

Es muss nicht immer eine Allergie sein

Viele Menschen glauben, an einer Lebensmittelallergie zu leiden, aber nur 1 bis 2 Prozent der Erwachsenen beziehungsweise 5 bis 8 Prozent der Kinder sind tatsächlich davon betroffen. Treten nach dem Verzehr von bestimmten Lebensmitteln Beschwerden wie gerötete, juckende Haut, Ausschlag, Atem- und Kreislaufprobleme auf, liegt zwar die Vermutung einer Allergie nahe, doch nicht in allen Fällen handelt es sich tatsächlich um eine allergische Reaktion.

Abkömmlinge bestimmter Aminosäuren wie Histamin, Glutamat und Tyramin, aber auch einige Lebensmittelzusätze wie Farb- und Konservierungsstoffe können bei empfindlichen Personen allergieähnliche Beschwerden auslösen. Darum ist nicht jeder, der glaubt, an einer Allergie zu leiden, wirklich von einer solchen betroffen. Damit man nicht unnötig auf bestimmte Lebensmittel verzichtet, ist eine genaue Diagnose wichtig.

Bei einer echten Allergie kommt es zu einer Überreaktion des Immunsystems nach Kontakt mit bestimmten Eiweissverbindungen. Immunzellen schütten verstärkt Botenstoffe aus, die zu Jucken, Schwellungen, Entzündungen und Kreislaufveränderungen führen. Bei zahlreichen Lebensmittelunverträglichkeiten ist allerdings nur der Abbau bestimmter Inhaltsstoffe gestört, sodass diese länger im Körper verbleiben. Ähneln diese Stoffe körpereigenen Botenstoffen, treten unerwünschte Reaktionen auf. So kann beispielsweise der Geschmacksverstärker Glutamat als Neurotransmitter fungieren. Bei empfindlichen Personen können grössere Mengen an Glutamat, wie sie vor allem in asiatischen Gerichten oder Tütengerichten enthalten sind, darum zu Kopfschmerzen, Übelkeit und Herzrasen führen. Auch das Histamin in Wein, gereiftem Käse oder Tomaten spielt als Botenstoff bei der Immunabwehr eine wichtige Rolle, sodass grosse Mengen zu allergieähnlichen Beschwerden führen können.

Der Glaube, an einer Allergie zu leiden, lässt Betroffene oftmals Lebensmittel meiden, die sie unter bestimmten Voraussetzungen weiterhin essen könnten. Allergieähnliche Beschwerden nach dem Genuss von Erdbeermarmelade müssen daher nicht zwingend auf eine Erdbeerallergie hindeuten, sondern können beispielsweise auch aufgrund einer Überempfindlichkeit gegen das Konservierungsmittel Benzoesäure auftreten.

*Fachgesellschaft für Ernährungstherapie
und Prävention (FET) e.V., Aachen
Internet: www.fet-ev.eu*