



aha

Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Nahrungsmittelallergie

In Zusammenarbeit mit der Spezialistenkommission
der Schweizerischen Gesellschaft für Allergologie
und Immunologie (SGAI).

Nahrungsmittel- allergie

Autoren



Herr Prof. Dr. Werner Pichler,
Allergologisch-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern



PD Dr. med. Arthur Helbling,
Allergologisch-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern

Für die Ausarbeitung dieser
Broschüre danken wir
Herrn Prof. Dr. Werner Pichler und
Herrn PD Dr. Arthur Helbling
herzlich.

Vorwort

Bei Umfragen geben 10 bis 20 Prozent der Bevölkerung an, auf Nahrungsmittel allergisch zu sein. Geht man dem nach, zeigt sich, dass nur wenige Personen (ca. 2 bis 4 Prozent) wirklich auf ein Nahrungsmittel allergisch reagieren. Etwas nicht mögen ist nicht das Gleiche wie allergisch darauf zu sein.

Am häufigsten entwickeln Kleinkinder Nahrungsmittelallergien. In den folgenden Jahren verlieren sie ihre Allergie aber zum Glück meist wieder. Bei Erwachsenen ist die Nahrungsmittelallergie vielfach an Allergien auf Blütenpollen – Heuschnupfen – gekoppelt. Solange es sich nur um ein oder zwei Nahrungsmittel handelt, ist die Allergie gut vermeidbar. Kommt es jedoch zu einer Ausbreitung der Nahrungsmittelallergie, ist die Einschränkung der Lebensqualität beträchtlich.

Die vorliegende Broschüre soll dem Laien einen gewissen Einblick in diese komplizierte Materie bieten und dazu beitragen, Verständnis für Patienten mit Nahrungsmittelallergie zu wecken, nicht zuletzt auch in der Gastronomie. Ein Trost besteht: die meisten Nahrungsmittelallergene werden durch Kochen zerstört, so dass man trotz Nahrungsmittelallergie immer noch eine gute Küche geniessen kann.

Inhalt

- 4 Was ist eine Nahrungsmittelallergie?
- 4 Welche Nahrungsmittel sind zu meiden?
- 4 Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen und Kleinkindern
- 6 Kreuzreaktionen: Bei älteren Kindern und Erwachsenen
- 8 Symptome
- 8 Diagnose und Behandlung
- 10 Was kann der Patient tun?

Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

Als Nahrungsmittelallergie werden Unverträglichkeitsreaktionen bezeichnet, die auf einem spezifischen immunologischen Mechanismus beruhen. Anders als beim Gesunden bildet das Immunsystem der Allergiker Antikörper (IgE) gegen eigentlich harmlose Substanzen, oft pflanzliche oder tierische Eiweiße, die als Allergene bezeichnet werden.

Das Allergen findet sich z. B. im Eiweiß des Lebensmittels eines Sellerie, einer Banane u. a. Die dagegen gerichteten IgE-Antikörper sitzen auf den Mastzellen. Wenn beim Allergenkontakt (z. B. Essen eines Selleriesalates) die Antikörper auf den Mastzellen durch die Allergene vernetzt werden (das Immunsystem will die Allergene so unschädlich machen), setzt die Mastzelle Substanzen (z. B. Histamin) frei, welche die Allergiesymptome verursachen.

Grundsätzlich zu unterscheiden von einer Nahrungsmittelallergie sind Unverträglichkeiten bestimmter Nahrungsmittel, die nicht immunologisch bedingt sind. Sie werden als Nahrungsmittelintoleranzen bezeichnet. Nicht selten sind sie gegen Zusatzstoffe gerichtet. Ein Allergietest zeigt auf, ob es sich um eine Nahrungsmittelallergie oder eine -intoleranz handelt.

Nahrungsmittelallergien treten bei Kleinkindern oder Erwachsenen auf: Ca. 4 bis 6 Prozent der Kleinkinder und ca. 2 bis 4 Prozent der Bevölkerung (meist Patienten mit Heuschnupfen, vor

allem Birkenpollenallergiker) sind davon betroffen.

