



Ernährungsteam

Matthias Steininger

Lt. Diätassistent, Ernährungsberater / DGE,
Diabetesassistent / DDG, Adipositastrainer

Telefon 0851 5300 81629

E-Mail matthias.steininger@klinikum-passau.de

Birgit Dürholz

Diätassistentin, Ernährungsberaterin / DGE

Telefon 0851 5300 81638

E-Mail birgit.duerholz@klinikum-passau.de

Carola Grund

M. Sc. Ökotrophologin, Ernährungsberaterin / DGE,
Parenterale Ernährungstherapie / VDD

Telefon 0851 5300 81812

E-Mail carola.grund@klinikum-passau.de

Simona Loibl

Diätassistentin, Ernährungsberaterin DGE,
Enterale Ernährung / VDD,

Allergologische Ernährungstherapie / VDD

Telefon 0851 5300 81628

E-Mail simona.loibl@klinikum-passau.de

Katharina Sommer

Diätassistentin

Telefon 0851 5300 81643

E-Mail katharina.sommer@klinikum-passau.de

Brigitte Stadler

Diätassistentin

Telefon 0851 5300 81632

E-Mail brigitte.stadler@klinikum-passau.de

Anja Yozcu

Diätassistentin, Ernährungsberaterin / DGE,
Enterale Ernährungstherapie / VDD,

Parenterale Ernährungstherapie / VDD

Telefon 0851 5300 81811

E-Mail anja.yozcu@klinikum-passau.de

Wir sind für Sie da

Das Team der Diät- und Ernährungsberatung
arbeitet unter der fachlichen Leitung von

Professor Dr. med. Matthias Wettstein

Chefarzt der I. Medizinischen Klinik,
Gastroenterologie, Nephrologie,
Stoffwechselerkrankungen, Ernährungsmedizin,
Infektionskrankheiten

und dem Lt. Ernährungsmediziner

Dr. med. M. Sc. Josef Leebmann.

Für eine Therapieabsprache wenden Sie sich bitte
an Ihren Stationsarzt, an das Pflegepersonal oder
nehmen Sie direkt Kontakt mit uns auf.

www.klinikum-passau.de

Lehrklinik für Ernährungsmedizin

Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien / Unverträglichkeiten



Dok.-Nr. 39819 08/2020

Ernährung
Beratung
Wohlbefinden
Gesundheit

Die Auslöser von Lebensmittelallergien sind vielfältig und stellen Betroffene vor eine besondere Herausforderung bei der Lebensmittelauswahl.

Es gibt keine allgemeine Allergiediät, denn die Ernährung muss individuell an die Allergieauslöser und die einzelnen Bedürfnisse umgestellt werden. Die Basis hierfür ist eine gesunde, vollwertige Ernährung.

Definition

Eine Lebensmittelallergie ist eine immunologisch vermittelte Abwehrreaktion des Körpers auf kleine Eiweißbausteine in Lebensmitteln.

Es können vielfältige Beschwerden auftreten:

- » Haut und Schleimhäute: Juckreiz, Schwellungen, Nesselausschlag, Neurodermitis oder Ekzeme
- » Hals-Nasen-Ohren-Bereich: Niesattacken, Fließschnupfen, Husten, Atemnot, Asthma
- » Magen-Darm: Blähungen, Durchfall, Krämpfe, Koliken
- » Gesamter Organismus: Anaphylaktischer Schock mit lebensbedrohlichem Kreislaufzusammenbruch

Auslöser

Grundsätzlich kann jedes Lebensmittel eine Allergie auslösen, ist jedoch auch vom Lebensalter abhängig.

Bei Säuglingen und Kleinkindern sind eher Grundnahrungsmittel, z.B. Kuhmilch und Hühnerei relevant. Im Jugend- und Erwachsenenalter stehen v. a. Nüsse, Soja, Krebs/Weichtiere und bestimmte Obst- und Gemüsesorten an erster Stelle.

