



Lebensmittel – unverträglich?

Wenn einzelne Lebensmittel zu Allergien führen oder nicht vertragen werden (u. a. Lactose, Fructose), dann sind damit vielerlei Beschwerden verbunden. Mit einer Ernährungsumstellung bleiben Gesundheit und Lebensqualität erhalten.

Hier können Sie sich näher informieren:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
www.dge-medienservice.de / www.dge.de

aid Infodienst · Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V.
www.aid-medienshop.de / www.aid.de / www.was-wir-essen.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (DAAB)
www.daab.de

Inhalt

Wenn Lebensmittel nicht vertragen werden Wie entsteht eine Allergie? Diät – aber wie? Verdächtige Lebensmittel Kreuzreaktionen Überempfindlichkeit Zusatzstoffe – Glutamat	4
Milchzuckerunverträglichkeit Typische Beschwerden Lactose-Belastungstest – Eliminationsdiät So wird Milch verträglich(er) Lactosefreie Produkte? Kalzium	10
Fructozuckerunverträglichkeit Wenn Obst nicht (so gut) vertragen wird Typische Beschwerden Fructose-Belastungstest Sorbit und Glucose Das Lebensmittel-Symptome-Tagebuch in drei Schritten	13
Der gereizte Darm Gluten-Unverträglichkeit Das Reizdarm-Syndrom Morbus Crohn, Colitis ulcerosa	19
Selbstbeobachtung	20
Gesund ernähren	21
Lebensmittel-Symptome-Tagebuch	22



Sehr geehrte Versicherte, sehr geehrter Versicherter,

aus der Nahrung nimmt der Mensch alle Nähr- und gesundheitsfördernden Stoffe auf, die für ein gesundes Leben benötigt werden. Im Körper wird die Nahrung so aufbereitet, dass sie als Energie, auch als Vitamine, Mineralstoffe oder bioaktive Substanzen für alle Organe bis zu den kleinsten Zellen zur Verfügung steht.

Bei einer riesengroßen Vielfalt können einzelne Lebensmittel bzw. -bestandteile unverträglich sein, eine Allergie verursachen oder zu Krankheiten führen. Die Ursache zu finden, ist oft so beschwerlich wie die viel zitierte „Suche nach der Nadel im Heuhaufen“.

Dazu vermittelt diese Broschüre viele Tipps, das „Lebensmittel-Symptome-Tagebuch“ hilft bei der erfolgreichen Umsetzung. Je gezielter Sie dabei vorgehen, umso weniger sind Einschränkungen bei der Ernährung auch bei der Lebensqualität erforderlich.

Dazu wünschen wir Ihnen viel Erfolg.

Ihre **BKK**

Wenn Lebensmittel nicht vertragen werden

Vielfalt ist nicht immer gut

So vielfältig wie unsere Lebensmittel sind, genauso zahlreich sind deren Inhaltsstoffe, die eine Unverträglichkeit auslösen können. Fertiggerichte mit unterschiedlichsten Zutaten tragen dazu bei, auch Lebensmittel, Gewürze und Früchte aus aller Welt.

Die Lebensmittelallergie bzw. -unverträglichkeit macht sich auf vielfältige Weise bemerkbar: am häufigsten reagiert die Haut mit Quaddeln oder Hautausschlägen, die Schleimhäute von Mund und Rachen sind geschwollen, die Augenbindehaut ist entzündet, Atembeschwerden können sich bis zum Asthmaanfall steigern. Der Verdauungstrakt reagiert mit Übelkeit, Erbrechen, Krämpfen und Durchfällen.

Wie entsteht eine Allergie?

Täglich strömen Tausende fremde Stoffe in unseren Körper. Dazu ein Beispiel: Winzig kleine Krankheitserreger schwirren in der Luft und werden eingeatmet. Das Abwehrsystem erkennt diese als körperfremd und bildet sofort „Antikörper“ – der Feind ist vernichtet! Gleichzeitig ist er von den Abwehrcellen identifiziert und in deren Gedächtnis gespeichert. Tauchen die Krankheitserreger später wieder auf, sind sie längst erkannt und werden durch die passenden Antikörper vernichtet. Der Mensch ist immun. Diese Vorgänge laufen ständig in unserem Körper ab – gut, dass wir davon nichts merken und so gesund bleiben können.

Irrtum vorprogrammiert

Ist die normale Abwehr gestört, werden zu viele Antikörper – Immunglobulin-E (IgE) – gebildet, die durch einen Bluttest festgestellt werden können. Die Antikörper binden an den sogenannten „Mastzellen“ an und aktivieren diese, d. h. der Mensch ist sensibilisiert. Handelt es sich beispielsweise um harmlose Pollen oder Nahrungsbestandteile und tauchen diese später wieder auf, setzen die jetzt darauf empfindlichen Mastzellen u. a. den körpereigenen Stoff „Histamin“ frei und die Reaktion ist sofort oder innerhalb kurzer Zeit spürbar: Durch Histamin erweitern sich die Blutgefäße und dies führt insbesondere zu Schwellungen, Rötungen, zu Juckreiz, Entzündungen und Verkrampfungen. Abhängig vom Allergen kann es zu Niesreiz, Juckreiz im Mund- und Rachenraum, Fließschnupfen, Atembeschwerden oder Durchfall kommen. Die Haut kann sich röten, Bläschen entwickeln und jucken. Der Mensch ist nun – anstatt immun zu sein – allergisch geworden auf normalerweise unschädliche Stoffe.

