

Lebensmittel- Allergien

Häufige Intoleranzen
- und wie Sie damit umgehen

► **Laktose-Intoleranz:** Der Milchzucker aus Kuhmilch kann nicht verdaut werden. Er gelangt in den Dickdarm und verursacht dort durch Gärung Blähungen und Durchfall. Alternativen sind laktosefreie Kuhmilchprodukte (in jedem Supermarkt erhältlich) oder Sojamilch (Ziegenmilch geht nicht).

► **Fruktose- und Sorbit-Unverträglichkeit:** Probleme mit Fruchtzucker und Süßstoffen. Sie stecken u. a. in Obst und Obstsaften und können nicht richtig aufgenommen werden. Gemüse deckt den Vitaminbedarf.

► **Gluten-Unverträglichkeit:** Symptome wie „Reizdarm“ werden durch das Gluten, ein Eiweiß in Weizen, Roggen und Gerste, verursacht. Alternativen sind Nudeln oder Brot auf Basis von Reis oder Buchweizen.

► **Histamin-Intoleranz:** Dem Körper fehlen Enzyme, um Histamin (eine stickstoffhaltige Substanz) abzubauen. Histamin steckt in alkoholischen Getränken und in Essig, in Tomaten, Schokolade, Salami, Nüssen und bestimmten Käsesorten. Frischkäse ist erlaubt. Im Fachhandel gibt es speziell gekennzeichnete histaminarme Weine.

Ich habe oft Bauchschmerzen - vertrage ich keine Milch?

Von DR. TILL WEISHAUPT

Am heutigen „Weltmilchtag“ sollte jeder Vierte besser keine Milch trinken. So viele Deutsche haben eine Laktose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit). Auch andere Lebensmittel werden immer häufiger zum Problem: Die Zahl der Kinder unter fünf Jahren, die Nahrungsmittel nicht vertragen, hat sich binnen zehn Jahren verdoppelt. BILD erklärt, was Sie zu Allergien und Unverträglichkeiten wissen müssen.

WIE ERKENNE ICH, OB ICH EINE ALLERGIE HABE?

Oft werden Nahrungsmittel-Allergien und Unverträglichkeiten nicht rechtzeitig erkannt. **Anzeichen dafür sind Magen-Darm-Beschwerden, Hautausschlag oder Juckreiz.** „Jeden Tag berate ich Menschen, die teilweise jahrzehntelang

fälschlicherweise als ‚eingebildete Kranke‘ behandelt werden oder sogar Psychopharmaka erhalten. Tatsächlich haben sie eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit“, sagt Dr. Axel Vogelreuter, Apotheker aus Köln. Viele haben keine Beschwerden mehr, wenn sie ihre Ernährung umstellen.

WARUM KOMMEN ALLERGIEEN IMMER HÄUFIGER VOR? Experten sehen die Ursache

in veränderten Nahrungs- und Lebensgewohnheiten.

Übertriebene Hygiene und das steigende Angebot von Fertigprodukten mit zahlreichen neuen Zusatzstoffen könnten Allergien auslösen. Auch die „Reizüberflutung“ (TV, Musik, Lesen, Handy) steht im Verdacht, unser Immunsystem zu stören.

Viele Unverträglichkeiten und Allergien können jedoch nicht eindeutig erklärt werden.

WIE UNTERSCHIEDEN ICH NAHRUNGSMITTELALLERGIE UND UNVERTRÄGLICHKEIT?

Bei einer Allergie reagiert der Körper mit einer teils plötzlichen Abwehrreaktion auf harmlose Stoffe. Symptome einer Allergie können von einer leichten

Schwellung bis zu einem lebensbedrohlichen Schock gehen.

Allergien rufen vor allem Juckreiz, Ausschlag, pelzige Zunge, Niesreiz, juckende Haut oder Ausschlag hervor.

Eltern, die unter Nahrungsmittelallergien oder Unverträglichkeiten leiden, sollten unbedingt frühzeitig ihre Kinder untersuchen lassen.

Unverträglichkeiten sind schwerer zu entdecken: es treten ähnliche Symptome auf, aber jeder Betroffene reagiert anders, z. B. mit Magenbeschwerden. Die Symptome können auch verzögert auftreten.

