
Nahrungsmittelallergie

Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

Eine Nahrungsmittelallergie beruht auf einer immunologisch bedingten Abwehrreaktion des Körpers gegenüber an sich harmlosen pflanzlichen und tierischen Eiweissen. Ein allergisch veranlagter Mensch bildet nach dem Erst- oder auch nach einem späteren Kontakt mit dem spezifischen Allergen sogenannte IgE-Antikörper. Dieser Vorgang, welcher ohne krankhafte Symptome vor sich geht, nennt man Sensibilisierung. Die IgE-Antikörper lösen bei jedem weiteren Kontakt – oft schon bei kleinsten Mengen des entsprechenden Nahrungsmittels – eine allergische Reaktion aus.

Welche Symptome treten bei einer Nahrungsmittelallergie auf?

Eine häufige und zugleich harmlose Reaktion ist das orale Allergiesyndrom: Der Patient verspürt Juckreiz an Lippen und im Hals oder ein pelziges Gefühl in Mund und Gaumen unmittelbar nach Genuss eines bestimmten Nahrungsmittels. Es können jedoch auch Schwellungen der Lippen, der Zunge, sowie der Wangen- und Rachenschleimhaut auftreten. Gewisse Menschen reagieren mit Erbrechen, Magen- oder Bauchkrämpfen und Durchfall, andere mit einem Ekzem (Neurodermitis), einem Nesselausschlag (Urtikaria) oder mit einem Asthmaanfall. Möglich ist aber auch eine allergische Allgemeinreaktion bis hin zum lebensbedrohlichen Schock.

Wie wird eine Nahrungsmittelallergie diagnostiziert?

Wer einen Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie hat, sollte dies bei einer Fachperson für Allergologie abklären lassen. Wie bei anderen Allergien lässt sich eine «echte» Nahrungsmittelallergie mittels Haut- oder Bluttests diagnostizieren. Häufig sind auch Provokationstests notwendig. Wichtig für die Diagnose sind zudem Angaben und eigene Beobachtungen des Betroffenen. Allergietests lassen sich schon beim Säugling durchführen.

Wie entsteht eine Nahrungsmittelallergie?

Als Hauptursache gilt die individuelle, genetische Veranlagung zu allergischen Reaktionen (Atopie). Bei Säuglingen bis zum achten Lebensmonat ist das Immun- und Verdauungssystem noch nicht voll entwickelt: Die Fremdeiweisse können nicht vollständig abgebaut bzw. verwertet werden. Am besten wird die Muttermilch vertragen. Allergisch veranlagte Babys (2–5% der Kinder) können sich deshalb besonders leicht auf Kuhmilch oder Hühnerei sensibilisieren. Glücklicherweise verlieren viele Kinder diese Sensibilisierung oder Allergie innerhalb der ersten drei Lebensjahre. Andere Nahrungsmittelallergien, beispielsweise gegen Erdnüsse und Fische, können jedoch lebenslang

bestehen. Säuglinge mit einer Nahrungsmittelallergie sind wegen ihrer atopischen Veranlagung gefährdet, später an Neurodermitis, Asthma oder Heuschnupfen zu erkranken. Jugendliche und Erwachsene, die auf Pollen oder andere inhalative Allergene reagieren, entwickeln oft auch eine Nahrungsmittelallergie: dies auf Grund einer sogenannten Kreuzreaktion (vergl. separates Merkblatt). Bei Erwachsenen ohne allergische Vorgeschichte treten selten neu Nahrungsmittelallergien auf. Sie reagieren dann meist nur gegen eine Nahrungsmittelgruppe, insbesondere gegen Schalentiere, Fisch, Fleisch oder Milch.

Wie häufig tritt eine Nahrungsmittelallergie auf?

Betroffen sind rund 2–6% aller Kleinkinder und etwa 2–4% der erwachsenen Bevölkerung. Nahrungsmittelallergiker sind häufig zugleich Heuschnupfenpatienten.

