

rationelle hauswirtschaft

# rhww

## management

# 11

November 2012

49. Jahrgang

[www.rhw-management.de](http://www.rhw-management.de)

Das Fachmagazin für Führungskräfte in der Hauswirtschaft



6. rhw-Erfolgstag  
**Verpflegung  
im Altenheim**



Hygiene  
**Abklatschproben  
für Wäsche**



Wohngruppe  
**Betreuung  
auf Türkisch**

jedoch weitaus höher geschätzt. Das Vollbild der Zöliakie tritt nur in zehn bis 20 Prozent der Fälle auf. Häufig vergehen Jahre, bis die Erkrankung festgestellt wird.

Fälschlicherweise wird manchmal davon ausgegangen, dass die Mengen, die Gluten-Unverträglichkeitsreaktionen hervorrufen, individuell unterschiedlich sind – wie auch bei anderen Unverträglichkeiten. „Eine nachgewiesene Zöliakie bedeutet immer lebenslange Karenz – auch wenn keine spürbaren Symptome vorhanden sind. Das ist das Gefährliche, sagt Dr. Imke Reese, Ernährungstherapeutin mit Schwerpunkt Allergologie in München.

Die einzige Therapie bisher ist die Meidung von Gluten. Betroffene können ausweichen auf: Amaranth, Buchweizen, Hirse, Mais, Reis und Quinoa. Um eine verbesserte Backfähigkeit zu erreichen, muss auf Stärke und Bindemittel wie Johannisbrot- oder Guarkernmehl zurückgegriffen werden.

Das Klebereiweiß wird in der Industrie auch als Bindemittel, Stabilisator und Träger von Aroma- und Geschmacksstoffen sowie Gewürzen verwendet. So kann Speiseeis oder selbst Zahnpasta mit Gluten versetzt sein. Auch in Bier und Getreidekaffee oder -drinks ist es enthalten. Seit 2005 ist die Kennzeichnung von Gluten als möglicher Allergieauslöser in den Zutatenlisten vorgeschrieben. Es gibt allerdings Ausnahmen, zum Beispiel bei Kaffee, Süßigkeiten und vortportionierter Ware. „Auch die oftmals fehlende Spurenkennzeichnung ist ein Problem“, betont Dr. Imke Reese. „Deshalb sollten sich Betroffene immer nach der Unbedenklichkeitsliste der Deutschen Zöliakie-Gesellschaft richten.“ ([www.dzg-online.de](http://www.dzg-online.de)).

### Histamin-Unverträglichkeit

Ursächlich für eine Histamin-Intoleranz (HIT) ist vermutlich eine Anhäufung von Histamin im Körper. Dazu kann es kommen, wenn stark histaminreiche Lebensmittel konsumiert werden oder wenn ein Mangel an dem Enzym Diaminoxidase vorliegt bzw. bei Nachlassen seiner Aktivität. Eine vorübergehende Unverträglichkeit kann bei Darminfektionen oder Einnahme verschiedener Medikamente auftreten. Es kann aber auch bei ausreichender Produktion von Diaminoxidase zu unerwünschten Wirkungen kommen, wenn Stoffe aufgenommen wurden, die das Enzym hemmen. Dazu gehören unter anderem verschiedene Medikamente, zum Beispiel Aspirin oder Arzneimittel, die den Wirkstoff Metoclopramid (zum Beispiel in Paspertin) enthalten. Aber auch Alkohol wirkt hemmend. Verschiedene Medika-



Simone Graebner (Foto) war es leid, beim Ausgehen dem Kellner stets aufs Neue sagen zu müssen, was sie nicht verträgt – und erfand eine spezielle Karte für Allergiker

mente können die Freisetzung von Histamin aus den Körperspeichern bewirken, sie werden Histaminliberatoren genannt.

Das biogene Amin Histamin wird von Mikroorganismen aus der Aminosäure Histidin gebildet, kann aber auch vom menschlichen Körper selbst hergestellt werden. Dieser Stoff steuert zum Beispiel als Gewehormon viele Körperfunktionen. Besonders viel Histamin steckt in eierweißreicher, leicht verderblicher Nahrung wie Fisch. Aber auch Wein, Sauerkraut und

Edelpilzkäse enthalten dieses Eiweißbauprodukt, denn Histamin entsteht auch im Verlauf von Reifungs- und Lagerungsprozessen, zum Beispiel bei der Fleischreifung, der Gärung von Bier oder auch Sauerkraut oder der Reifung von Käse und Rotwein.

Migräneartige Kopfschmerzen (dem so genannten Histaminkopfschmerz), Hitzegefühle, Gesichtsrötungen, Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen und Durchfall, Blutdruck-Abfall, Herzrhythmusstö-

### Im Restaurant: Wie sage ich es ...?

Wer selbst unter einer Allergie oder Unverträglichkeit leidet, profitiert von der Delicardo Foodcard, die im Jahr 2009 von Simone Graebner (selbst Betroffene) entwickelt worden ist. Die Karte hilft, im Restaurant oder bei privaten Gastgebern die Allergie oder Nahrungsmittelunverträglichkeit präzise, aber unkompliziert zu kommunizieren. Sie zeigt dem Kellner/Küche, welche Stoffe nicht gegessen werden dürfen, worin sie vorkommen können und welche Lebensmittel ersatzweise getragen werden. Die Delicardo Foodcard wurde von Ökotrophologen geprüft, sie trägt das ECARF-Siegel (Qualitätssiegel für allergikerfreundliche Produkte und Dienstleistungen) und erhielt 2010 den schweizerischen Aha!Award, eine Auszeichnung für die anwendungsorientierte Umsetzung von Forschungsergebnissen, für die Entwicklung von Projekten, Initiativen oder Produkten im Allergiebereich. Es gibt die Foodcard ab November in 21 Sprachen, so dass für Allergiker einem entspannten Restaurantbesuch auch im Urlaub nichts im Wege stehen sollte. Mehr Informationen: [www.delicardo.de](http://www.delicardo.de)