Bei Unverträglichkeiten können aber (insbesondere bei der Histaminintoleranz, siehe links) auch Kopfschmerz, Asthma, tränende Augen oder eine fließende Nase ein Hinweis sein.



Milch ist für mich Gift!

Debora J. (28): „Erst seit meinem 20. Lebensjahr weiß ich, dass ich eine Laktoseintoleranz habe. Milch steckt in fast allem: Eis und Brötchen vom Bäcker! Seit ich das meide, habe ich keine Magen-Darm-Beschwerden mehr.“

Ich wusste nicht, dass ich kein Mehl vertrage!

Simone G. (42): „Ich hatte 37 Jahre Magen-Darm-Beschwerden - erfuhr dann von meiner Gluten-Unverträglichkeit. Folge der dauernden Darmwandreizung: weitere Unverträglichkeiten, z. B. gegen Laktose, Tomate und Paprika.“



Äpfel machen mich krank!

Jan S. (27): „Schon im Kindesalter lösten Äpfel, Fruchtsäfte oder Konfitüre bei mir Magenschmerzen oder Durchfall aus. Erst mit 14 Jahren wurde eine Fruktose- und Sorbit-Unverträglichkeit festgestellt.“

Hier finden Allergiker Hilfe

Rat und Ansprechpartner gibt es im Internet unter www.aeda.de (Arztverband Deutscher Allergologen). Unter www.allum.de

finden Eltern spezialisierte Kinderärzte. Tipps zur Ernährung bietet u. a. das Buch „Nahrungsmittelunverträglichkeiten“ von Dr. Axel Vogelreuter (WVG Stuttgart, 34,80 Euro). Praktisch für Allergiker: www.dellicardo.de bietet eine individuelle Allergie-Karte fürs Restaurant: Unverträglichkeiten eintragen und die Karte an den Koch weiterreichen.

Was sind Kreuz-Allergien?

Wer ein Lebensmittel nicht trägt, hat oft auch mit anderen Stoffen (z. B. mit Pollen) Probleme, weil sie im Körper ähnlich reagieren. Fachleute nennen das Kreuzallergie.

Bei allergischen Beschwerden sollte jeder Pollen-, Gräser- oder Hausstauballergiker an Kreuzreaktionen denken und mögliche Nahrungsmittelreaktionen prüfen.

Diese Allergene (allergieauslösenden Stoffe) hängen z. B. zusammen:
● **Birkenpollen-Allergiker reagieren auf:** Sellerie, Nüsse (v. a. Haselnuss), Mandeln, Karotten,

Apfel, Birne, Aprikose, Pfirsich, Pflaume, Mirabelle, Zwetschge, Brombeere, Erdbeere, Himbeere, Litschi, Kirsche und Kiwi.
● **Gräserpollen-Allergiker haben Probleme mit:**

Ananas, Roggen, Weizen, Gerste, Hafer, Pfefferminze, rohe Kartoffel, Hülsenfrüchte, Tomaten und Melonen.
● **Hausstaub-Allergiker vertragen oft auch keine Meeresfrüchte.**

Weizen, Hühnerei, Nüsse und Obst- und Gemüsesorten.

WIE GEHE ICH IM ALLTAG DAMIT UM?

Führen Sie ein Ernährungstagebuch. Notieren Sie Gewohnheiten und Beschwerden. So können Sie mit Hilfe des Arztes eine Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit leichter erkennen.

Achten Sie auf „versteckte“ Stoffe in Fertigprodukten, Backwaren und Saucen: Durch ihre vielseitigen Eigenschaften werden einige

Stoffe in Nahrungsmitteln eingesetzt, in denen Sie sie nicht vermuten! Weizen findet sich zum Beispiel häufig auch in Schokoriegeln.

WO FINDE ICH NAHRUNGSMITTEL FÜR ALLERGIKER?

Heute gibt es in vielen Supermärkten, Bioläden, Reformhäusern oder bei online-Anbietern speziell gekennzeichnete Produkte. Die wichtigsten allergieauslösenden Stoffe (z. B. Erdnüsse) müssen auf Lebensmitteln gekennzeichnet sein.