Was ist bei einer allergischen Reaktion auf ein Nahrungsmittel zu tun?

Wer bereits starke allergische Reaktionen erlebt hat, sollte jederzeit einen Notfallausweis und ein Notfallset mit den passenden Medikamenten auf sich tragen.

Das Notfallset enthält

- 1 EpiPen (Adrenalin-Fertigspritze): wirkt sofort; kann vom Allergiker selbst verabreicht werden
- 2 Antihistaminikatabletten: wirken erst nach 30 Minuten
- 2 Kortison-tabletten: wirken erst nach 30 Minuten

Für Kinder unter 30 kg Körpergewicht: spezielle Dosierung und Verabreichung.

Bei einer akuten Allgemeinreaktion mit Nesselfieber, Asthmaanfall oder gar Kollaps müssen sofort die Medikamente des Notfallsets eingenommen, bzw. die Adrenalininjektion verabreicht und ein Arzt oder Spital aufgesucht werden.

Wie wird weiteren allergischen Reaktionen vorgebeugt?

Zur Vermeidung weiterer Reaktionen hilft der konsequente Verzicht (Karenz) auf die entsprechenden Nahrungsmittel. Zu beachten sind versteckte Nahrungsmittel in Backwaren, Gewürzen (z.B. Sellerie), und in Fertigprodukten. In der neuen Lebensmittel- und Lebensmittelzusatzstoffverordnung des Bundesrates (in Kraft ab 1. April 2004) wurde die Deklarationspflicht von allergenen Nahrungsmitteln (inkl. Verunreinigung/Kontamination in Endprodukten) verschärft. Für Nahrungsmittelallergiker stellt dies eine wesentliche Erleichterung dar, vorausgesetzt, dass die Etiketten gut lesbar sind und genau beachtet



werden. Eine Hyposensibilisierung (spezifische Immuntherapie) hat bei der Nahrungs-mittelallergie leider wenig Erfolg.

Was ist eine Nahrungsmittelintoleranz?

Nicht alle krankhaften Symptome nach einer Nahrungsaufnahme sind Folge einer Nahrungsmittelallergie. Sie beruhen also nicht auf einer immunologischen Abwehrreaktion. Im Gegensatz zur echten Allergie fehlt bei der Nahrungsmittelintoleranz die Sensibilisierungsphase: die Reaktion kann schon beim ersten Kontakt auftreten. Auf Grund der Entstehungsmechanismen wird zwischen enzymatischen (angeborenen oder erworbenen) und pharmakologischen Intoleranzen unterschieden. Der genetisch bedingte Lactasemangel, der zu Durchfällen und Bauchkoliken nach Milchgenuss führt, ist die häufigste enzymatische Intoleranz. Pharmakologische Intoleranzen treten bei besonders dazu Prädisponierten nach übermässigem Genuss von Nahrungsmitteln, welche reich an natürlichen pharmakologisch aktiven Stoffen, sogenannten biogenen Aminen (wie z.B. Histamin), sind. Die Betroffenen reagieren mit den gleichen Symptomen wie Allergiker nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel wie Erdbeeren, Käse, Wein, Zitrusfrüchte, Süssigkeiten, aber auch auf Lebensmittelzusätze. Eine Nahrungsmittelintoleranz lässt sich im Allergietest nicht nachweisen. Hier werden vor allem eine genaue Erhebung der Krankengeschichte, eine kurzfristige Eliminationsdiät und die Provokation als Diagnosemittel eingesetzt, damit Patienten entsprechende Verhaltensmassnahmen (Verzicht aufs Nahrungsmittel oder entsprechende medikamentöse Therapie) einleiten können. Für die Diagnose einer Lactoseintoleranz steht ein besonderer Atemtest nach Trinken einer Lactoselösung zur Verfügung.

Weitere Informationen zur Nahrungsmittelintoleranz finden Sie bei: Schweizerische Interessengemeinschaft für Zöliakie, Basel www.zoeliakie.ch

Quelle: Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, www.ahaswiss.ch