Die Entwicklung einer Nahrungsmittelallergie hängt von der individuellen genetischen Veranlagung, den Pflanzen der Umgebung und von den Essgewohnheiten ab. So findet sich zum Beispiel eine Sellerieallergie oft in mitteleuropäischen Ländern wie der Schweiz, eine Erdnussallergie in Nordamerika und eine Fischallergie in Spanien, Italien oder Skandinavien.

Welche Nahrungsmittel sind zu meiden?

Es ist eigentlich nicht klar, wieso manche Eiweiße häufiger Allergien auslösen als andere. Interessanterweise sind es für Kinder und Erwachsene nicht genau die gleichen Nahrungsmittel, die gefährlich werden können. Bei Kindern sind Kuhmilch und Ei die dominierenden Nahrungsmittelallergene. Bei Erwachsenen sind Äpfel, Baumnüsse, Sellerie und Karotten diejenigen Nahrungsmittel, die am häufigsten eine Allergie auslösen.

Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen und Kleinkindern

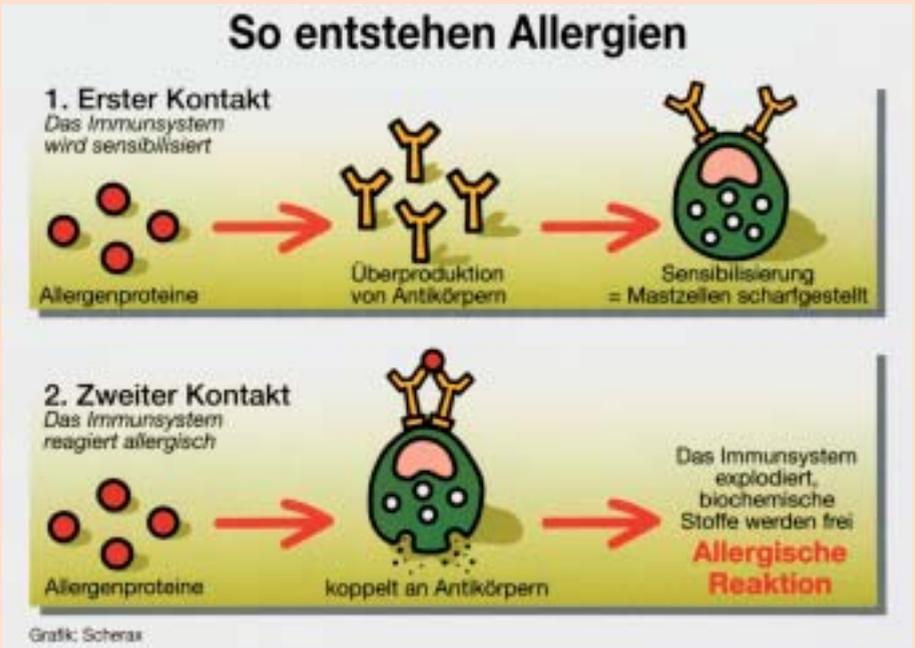
Im 1. und 2. Lebensjahr ist eine Nahrungsmittelallergie relativ häufig. Neben einer allergischen Erbanlage dürfte dabei eine Rolle spielen, dass bei Kleinkindern das Immun- und Verdauungssystem noch nicht voll entwickelt ist. Entsprechend den Ernährungsgewohnheiten



► Im mitteleuropäischen Raum kommt die Sellerieallergie oft vor.

Nahrungsmittel, die am häufigsten Allergien bewirken

Kinder:	Erwachsene:
Kuhmilch	Äpfel, Baumnüsse
Hühnerei	Sellerie, Karotten
	Fisch
Erdnuss	Erdnuss (seltener)
Fisch	Schalentiere (seltener)
Soja	Kuhmilch (seltener)



► Das Immunsystem der Allergiker bildet Antikörper gegen eigentlich harmlose Substanzen.

entwickelt sich bei uns die Nahrungsmittelallergie meist gegen Kuhmilch und Hühnerei. Die Kinder haben Magen-Darm-, Atem- und Hautprobleme und gedeihen nicht gut.

