

Checkliste Lebensmittelallergien

Während bei Erwachsenen in erster Linie Haselnüsse, Äpfel, Kiwi Allergien auslösen, stehen bei Kindern Kuhmilch, Eier und Weizen im Vordergrund. Bei Kindern wächst eine Allergie jedoch meist nach wenigen Jahren aus. Die Symptome einer Nahrungsmittelallergie reichen vom harmlosen Juckreiz im Mundbereich bis zum anaphylaktischen Schock, der tödlich enden kann. Lebensmittel, zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Erdnuss und Soja, sowie tierische Produkte wie Crevetten sind die zweithäufigsten Auslöser eines allergischen Schocks.

Kennzeichen und Symptome einer Nahrungsmittelallergie

| Kennzeichen | Ausnahme: Kreuzreaktionen | Beispiele für Kreuzreaktionen |
|--|--|---|
| Atopische, normalerweise IgE-vermittelte Erkrankung mit Sofortreaktion. Nach der Sensibilisierungsphase (Bildung von Antikörpern) tritt eine Allergie frühestens beim zweiten Kontakt auf. | Es fehlt die Sensibilisierung auf das entsprechende Nahrungsmittel. Die IgE-Bindung erfolgt über Ähnlichkeiten in der Aminosäuresequenz oder über eine Strukturverwandtschaft. Sie können zu Nahrungsmitteln bei Pollen- oder Latexsensibilisierungen oder zwischen verschiedenen Lebensmitteln auftreten. | <p>Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom</p> <p>Birke, Hasel, Erle mit Stein- und Kernobst, z. B. Apfel, Birnen, Zwetschge, Kirsche etc., Haselnuss, Baumnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, Beeren, Anis, Pfefferminze, Curry, Avocado, Fenchel, Kiwi, Litchi.</p> <p>Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom</p> <p>Beifuss mit Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Zwiebel, Knoblauch, Kamille, Pfeffer, Paprika, Peperoni, Lorbeer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne.</p> <p>Typische Kreuzreaktionen</p> <p>Gräserpollen mit Erdnuss, rohe Kartoffeln, Soja, Kiwi, Tomaten, Melone, Getreide, Petersilie, Thymian, Curry, Hülsenfrüchte, Pfefferminze.</p> |

Symptome

Folgende Symptome finden sich bei fast allen Allergien:

| Atemwege | Haut | Magen | Allgemeinreaktion |
|---|---|---|---|
| Niesen, Asthma, Atemnot, Husten, keuchender Atem, Atemschwierigkeiten | Schwellungen von Lippen, Mund, Zunge, Gesicht und/oder Hals (Angioödem), Nesselausschlag (Urticaria), Hautausschläge oder Rötungen, Juckreiz (Pruritus), Ekzeme | Unterleibskrämpfe, Durchfälle, Brechreiz, Erbrechen, Koliken, Blähungen | Kreislaufkollaps, Bewusstlosigkeit, Schock, evtl. Tod |

Checkliste Lebensmittelallergien

Kuhmilch-Allergie

Kuhmilchproteine bestehen aus verschiedenen Fraktionen. Als Allergene relevant sind Komponenten der Molkenproteine (z.B. α -Lactalbumin, β -Lactoglobulin, Serumalbumin) und die Kaseine. Kaum ein Allergiker ist gegen alle diese Proteine allergisch.

Kasein

Kasein ist nicht tierartsspezifisch. Wenn eine Allergie gegen Kasein vorliegt, müssen alle Tiermilcharten gemieden werden. Kasein ist hitzestabil. Es behält sein allergenes Potential auch nach einer Hitzebehandlung.

Molkenproteine

Molkenproteine sind kuhmilchspezifisch. Sie unterscheiden sich geringfügig gegenüber Schafs- und Ziegenmilch. Deshalb gibt es Kuhmilchallergiker, die Ziegen- oder Schafmilch vertragen. Molkenproteine sind hitzeempfindlich. Sie verlieren bei starker Erhitzung (Sterilisierung) ihr allergenes Potential

Ersatzmöglichkeiten

Erwachsene: Bei der Kuhmilchallergie des Erwachsenen handelt es sich zu ca. 70 % der Fälle um eine Milch-Kasein-Sensibilisierung. Die einzig effiziente Therapie liegt darin, Kuhmilch und deren Produkte zu meiden. Besteht hingegen eine Allergie gegen Molkenprotein (z.B. α -Lactalbumin), kann die Hitzebehandlung der Milch das allergene Potential reduzieren. Sterilisierte Kondensmilch (keine UHT-Milch) und Kaffeerahm (in Flaschen) werden dann vertragen.

