

Patienteninformation „Pseudoallergenarme Diät“

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
um zu überprüfen, ob es sich bei Ihrer Urtikaria um eine so genannte Intoleranz-Urtikaria handelt, ist es nötig, für 3 bis 4 Wochen eine spezielle Diät durchzuführen. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen.

Was ist eine Intoleranz-Urtikaria?

Die Intoleranz-Urtikaria ist eine Unterform der chronischen Urtikaria, die durch sog. Pseudoallergene wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, natürliche oder künstliche Aromastoffen ausgelöst wird. Man spricht auch von einer Intoleranz-Reaktion auf diese Stoffe, da anders als bei einer richtigen Allergie die Beschwerden nicht auf der Ausbildung von IgE-Antikörpern beruhen. Außerdem ist die Intoleranz-Reaktion dosisabhängig, d.h. je mehr Sie von den Stoffen, gegen die Sie eine Unverträglichkeit haben, zu sich nehmen, desto schlechter wird es Ihrer Haut gehen. Häufige Auslöser einer Intoleranz-Urtikaria sind Lebensmittelzusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Stabilisatoren, Medikamente, aber auch natürlicherweise in Lebensmitteln vorhandene Substanzen wie Aromastoffe. Im Folgenden werden diese Stoffe vereinfacht „Pseudoallergene“ genannt.

Woher weiß ich, dass meine Urtikaria durch eine Intoleranz-Reaktion verursacht wird?

Eine Intoleranzreaktion kann nicht wie bei einer klassischen Allergie mit Hilfe eines einfachen Blut- oder Hauttestes festgestellt werden. Erst ein Diätversuch mit einer mindestens dreiwöchigen pseudoallergenarmen Diät und einer nachfolgenden Expositionsdiät mit dem verdächtigen Stoff kann zur richtigen Diagnose führen. Wenn sich die Urtikaria im Verlauf der Diät bessert, ist sie wahrscheinlich durch eine Intoleranzreaktion gegen Nahrungsmittelbestandteile verursacht. In diesem Fall empfehlen wir die Durchführung einer 2 bis 4-tägigen Provokationsdiät mit pseudoallergenreicher Kost. Verschlimmert sich die Urtikaria nach diesen Tagen, ist sie mit großer Wahrscheinlichkeit auf Intoleranzreaktionen zurückzuführen.

Wie führe ich die Diät durch?

Während der ersten 3 Wochen der Diät sollten Sie konsequent auf alle pseudoallergenreichen Lebensmittel verzichten (siehe Tabelle übernächste Seite). Sie sollten nur Lebensmittel der „Geeignet“ Seite zu sich nehmen und keine der „Nicht geeignet“ Seite. Ist es nach 2 bis 3 Wochen pseudoallergenarmer Diät zu einer Besserung

der Beschwerden gekommen, dürfen Sie in der folgenden Woche ein Lebensmittel der „Nicht geeignet“-Seite für 3 Tage ausprobieren. Sie sollten dieses Lebensmittel an den 3 Testtagen mehrmals täglich essen. Haben nach diesen 3 Tagen die Beschwerden nicht zugenommen, können Sie dieses Lebensmittel von nun an verwenden und können auch gleich wieder ein neues Lebensmittel testen. Reagieren Sie auf eines der Lebensmittel während eines Testes mit Beschwerden, sollten Sie es weiterhin meiden. Häufig können Patienten, die an einer Intoleranz-Urtikaria leiden, nach 6 bis 18 Monaten ganz auf die Durchführung einer pseudoallergenarmen Diät verzichten. Warum das so ist, ist bisher noch unklar. Eventuell kommt es unter der Diät zu einer Reparatur der Darmschleimhaut, was dazu führt, dass der Darm Pseudoallergene nicht mehr so leicht in den Körper aufnimmt. Der Körper „verlernt“ dann, Juckreiz und Quaddeln zu entwickeln.

Wie behalte ich den Überblick?

Um den Überblick darüber zu behalten, welche Lebensmittel man schon ausprobiert hat und wie man auf sie reagiert hat, empfiehlt sich das Führen eines Tagebuches. Hier sollten Ihre Urtikaria-Beschwerden und alle Lebensmittel, die gegessen wurden, notiert werden. Lebensmittel von der „verbotenen Seite“, die Sie austesten, markieren Sie deutlich mit einer anderen Farbe. Haben Sie das Lebensmittel nach den 3 Testtagen vertragen, wandert es auf die „erlaubte Seite“ und Sie brauchen es von nun an nicht mehr markieren.

Diätfehler – Was tun?

Pseudoallergenreiche Kost lässt sich gelegentlich nicht vermeiden, vor allem nicht, wenn man auswärts isst oder aus Versehen etwas Falsches zu sich nimmt. Wenn ein Diätfehler ausnahmsweise passiert, ist das nichts Schlimmes. Sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit keine Veränderung an Ihrer Haut feststellen. Das liegt daran, dass eine Pseudoallergie dosisabhängig ist, d.h. die Haut wird umso schlechter, desto mehr pseudoallergenreiche Lebensmittel Sie essen.

Wann merke ich, dass die Diät mir hilft?

Anders als bei IgE-Antikörper-vermittelten Allergien reicht es bei der Pseudoallergie nicht aus, die unverträglichen Lebensmittel nur für einige Tage wegzulassen. Typischerweise bemerken die Patienten erst nach 2 bis 4 Wochen strenger Diät eine langsame Besserung der Symptome. Zu Anfang ist es sogar möglich, dass sich die Urtikaria etwas verschlechtert. Nicht zu früh aufgeben!