Im Laufe der folgenden Monate und Jahre entwickelt die Mehrheit der Kinder eine immunologische Toleranz gegenüber diesen Allergenen, so dass die Nahrungsmittelallergie in der Regel verloren geht. Mit drei bis fünf Jahren vertragen sie wieder Milch und Milchprodukte. Allerdings erkranken dieselben Kinder später häufig an Asthma oder Heuschnupfen. Die Nahrungsmittelallergie des Kleinkindes kann so das erste Zeichen einer allergischen Veranlagung sein.

Kreuzreaktionen:

Bei älteren Kindern und Erwachsenen

Bei älteren Kindern und Erwachsenen werden die meisten – auch exotischen – Nahrungsmittel gut vertragen. Bei ihnen funktioniert das Immunsystem gut, und sie entwickeln nur selten eine Nahrungsmittelallergie wegen dem Nahrungsmittel selbst.

Die Nahrungsmittelallergie des Erwachsenen ist meist mit einem Heuschnupfen oder anderen Allergien der Atemwege gekoppelt. Sie beruht auf einer Kreuzreaktion zwischen Inhalationsallergenen und gewissen Nahrungsmitteln, nämlich von Pollen mit Kernobst/Gemüse oder vom Latexeiweiss mit Avocado, Banane, Maroni etc.

Der ansonsten so harmlose Heuschnupfen kann über diese Nahrungsmittelallergie gefährlich, ja lebensbedrohlich werden.

Die allergische Kreuzreaktion entsteht wie folgt: Bei Pollenallergikern wird die Sensibilisierung des Immunsystems (Bildung der IgE-Antikörper) durch Allergene ausgelöst, die eingeatmet werden (z. B. Birkenpollen). Die Betroffenen können nun aber auch allergisch auf Lebensmitteleiweisse reagieren, da ihr Immunsystem Strukturen erkennt, die in Pollen und Lebensmitteln gleich oder ähnlich sind.

Hier das Beispiel eines achtjährigen Jungen, der jeden Frühling an Heuschnupfen leidet. Beim Essen eines Apfels empfindet er ein komisches Gefühl im Mund und verzichtet von da an auf Äpfel. Mit elf Jahren ist er zu einer Party eingeladen und greift bei den Nüssen zu. Sofort überfällt ihn Juckreiz, und bald darauf überzieht ein Nesselfieber seinen ganzen Körper. Der Junge ist über Baumpollen sensibilisiert worden. Es sind also nicht eigentlich die Äpfel oder Nüsse, die ihn allergisch gemacht haben. Wesentlich ist die Immunreaktion gegen die früher inhalierten Pollenallergene, die nun mit den Eiweissen in Nüssen und Äpfeln kreuzreagieren.

Auf Kreuzreaktionen beruhende Nahrungsmittelallergien haben zugenommen, weil die Pollenallergie zugenommen hat. Schätzungen gehen dahin, dass zwischen 20 bis 70 Prozent der Pollenallergiker Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln entwickeln, das heisst in der Schweiz



► Löst der Verzehr von Meeresfrüchten Asthma aus, kann eine Hausstaubmilbenallergie dahinter stecken.



► Birkenpollenallergiker leiden oft unter dem «oralen Allergiesyndrom».



► Eiweiße von Gemüse oder Nüssen können eine Nesselsucht auslösen.



► Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie sollte der Allergiespezialist eingeschaltet werden.

fast eine halbe Million Menschen. Die meisten haben allerdings nur harmlose Beschwerden im Mund.

Neben den Pollen gibt es noch andere Allergene, die eingeatmet und dann über Kreuzreaktionen Probleme verursachen: z.B. Latex (Naturgummi), Tierproteine oder bestimmte Berufsallergene. Reagiert ein Patient mit Asthma, wenn er ein Menü mit Meeresfrüchten (Garnelen, Krabben, Hummer) gegessen hat, kann eine Hausstaubmilben- oder Küchenschabenallergie dahinter stecken. Oder wenn jemand nach dem Genuss einer Banane einen Schwächeanfall erleidet, liegt die Ursache möglicherweise in einer Gummi- oder Latexallergie.