Säuglinge/Kleinkinder: Eine gesicherte Kuhmilcheiweissallergie beim Säugling und Kleinkindern hat einem konsequenten Verzicht auf alle Kuhmilchprodukte und Milchsorten von anderen Tieren (z.B. Ziegenmilch) zur Folge.

Folgende Produkte können Milch oder Milchbestandteile enthalten:

- Brot- und Backwaren
- Saucen und Salatdressings
- Suppen
- Wurstwaren
- Fertigprodukte

Checkliste Lebensmittelallergien

Hühnerei-Allergie

Grundsätzlich gilt: weglassen von Hühnerei und Eierspeisen, sowie von Fertigprodukten mit Eibestandteilen. Neben Eierspeisen finden sich Eier oder Eibestandteile als:

- Kuchen, Gebäck, Kekse
- Desserts wie Cremen, Glacé, Patisserie, Mousse
- Mayonnaise, Saucen, Suppen
- Aufstriche, belegte Brote
- Panierte Speisen
- Teigwaren
- Hackbraten, Hamburger
- Milchmixgetränke
- Aufläufe

Der Zusatzstoff Lecithin (E 322) kann aus Ei gewonnen werden. Falls Hühnereiweiss als Ausgangssubstanz dient, ist dies aus der Zutatenliste ersichtlich. Lecithin aus Hühnerei wird aber nur selten nicht vertragen. Das Gleiche gilt für den Zusatzstoff E1105 (Lysozym).

Teilweise werden kleine Mengen Ei in erhitzter Form beispielsweise in Kuchen vertragen.

Weizen-Allergie

Auslöser sind unterschiedliche Proteine (Albumine, Globuline und Glutene) im Weizen. Die Anteile dieser Proteine variieren je nach Weizenart. Aufgrund dieser Variabilität sind die Reaktionen auf verschiedene Weizensorten nicht konsistent. Weichweizen mit geringerem Proteingehalt wird für Kekse, Kuchen und sonstiges Gebäck verwendet. Aus härterem Weizen mit höherem Proteingehalt wird Brot, Griess, Couscous, Makkaroni und Pasta hergestellt. Hartweizen dient als Ausgangsstoff für italienische Pasta, indisches Fladenbrot (Chappatis) und chinesische Nudeln. Darüber hinaus ist Weizen ein Grundstoff für alkoholische Getränke wie Bier.

Gräserpollen können kreuzreaktiv reagieren mit Weizen.

Ernährungsempfehlungen bei Weizenallergie

Alle Produkte aus Weizen (Brot, Pasta, Gebäck etc.) müssen gemieden werden. Ebenfalls Dinkel, Grünkern (unreif geernteter und gedarrter Dinkel), Einkorn, Zweikorn (Emmer) und Kamut sind ungeeignet. Dinkel ist kein allgemeingültiger Ersatz für Weizen, da die Allergieauslöser nahezu identisch sind.

Achtung:

Die Weizenallergie und die Zöliakie sind zwei verschiedene Krankheitsbilder. Die Zöliakie ist eine dauerhafte, nicht durch IgE vermittelte Reaktion auf eine Glutenunverträglichkeit.

Checkliste Lebensmittelallergien

Nuss-Allergie

- Haselnuss und Baumnuss sind nebst Sellerie die häufigsten Auslöser einer pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie bei Birkenpollenallergie. Die Allergene in der Haselnuss und Baumnuss sind hitzestabil.
- Mandeln können ebenso eine birkenpollenassoziierte Nahrungsmittelallergie hervorrufen.
- Pekannuss löst meist eine ziemlich schwere allergische Reaktionen aus.
- Cashewnuss/Paranuss ist vereinzelt bei Betroffenen mit Beifusspollenallergie bekannt.
- Macadamianuss enthält ein Allergen mit relativ hoher Potenz. Da sie aber selten gegessen wird, sind Allergien darauf wenig bekannt.
- Kokosnuss kann vereinzelt Nahrungsmittelallergien auslösen, ist in der Schweiz aber praktisch nicht bekannt.
- Pistazien löst selten allergische Reaktionen aus.

Ernährungsempfehlungen bei Nussallergie

Die allergieauslösende Nuss und nusshaltige Zutaten müssen konsequent weggelassen werden. Folgende Produktgruppen können Nüsse enthalten:

- Getreideflocken, Müeslimischungen, Getreideriegel
- Backwaren (Kuchen, Kekse etc.)
- Schokolade
- Desserts
- Fertigprodukte

Nussöle werden von den meisten Allergikern gut vertragen.