„Das Abwehrsystem schießt mit Kanonen auf Spatzen“, hat es einmal ein Allergologe treffend formuliert, „es bekämpft harmlose Stoffe wie bedrohliche Feinde!“ Erweitert sich im Ernstfall das ganze System der Blutgefäße, dann zirkuliert nicht mehr ausreichend Blut und es kommt zu Kreislaufbeschwerden bis hin zum Kollaps oder zum „anaphylaktischen Schock“.



Die Veranlagung, überempfindlicher zu reagieren, kann vererbt sein („atopisch“). Dies betrifft neben Asthma, allergischem Schnupfen und Neurodermitis vor allem Nahrungsmittelallergien. Bei Kindern können sie als Ersterkrankung auftreten, sich später wandeln oder mehrfach auftreten; sie können wieder vergehen oder erst später (erstmal) beginnen.

Diät – aber wie?

Eine pauschale Vorgehensweise hat viele Nachteile: Der Erfolg bleibt eher aus als bei einer individuellen Ursachenforschung. Oft reagiert man nur auf ein Lebensmittel aus einer ganzen Gruppe. Außerdem führen zu viele Einschränkungen dazu, dass lebenswichtige Nähr- und gesundheitsfördernde Stoffe fehlen können. Die Such-/Weglassdiät (Elimination) kann langwierig aber zugleich vielversprechend sein.

Während bei Kindern Milch und Hühnerei als Auslöser überwiegen, sind es bei Erwachsenen Haselnuss, Sellerie und auch Apfel.

Das „Lebensmittel-Symptome-Tagebuch“ hilft dabei, die Ursachen zu finden. Führen Sie genaue Aufzeichnungen nach dem Muster auf den Seiten 22 und 23. Grundlage kann eine allergenarme (sog. oligoallergene) Basisdiät sein. Dabei werden Lebensmittel gegessen, die seltener Allergien/Unverträglichkeiten auslösen: geschälter Reis, Blumenkohl, Brokkoli, Gurke, Kohlrabi, Pute, Lamm, Maiskeimöl, Margarine, Mineralwasser, Salz und Zucker.



Bei Allergien mit Sofortreaktionen kann es zu bedrohlichen Situationen kommen. Auch deshalb ist eine ärztliche Beratung bzw. Behandlung dringend anzuraten.

Weil Allergien/Unverträglichkeiten vor allem bei Kindern – aber auch bei Erwachsenen – nicht immer lebenslang bestehen bleiben (müssen), ist nach einer gewissen Zeit eine Überprüfung notwendig.



Die Dauer umfasst etwa zwei Wochen bei IgE-Antikörpern bzw. vier Wochen bei sogenannten Pseudoallergien, dabei wird schrittweise ein Lebensmittel neu eingeführt und dann in der Ernährung beibehalten. Wenn es in der Zeit der Basisdiät zu einer deutlichen Besserung kommt, liegt die Ursache wahrscheinlich bei den Lebensmitteln. Reagiert zum Beispiel die Haut oder die Verdauung bei den weiteren Lebensmitteln wieder, dann haben Sie höchstwahrscheinlich den/die Auslöser gefunden. Gehen Sie nun wieder einen Schritt zurück und verzehren Sie nur die Lebensmittel, die bis dahin vertragen wurden. Setzen Sie dann, wie vorstehend beschrieben, weitere Lebensmittel ein.

Oft erscheint die Reaktion erst Stunden später und ihre Ursache lässt sich dann nur schwer feststellen. Dies gilt vor allem dann, wenn eine Mahlzeit aus vielen Einzelzutaten besteht (z. B. Fertiggerichte).

Verdächtige Lebensmittel

Milchprodukte Allergien treten häufig gegen Globulin, Casein und Albumin auf – Letzteres wird durch Erhitzen zerstört. Alternativen sind insbesondere bei einer Globulinallergie Ziegen- und Schafsmilch, ggf. auch Sojamilch. Milch ist in vielen Produkten enthalten, auch in Brot, Suppen, Soßen und Wurstwaren.

Hühnerrei Eiklar enthält einige Eiweißallergene. Vorsicht bei Fertigprodukten. Alternativen sind pflanzliche Bindemittel, eifreie Gebäcke, Süß- und Teigwaren. Hühnerfleisch wird in der Regel vertragen.

Nüsse Häufig allergen wirken Erdnüsse,



Verdächtige Lebensmittel

Nach der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung müssen Zutaten, die allergische oder andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können, aufgelistet werden. Dazu zählen folgende Lebensmittel (einschl. deren Erzeugnisse): Glutenthaltiges Getreide (z. B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut), Krebstiere, Eier, Fische, Erdnüsse, Soja, Milch, Schalenfrüchte (z. B. Mandel, Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia-, Queenslandnuss, Pistazie), Sellerie, Senf, Sesamsamen, Schwefeldioxid, Sulfite, Lupinen, Weichtiere (Schnecken, Muscheln, Kopffüßer).

Nach der Lebensmittel-Informationsverordnung sind diese Allergeninformationen auch bei loser Ware (z. B. beim Bäcker, im Restaurant) vorgeschrieben.

Hasel-, Cashew- und Paranüsse. Nüsse stammen aus verschiedenen Pflanzenfamilien, deshalb muss nicht eine allgemeine Nussallergie vorliegen. Nüsse bzw. Mandeln sind in vielen Produkten enthalten: Marzipan, Krokant, Süßigkeiten, Müsliriegel, Gebäck, Pasteten usw. Alternativen: selbst backen, Nüsse evtl. durch Kokosraspeln ersetzen.

Getreide Eine allgemeine Unverträglichkeit aller Getreidearten ist eher selten. Getreideprodukte sind auch in Stärke, Cornflakes, Suppen, Soßen, Panaden usw. enthalten. Meist werden Reis, Hirse, Mais und Buchweizen gut vertragen. Zum Binden eignen