Generell gilt: Verwenden Sie möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel!

Folgende Begriffe weisen auf die Verwendung von Zusatzstoffen hin:

E100-E1518, Farbstoff, Konservierungsstoff, Geliermittel, Verdickungsmittel, Feuchthaltemittel, Emulgator, Geschmacksverstärker, Antioxidationsmittel, Trennmittel, Überzugsmittel, Süßungsmittel/Süßstoff, Backtriebmittel, Festigungsmittel, Mehlbehandlungsmittel, modifizierte Stärke, Schaummittel, Schaumverhüter, Schmelzsalz, Stabilisator, Aroma (-stoffe).

ABER: Folgende Lebensmittel können Zusatzstoffe enthalten, ohne dass diese deklariert sind:

Unverpackte, verarbeitete Lebensmittel (z.B. Brot, Kuchen, Kekse, Wurst, Feinkostsalate)
Kartoffelprodukte (Kroketten, Pommes frites, vorgeschälte Kartoffeln etc.)

Viele alkoholische Getränke, Schokolade, Pralinen, Lebensmittel mit zusammengesetzten Zutaten (Beispielsweise Fruchtzubereitung in Joghurt).

Im Anschluss haben wir für Sie eine Liste mit Lebensmitteln zusammengestellt, die bei

pseudoallergenarmer Ernährung geeignet bzw. nicht geeignet sind.

Lebensmittelauswahl bei pseudoallergenarmer Ernährung

geeignet nicht geeignet

Getreide, Brot,

Backwaren,

Teigwaren, Reis

Kartoffeln

- Getreide, -flocken, -mehl, -grieß, -stärke
- abgepacktes Brot*, abgepackte
- Brötchen/Semmeln*, Knäckebrot
- Reis, Reiswaffeln (nur aus Reis u. Salz)
- Hartweizennudeln ohne Ei
- Hirse, Buchweizen
- alle Sorten
- alle selbst hergestellten Zubereitungen ohne Verwendung nicht geeigneter Produkte
- alle übrigen (Fertig-) Produkte z.B.
 - Fertigmüsli
 - frisches Brot vom Bäcker, abgepacktes Schnittbrot mit Zusatzstoffen
 - Back- und Feinbackwaren
 - Nudelprodukte (Ravioli, Tortellini), Eiernudeln
 - Kartoffelbreipulver
 - (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel, -bratkartoffeln
 - Pommes frites
 - alle sonstigen Kartoffel-Fertigprodukte

Gemüse • alle Gemüsesorten außer den nicht geeigneten

- erlaubt sind z.B. Salat, Karotten, Rosenkohl, Weißkohl, Chinakohl, Broccoli, Spargel, Zucchini
- Artischocken, Erbsen, Pilze, Rhabarber, Spinat, Tomaten (-mark, -soße), Oliven, Paprika

Obst, Nüsse • frisches Obst

- Fertigprodukte wie Marmeladen, kandierte Früchte,
- Fruchtsäfte, -soßen
- Trockenobst
- Obstessig
- Nüsse/ Mandeln

Milch,

Milchprodukte, Käse

- Frischmilch, Buttermilch, Kefir
- frische süße und saure Sahne (ohne Verdickungsmittel)
- Speisequark, Mascarpone, Mozzarella

- Naturjoghurt
 - Frischkäse (ungewürzt), Hütten-/Küstenkäse
 - wenig junger Gouda
- alle übrigen Milchprodukte wie
- Kräuterkäse, Schmelzkäse, Sauermilchkäse, Schimmelkäse
 - fertiger Kräuterquark
 - Fruchtjoghurt oder -quark
 - Lightprodukte
 - Milchreis (Fertigprodukt)

Fleisch, Wurstwaren

- frisches oder tiefgekühltes Fleisch
 - frisches Hackfleisch (ungewürzt)
 - selbsthergestelltes Roastbeef
 - selbsthergestellter Bratenaufschnitt
 - selbsthergestellte Frikadellen/ Bouletten
- alle verarbeiteten Produkte z.B.
- Wurstaufschnitt, Würstchen
 - gewürzte Zubereitungen wie Schaschlik
 - gepökelt, geräuchertes Fleisch wie Schinken
 - Pasteten, Terrinen, Fleisch in Aspik, Fleischsalate

Eier in jeder Form

Fische, Krusten und Schalentiere

in jeder Form

Fette, Öle • Butter, kaltgepresste Pflanzenöle

- Tipp: zum Braten Olivenöl
- alle übrigen Produkte (Margarine, Halbfettmargarine, Halbfettbutter)

Getränke • Mineralwasser

- Kaffee
- schwarzer Tee (unaromatisiert)
- keine Süßigkeiten
- außer selbsthergestellter Kuchen und Gebäck
- sowie Zucker und Honig
- Salz
- Schnittlauch
- Zwiebeln
- alle übrigen Getränke wie Obstsaft, Limonaden, Erfrischungsgetränke, Bier, Lightgetränke, Kräutertees und Alkoholika

Süßes • alle Süßigkeiten (auch energiearme Süßigkeiten mit Süßstoffen und Kaugummi)

Verschiedenes / Gewürze

- Fertiggerichte (z.B. Pizza, Tütensuppen),
Fertigsoßen, Würzsoßen, -pasten,
Ketchup, Senf, Meerrettich,
Remouladen, Dressing, Feinkostsalate
- Mayonnaise, Essig, Gewürze, Kräuter,
Knoblauch

*** Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen**

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

(modifiziert nach: Hautarzt 1993;44:57-62, Allergo J 1999;4:135-141, Allergologie 2000;23:572-579)