Checkliste Lebensmittelallergien

Soja-Allergie

Eine Allergie auf Soja kann sich bereits im frühen Kindesalter entwickeln. Ebenso können Jugendliche und Erwachsene mit einer Birkenpollenallergie eine Sojaallergie infolge einer Kreuzreaktion von Birkenpollen mit Soja erwerben.

Da die Erdnuss und die Soja botanisch verwandt sind - beide gehören zur Gattung der Hülsenfrüchte - treten Allergien gegen diese Nahrungsmittel des Öfteren zusammen auf.

Ernährungsempfehlungen bei Sojaallergie

Die meisten Sojaallergene werden auch durch Erhitzen nicht zerstört. Bei einer Allergie sind Sojaprodukte in jeder Form zu meiden:

- Sojamehl, Sojateigwaren
- Sojaflocken
- Sojadrink und daraus hergestellte Produkte (z.B. Sojajogurt, Sojacrème, Sojarahm)
- Tofu
- Sojasprossen, Mungosprossen
- Sojasauce
- Sojakonzentrate (z.B. Miso Würzpaste, Sojapaste)
- Sojagranulat, Tempeh

Sojaöl ist nicht deklarationspflichtig und kann deshalb auch einfach als Pflanzenöl deklariert werden. Dies deshalb, weil Sojaöl in der Regel auch von Sojaallergikern problemlos vertragen wird.

Sellerie-Allergie

Sellerie ist seit Jahren die meist diagnostizierte Nahrungsmittelallergie in der Schweiz. Dies vor allem deswegen, weil die Sellerieallergie oft als pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie bei einer Birken- oder Beifusspollenallergie vorkommt. Bei einer birkenpollenassoziierten Nahrungsmittelallergie wird häufig nur der rohe Sellerie nicht vertragen. Betroffene mit einer Beifusspollenallergie können aber auch auf gekochten Sellerie reagieren.

Ernährungsempfehlungen bei Sellerieallergie

Rohen Sellerie weglassen

Gegebenenfalls auch auf den gekochten Sellerie verzichten

Sellerie kann besonders in den folgenden Produktgruppen enthalten sein:

- Suppen und Bouillon
- Saucen und Salatdressings
- Gewürze, Gewürzextrakte, Gewürzmischungen, Gewürzzubereitungen
- Fertigprodukten

Checkliste Lebensmittelallergien

Lebensmittelintoleranzen

Der Ausdruck «Intoleranz» bedeutet Unverträglichkeit. Unter Nahrungsmittelintoleranzen sind aber nicht die gewöhnlichen Verdauungsbeschwerden zu verstehen, wie sie z.B. nach zu üppigem oder zu fettem Essen vorkommen, sondern Verdauungsstörungen (Blähungen, Gasbildung, Durchfall, Bauchschmerzen), die durch ein bestimmtes Nahrungsmittel bei einer bestimmten Person innerhalb weniger Stunden nach der Nahrungsaufnahme hervorgerufen werden.

Checkliste Lebensmittelallergien

Zöliakie

Zöliakie ist eine Unverträglichkeit des Dünndarms gegenüber Gluten. Gluten ist ein Sammelbegriff für Proteine (Klebereiweisse), die in den Getreidesorten Weizen (inkl. Einkorn, Emmer und Kamut), Dinkel und Ur-Dinkel, Grünkern, Gerste, Roggen und Hafer enthalten sind.

Bereits durch kleine Mengen glutenhaltiger Nahrungsmittel wird bei Zöliakiebetroffenen die Dünndarmschleimhaut durch eine Autoimmunreaktion geschädigt. Diese Schädigung führt zu einer verminderten Aufnahme von Nährstoffen und damit zu einer Unterversorgung des Körpers und entsprechenden Folgeschäden. Die Symptome können unterschiedlich sein. Typisch sind Eisenmangel und Magen-Darm-Beschwerden. Bei Verdacht auf Erkrankung kann eine Blutuntersuchung (Antikörpertest) durch den Arzt / die Ärztin weitgehend Klarheit schaffen.

Die Häufigkeit dieser Erkrankung wird auf 1:100 geschätzt. Bis jetzt sind keine therapeutischen Möglichkeiten bekannt, um die Disposition zur Zöliakie zu heilen. Die Betroffenen können aber beschwerdefrei und gesund leben, solange sie eine glutenfreie Ernährung konsequent einhalten. Die glutenfreie Ernährung bedeutet, dass auf alle Nahrungsmittel, die in irgendeiner Form die glutenhaltigen Getreide enthalten, verzichtet werden muss.