Symptome

Die häufigste Nahrungsmittelallergie ist die harmloseste: Es handelt sich um das «orale Allergiesyndrom». Viele Personen mit Birkenpollenallergie reagieren auf Äpfel und andere Kernobstsorten (Kirschen, Pfirsich, Kiwi ...) mit lokalem Juckreiz, pelzigem Gefühl im Mund und/oder diskreten Schwellungen von Lippen, Zunge, Wangen- und Rachenschleimhaut. Das «orale Allergiesyndrom» ist, wenn es das einzige Symptom der Nahrungsmittelallergie ist, zwar lästig aber nicht gefährlich.

Die milden Symptome im Mund können allerdings auch ein Warnzeichen darstellen, falls sie früher schon mit Allgemeinsymptomen wie Nesselfieber, Asthmaanfällen oder gar Kollaps

aufgetreten sind. Manche Personen, die früher bereits schwere Reaktionen erfahren haben, bemerken erste Symptome im Mund- und Rachenbereich beim Genuss von Nüssen, Sellerie, Feigen etc.: Das auslösende Lebensmittel sollte dann sicherlich nicht geschluckt werden!

Während Kernobst fast nie Allgemeinsymptome verursacht, scheinen die Eiweisse anderer Gemüsearten oder von Nüssen etwas verdauungsresistenter zu sein; sie vermögen Allgemeinsymptome – vor allem eine Nesselsucht am ganzen Körper – auszulösen. Dazu zählen Sellerie, manche Gewürze, Baumnüsse, Banane, Avocado und Maroni etc. Todesfälle nach Nahrungsmittelallergie (vor allem Erdnuss und Fisch) sind schon aufgetreten.

Diagnose und Behandlung

Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie sollte der Allergiespezialist eingeschaltet werden, denn eine sorgfältige allergologische Abklärung mit dem Wissen über Kreuzreaktionen ist nötig. Neben Eliminationsdiäten können auch kontrollierte, orale Nahrungsmittelprovokationstests zur Diagnosestellung beitragen.

Steht die Diagnose einmal fest und ist das verursachende Nahrungsmittel identifiziert, besteht auch heute noch die einzig wirksame Massnahme darin, dieses Nahrungsmittel fortan zu meiden. Manchmal wird das gleiche Nahrungsmittel im gekochten Zustand vertragen. Der Grad der Kreuzreaktivität ist individuell

Bekannte Syndrome auf Grund von Kreuzreaktionen

Allergen:	Nahrungsmittel:	Syndrome:
Birken-, Erlen-, Haselpollen	Wal-, Haselnuss, Mandel, Äpfel, Kirschen, Birne, Pfirsich, Aprikose, Kiwi, (Karotte, Sellerie, Kartoffel)	Birkenpollen-Nuss-Kernobst- Syndrom
Beifusspollen (Artemisia)	Sellerie, Karotte, Fenchel, Pastinake, Anis, Dill, Paprika, Koriander, Kümmel, Kamille, Sonnenblumenkerne	Beifuss-Sellerie-Karotten-Ge- würz-Syndrom
Gräserpollen	Tomate, Melonen (Erdnuss)	
Hausstaubmilben	Garnelen, Hummer, Langusten, Krebse, Schnecken	Milben-Schalentier-(Schne- cken)-Syndrom
Latex	Avocado, Banane, Edelkastanie (Vermicelles, Maroni), Kiwi, Papaya, Feige, Spinat, Kartoffel, Tomate	Latex-Frucht-Syndrom
Vogelfedern	Hühnerei (Dotter)	Vogelei-Syndrom
Pollen (v. a. Korbblütler)	Honig	

sehr unterschiedlich: Etliche Patienten mit Sellerieallergie vertragen Karotten nicht, bei anderen machen Karotten keinerlei Probleme.

