in einigen Fällen auch die Nahrungsmittelallergie bessern.