Glutenfreie Spezialprodukte sind in der Regel mit dem Glutenfrei-Symbol der IG Zöliakie (durchgestrichene Ähre in Kreis) gekennzeichnet.



| <i>Verbotene Nahrungsmittel / Glutenhaltig</i> | <i>Erlaubte Nahrungsmittel / Glutenfrei</i> |
|--|--|
| Brot und Brötchen | Glutenfreies Spezialbrot |
| Gebäck | Glutenfreies Spezialgebäck |
| Teigwaren | Glutenfreie Spezialteigwaren, Glasnudeln aus Mungobohnen, asiatische Reismudeln (nur aus Reis!) |
| Mehlspeisen wie Pizza, Ravioli, Tortellini, Spätzli, Gnocchi, Käsekuchen, Wähen, Pasteten, Knödel etc. | Glutenfreie Mehlspeisen oder Selbstgemachtes aus glutenfreiem Mehl; Glutenfreie tiefgekühlte Spezialprodukte |
| Couscous, Tabouleh, Bulgur, Ebly (vorgegartener Hartweizen) | Couscous aus Hirse, Teff, Reis, Quinoa, Amaranth, Polenta, Buchweizen, Hülsenfrüchte |
| Getreideriegel | Getreideriegel aus glutenfreien Getreiden |
| Eiergerichte mit Mehl | Eier in jeder Form, Omeletten aus glutenfreiem Mehl |
| Käsezubereitungen wie Fondue und Streichkäse können Gluten enthalten (**) | Käse (Frischkäse, Weichkäse, Hartkäse) |
| Birchermüesli-Joghurt (**) | Joghurt Nature und Frucht, Milch, Rahm, Butter etc. |
| Einzelne Fertiggerichte mit Fleisch und Fisch (**) | Fleisch und Fisch „nature“ |
| Fleisch und Fisch mit Mehl bestäubt | Fleisch und Fisch mit Kartoffelstärke bestäubt |
| Panierte Speisen | Glutenfreies Paniermehl verwenden |
| Saucen mehlig gebunden | Saucen gebunden mit Maizena oder Kartoffelstärke |
| <i>Getränke:</i> Getreidekaffee, Schokogetränke mit Malz: Ovomaltine, Heliomalt, Dawamalt, Vitazin usw.; Bier, Barley Water | <i>Getränke:</i> Alle anderen sind erlaubt. Glutenfreies Spezialbier |
| <i>Suppen:</i> Suppenmischungen aus dem Handel enthalten oft Gluten (**) | <i>Suppen:</i> Selbstgemachte Suppen aus Gemüse, glutenfreiem Getreide und Hülsenfrüchten |
| <i>Backpulver:</i> | <i>Backpulver:</i> |

Checkliste Lebensmittelallergien

| | |
|--|--|
| Mit Mehl oder Weizenstärke | Mit Maisstärke oder einer anderen glutenfreien Stärke |
| Bierhefe | Hefe: Frisch- oder Trockenhefe |
| <i>Verbotene Nahrungsmittel / Glutenhaltig</i> | <i>Erlaubte Nahrungsmittel / Glutenfrei</i> |
| <i>Gewürze:</i> Gewisse Würzmischungen mit Mehl oder Weizenstärke, Senf, Bierhefewürze, Sojasaucen etc. Generell gilt: (**) | <i>Gewürze:</i> Salz, Pfeffer, reine Gewürze, frische Kräuter, Essig, Senf ohne Mehl, Tamari-Sojasauce |
| <i>Apéro:</i> Salzstangen, Chäschüechli, Apérogebäck (**) | <i>Apéro:</i> Kartoffelchips etc., Erdnüssli, Pistazien, Pop Corn, Oliven etc. |
| <i>Desserts:</i> Puddings und Cremen mit Mehl, Griesspudding, Glacé: mit Cornets und Waffeln, Rahmglaçen und Soft-Ice können Gluten enthalten (**) Torten mit Biscuitboden | <i>Desserts:</i> Puddings und Cremen mit Gelatine, Agar-Agar und Maizena, Reispudding, Meringue, Glace: Sorbet und Rahmglaçé (**) Früchte und Beeren |
| <i>Süssigkeiten:</i> Malzbonbons, Schokoladen-Banches (**) , Gefüllte Schokolade und gewisse Nougatsorten enthalten Gluten (**) | <i>Süssigkeiten:</i> Fruchtbbonbons, CH-Schokolade weiss, braun, schwarz (**) Konfitüre, Honig etc. |
| Folsäure aus Weizenkeimen Handelsname «Viogerm» | Folsäure synthetischen Ursprungs |
| | E – Nummern: im Prinzip glutenfrei |

()** immer die Zutatendeklaration überprüfen

Wichtig ist, dass man in der Küche die glutenfreien Speisen konsequent vor Verunreinigungen durch Mehlstaub, Brösmeli etc. schützt.