Eine spezifische Immuntherapie («Hyposensibilisierung») hat bei der Nahrungsmittelallergie wenig Aussicht auf Erfolg. Bei Patienten, die auf Grund einer Pollenallergie an einer Nahrungsmittelallergie litten, trat nach einer spezifischen Immuntherapie mit Pollenextrakten nur bei einem Drittel eine Besserung der Beschwerden ein. Und dies auch nur bei jenen Betroffenen, bei denen die Pollenallergie und nicht die damit verbundene Nahrungsmittelallergie im Zentrum stand.

Was kann der Patient tun?

- Falls Sie mehr als nur Juckreiz im Mund verspüren, sollten Sie eine Abklärung durch den Allergologen vornehmen lassen. Der Spezialist soll Sie nach der Diagnose ausführlich über Massnahmen und Konsequenzen informieren (Liste der zu meidenden Nahrungsmittel, Notfallausweis, Notfallset) und mit Ihnen die in Ihrem Fall zu meidenden Nahrungsmittel besprechen.
- Meiden Sie die auslösenden Nahrungsmittel von nun an strikte, aber haben Sie keine Angst vor Nahrungsmitteln, die Sie bisher vertragen haben (selbst wenn sie auf der Ihnen ausgehändigten Liste kreuzreaktiver Nahrungsmittel stehen). Wie gesagt, jede Person reagiert etwas anders.
- Wenn Sie schon auf geringste Mengen der Nahrungsmittel stark reagieren, sollten Sie sich bei Restaurantbesuchen einschränken bzw. nur solche Restaurants aufsuchen, die Ihre Beschwerden ernst nehmen und auf deren Küche Sie vertrauen können.
- Kauen Sie gut und achten Sie auf Warnsignale wie Kribbelgefühl im Mund etc., denn unter Umständen sind nicht alle Eiweisse in den Lebensmitteln deklariert – Ihr hochempfindliches Immunsystem erkennt aber bereits kleinste Spuren.
- Wenn Sie an einer schweren Nahrungsmittelallergie leiden, werden Sie mit Notfallmedikamenten ausgerüstet (Antihistaminikum plus Kortikosteroid und eventuell Adrenalin spray oder -injektor).
- Sie selbst müssen die notwendigen Massnahmen für den Notfall beherrschen, aber auch Ihr Partner, Ihre Eltern, Lehrer oder Sporttrainer sollten darüber informiert sein.
- Bei schweren Reaktionen: Tragen Sie immer einen Notfallausweis auf sich.
- Bei manchen Patienten kommt es nur **zusammen** mit Anstrengung (Sport) oder Einnahme von Schmerzmitteln zur Nahrungsmittelallergie (Nesselfieber, Kollaps etc.). In diesen Fällen ist dieser Kofaktor zu meiden, also kein Sport nach Nusstorte, oder kein Aspirin, falls man Crevetten gegessen hat!

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

www.ahaswiss.ch

Besuchen Sie uns
im Internet

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma



Allergisch?

Kleine Auswahl aus unserem Broschürensortiment.

Wissen stärkt und hilft, besser mit einer Allergie zu leben. Wir erklären Ihnen, woran Sie eine Allergie erkennen, wie sie behandelt werden kann, und zeigen Ihnen, wie Sie am besten vorbeugen.

aha! hilft mit Beratung, Begleitung und Forschung. Wir sind für Sie da.
Tel. 031 359 90 00
www.ahaswiss.ch

Impressum

Herausgeber: **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma, Bern
Redaktion: Therese Andereg, Journalistin/lic. phil.,
Unterseen
2. Auflage: 25 000 Exemplare D
Fotos
und Grafiken: ¹ Allergologische-Immunologische
Poliklinik, Inselspital, Bern
² MeteoSchweiz, Zürich
³ Markus Senn, Wabern
⁴ Olivier Evard, Nidau
⁵ ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH,
Hamburg

Anmerkung

Die jeweils angewendete Schreibweise gilt sinngemäss
für Frauen und Männer.

© by **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma

Januar 2002

aha!

Infoline 0900 57 20 57

E-Mail info@ahaswiss.ch

Internet www.ahaswiss.ch