Pollenassoziierte Lebensmittelallergien (Kreuzallergien) nehmen einen besonderen Stellenwert ein. Dabei kommt es durch ähnliche Allergieauslöser in bestimmten Pollen und Lebensmitteln (z. B. rohe Kirsche, roher Apfel) bei ca. 60 – 80 % der Birkenpollenallergiker in Deutschland nach dem Verzehr von sog. kreuzreaktiven Lebensmitteln zu Beschwerden, ohne dass im Vorfeld eine Allergie vorgelegen haben muss.

Lebensmittel-Unverträglichkeit

Wenn unerwünschte Reaktionen nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel wiederholt auftreten, wird dies als Lebensmittel-Unverträglichkeit bezeichnet. Hierbei können auch nicht-allergische Reaktionen auf natürliche und synthetische Lebensmittelinhaltsstoffe (Pseudoallergie) oder Enzymmangel (z. B. bei Laktoseintoleranz) für unerwünschte Reaktionen verantwortlich sein.

Hierbei sind die Auslöser nicht strikt zu meiden, sondern die individuell verträgliche Menge zu ermitteln. Im Gegensatz zur Allergie findet hierbei keine Abwehrreaktion über das Immunsystem statt.

Allergiediagnostik

Um eine Lebensmittelallergie erfolgreich behandeln zu können, ist eine seriöse Diagnose durch einen Facharzt / -ärztin (z. B. für Innere Medizin / Dermatologie / Hals-Nasen-Ohren / Lunge) mit Zusatzqualifikation Allergologie wichtig. Ohne eine gesicherte Allergiediagnostik sollte keine Ernährungsumstellung erfolgen, denn sonst werden bestimmte Lebensmittel unnötig gemieden, die aber für die tägliche Nährstoffversorgung von Bedeutung sind.

Nur ein Zusammenspiel aus dem Erstgespräch mit dem Arzt bzw. Ärztin (Anamnese), Allergietestungen und diätetische Verfahren ermöglicht es, eine gesicherte Diagnose zu stellen. Diese wird dann in einem Allergiepass vermerkt.

Behandlung

Die Ernährung wird nun längerfristig bzw. lebenslang umgestellt. Hierbei lassen Sie sich am besten von einer Fachkraft beraten. Die individuell ermittelten Auslöser sind zu meiden, die Speisenauswahl sollte dabei weiterhin gesund und alltagstauglich gestaltet werden.

**So viel Verzicht wie nötig –
so viel Genuss wie möglich!**



Empfehlungen für den Alltag

- » Einige Allergene in Lebensmitteln werden durch Verarbeitungsprozesse wie Erhitzen, Zerkleinern oder Säuern zerstört. Besonders bei Obst und einigen Gemüsesorten ist dies der Fall. Versuchen Sie als Apfel-Allergiker also lieber Apfelkuchen oder -kompott, statt rohen Apfel.
- » Nüsse, Sellerie, Erdnüsse und die meisten tierischen Auslöser für Allergien sind eher hitzestabil, sodass hier das komplette Meiden des Lebensmittels notwendig ist.
- » Informieren Sie sich, wie der Allergieauslöser gekennzeichnet wird (Zutatenliste genau beachten) und worauf Sie in verarbeiteten Produkten oder bei loser Ware beim Bäcker, Metzger etc. achten müssen. Bei dem Hinweis „**Kann Spuren von ... enthalten**“, kann ein gewisser Anteil an Allergenen in dem Produkt enthalten sein, die unbeabsichtigt bei der Produktion, dem Transport, der Lagerung oder der Verpackung in ein Lebensmittel gelangt ist. Der Verbraucher muss dabei abwägen, inwieweit er dieser Information vertraut. Bei einer hochgradigen Allergie ist in jedem Fall das Lebensmittel mit dem Spurenhinweis zu vermeiden!
- » Teilen Sie Strohhalme, Geschirr, Besteck etc. nicht mit anderen Personen.
- » Führen Sie ein Ernährungs-Symptom Tagebuch, um Ihrem Auslöser auf die Spur zu kommen.
- » Bei Risiko für eine schwere allergische Reaktion immer die Notfallmedikamente und den Anaphylaxie-Pass bei sich tragen.

Information zu den **14 Hauptallergenen** und deklarationspflichtigen Zusatzstoffen im Klinikum Passau erhalten Sie über die **Patienteninformationsmappe**.