- separates Teigwarenwasser und Abtropfsieb verwenden
- nicht für alle Gerichte den gleichen Kochlöffel gebrauchen
- Backbleche etc. jeweils sorgfältig von Mehl und Backrückständen reinigen
- Getreidemühlen, die auch für glutenhaltige Getreide benutzt werden, nicht verwenden

Checkliste Lebensmittelallergien

Laktoseintoleranz

Sowohl die Milch von Säugetieren wie auch die Muttermilch enthält Laktose (Milchzucker). Zur Verdauung des Milchzuckers dient ein spezielles Enzym der Darmschleimhaut, das Laktase genannt wird. Fehlt dieses Enzym kann Milchzucker nicht in die resorbierbaren Zucker Glukose und Galaktose aufgespalten und verdaut werden. Ein Teil des Milchzuckers wandert somit unverändert in den Dickdarm und verursacht Beschwerden: krampfartige Bauchschmerzen, Darmgeräusche, Durchfall, Verstopfung. Die Symptome einer Milchzuckerunverträglichkeit sind oft diffus.

Ursachen

- Sehr selten ist der Laktasemangel angeboren, also genetisch bedingt.
- Falls ein Laktasemangel entsteht, geschieht dies meist im Lauf des Lebens: Im jungen Erwachsenenalter kann die Produktion dieses Verdauungsenzyms nachlassen.
- Manchmal tritt eine Laktoseintoleranz vorübergehend auf. Etwa nach grossen Darmoperationen oder bei entzündlichen Darmerkrankungen (zum Beispiel Zöliakie, Morbus Crohn). Nach der Heilung bildet der Körper meistens auch wieder ausreichend Laktase.

Ernährungsempfehlungen

- Die Verträglichkeit von Milchzucker (Laktose) ist – je nach Enzymaktivität – individuell sehr verschieden. Meist werden 5 – 7g Laktose pro Tag gut verdaut.

| Produkt | Milchzuckergehalt (g/100g bzw. g/100ml) |
|--|--|
| Milch (Kuhmilch) | 4,9 – 5 |
| Ziegenmilch | 4,4 |
| Buttermilch | 4 |
| Kaffeerahm | 4 |
| Halbrahm, Sauerhalbrahm | 3,5 |
| Vollrahm, Sauerrahm | 3 |
| Doppelrahm | 2,5 |
| Joghurt nature | 3,5 – 4* |
| Pro Bifidus Joghurt, Bifidus Drink | 3 – 3,5* |
| Kefir | 5* |
| Blanc battu | 3,2 – 3,8 |
| Quark | 3 – 3,5 |
| Hüttenkäse | 3 |
| Doppelrahm-Frischkäse | 2 |
| Mozzarella | 1 |
| Hart- und Halbhartkäse (Emmentaler AOC, Sbrinz AOC, Le Gruyère AOC, Tête de Moine AOC, Appenzeller, Tilsiter, Bündner Bergkäse AOC, Raclette, Vacherin Fribourgeois AOC, L'Etivaz AOC) | 0** |
| andere Halbhartkäse und Weichkäse | 0 – 0,1** |
| Butter, Margarine | 0,6 |

* Milchzucker aus Sauermilchprodukten wird meist gut vertragen

** Milchzucker in Käse wird während der Reifung abgebaut

Checkliste Lebensmittelallergien

- In den meisten Fällen genügt deshalb bereits der Verzicht auf Milch und die gezielte Auswahl gut verträglicher Produkte.
- Laktosefreie Milch und laktosefreie Milchprodukte sind problemlose Alternativen. Sie
- sind so wertvoll wie herkömmliche Produkte und können 1:1 in den Rezepten ersetzt werden.
- Milchzucker ist nebst den Milchprodukten, in vielen anderen
- Produkten enthalten: Brot mit Milch (z.B. Zopf), Suppen, Saucen, Streuwürze, Bouillon,
- Margarine, Backwaren, Fleischwaren (z.B. Bratwurst, Salami), Fertiggerichten, Milkschokolade,
- Rahmbonbons und Getränke mit Milchserum.
- Um den Kalziumbedarf zu decken, sollten auch laktoseintolerante Personen täglich 2 bis 3 Portionen Milchprodukte geniessen, am besten als Bestandteil einer Mahlzeit und über den Tag verteilt.