

Lebensmittelallergie

Heutzutage reagieren immer mehr Menschen auf bestimmte Lebensmittel mit Kribbeln im Mund, bekommen Bauchschmerzen, Durchfall oder Juckreiz. So verschieden wie die Symptome sind, sind auch die Auslöser und die Mechanismen einer Lebensmittelallergie.

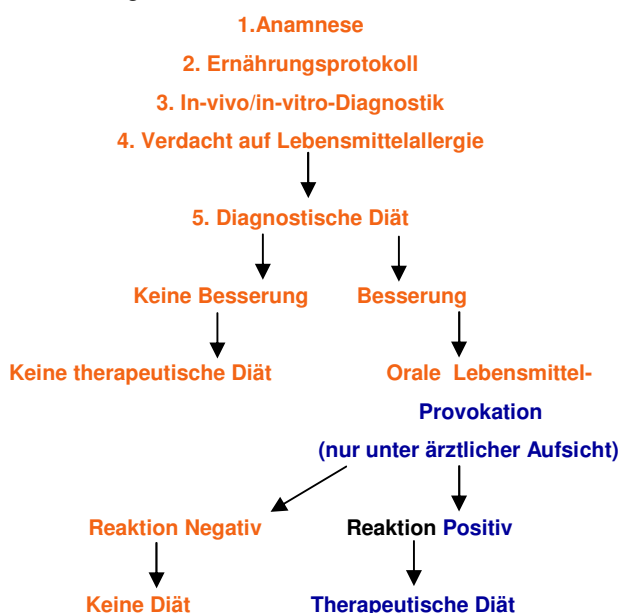
Praktisch jedes Nahrungsmittel kann ein möglicher Allergieauslöser sein. Als Allergie wird eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte und normalerweise harmlose Umweltstoffe bezeichnet. Im Fall von einer Lebensmittelallergie bildet unser Immunsystem vermehrt Antikörper – Typ IgE – gegen ein Lebensmittel bzw. einen bestimmten Inhaltsstoff im Lebensmittel.

Wichtig: Nicht jede unerwünschte Reaktion auf ein Lebensmittel ist auch gleich eine Lebensmittelallergie!

Daher ist Voraussetzung für eine zielführende Therapie eine gründliche Diagnose. Eine Beschreibung zum diagnostischen Vorgehen ist in der Abbildung zu sehen: am Anfang steht immer eine ausführliche Anamnese und ein Ernährungs- und Symptomtagebuch gefolgt von In-vivo-/In-vitro Tests (Hauttest/Bluttest). Erst wenn sich ein konkreter Verdacht auf eine Lebensmittelallergie erwiesen hat, kommt eine diagnostische Diät in Frage, die nicht länger als 7 - 14 Tage dauern sollte.

Auslassdiäten, die auf Diagnostik durch IgG und IgG4-Tests, Bioresonanz, Elektroakupunktur usw. beruhen, sind nicht zu empfehlen und können sogar zu Mangelernährung führen.

Ist eine Lebensmittelallergie diagnostiziert, dann wäre die wichtigste Maßnahme die Vermeidung des Auslösers, damit eine Beschwerdefreiheit erzielt werden kann. Dies stellt allerdings für den Patienten eine schwer durchführbare Kost dar (versteckte Quellen). Oft werden schwere Zustände von Mangelernährung beobachtet.



- Fließschema zum Diagnostischen Vorgehen bei Verdacht auf Lebensmittelallergie
- Bitte beachten Sie dass es sich um eine Lebensmittelallergie handelt und keine Pseudoallergie (Laktose, Fruktose, Histamin usw.)

Eine Lebensmittel-Verbotsliste ist nur im Fall der diagnostischen Diät (7-14 Tage) sinnvoll.

Für die therapeutische Diät ist eine detaillierte individuelle Ernährungsberatung unerlässlich.

Idealerweise sollte das ganze diagnostische Vorgehen sowie die ernährungstherapeutische Maßnahme durch eine in Allergologie qualifizierte Ernährungsfachkraft begleitet werden, damit der Verlust an Lebensqualität minimiert wird und eine ausgewogene Ernährung trotz des Lebensmittel Verzichts erreicht werden kann.



- ✓ Die einzig sichere Diagnostik einer Lebensmittelallergie erfolgt in dieser Reihenfolge: Anamnese + Protokoll → Hauttest → Bluttest-(IgE) → diagnostische Diät → Provokation Positiv → Therapeutische Diät
- ✓ Arzt und Ernährungsfachkraft sind Ihre Ansprechpartner.
- ✓ Ziel der Ernährungstherapie ist eine ausgewogene Ernährung und Lebensqualität, trotz des Lebensmittelverzichts.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das **Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)** Tel. 1797-2029

Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München
Prof. Dr. med. C. Rust, Dr. G. Bischoff, Dr. H. Hagen, Dipl.oec.troph. M. Bischoff

Literatur: Diät in der Allergologie, Dustri-Verlag 2013, Imke Reese, Christiane Schäfer, Thomas Werfel, Margitta Worm; Aktuelle Leitlinien « DGAKI; DAAB - Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.; Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten VFED.