

# Nahrungsmittelallergien , -unverträglichkeiten und - intoleranzen

Eine **Allergie** ist eine krank machende Überempfindlichkeit aufgrund einer immunologischen Sensibilisierung . Damit ist sie über Bluttests bestimmbar , Immunkörper lassen sich nachweisen . Der Erstkontakt verläuft symptomlos . Bei einem Zweitkontakt entsteht eine Reaktion innerhalb von Sekunden bis wenigen Minuten .

Eine **Pseudoallergie** hingegen führt zu gleichen klinischen Symptomen , wie die allergische Erkrankung , ohne , dass eine immunologische Reaktion stattgefunden hat . Es werden keine Immunkörper gebildet . Durch eine direkte Botschaft werden Stoffe , z.B. Histamin , ausgeschüttet. Die Pseudoallergie ist konzentrationsabhängig .

Auch bei einer **Intoleranz** ist das Immunsystem nicht beteiligt . Enzymdefekte sind eine häufige Ursache . Auch die Intoleranz ist dosisabhängig.

## Milch

Bei der Milch findet man alle 3 Reaktionstypen .

1. Die **echte Kuhmilchallergie** läßt sich als Nahrungsmittelallergie über Immunkörper nachweisen .

Besteht eine Allergie gegen das Eiweiß Casein wird sämtliche Milch nicht vertragen , da Casein artunspezifisch ist . Auch die Muttermilch enthält Casein . Außerdem ist das Eiweiß hitzestabil .

Die Eiweiße alpha-Lactalbumin und beta-Lactoglobulin kommen nur in der Kuhmilch vor , Ziegen und Schafsmilch bieten somit

eine Alternative . Außerdem sind die Eiweiße hitzeempfindlich , erhitzte Produkte sind somit verträglicher .

Für Säuglinge mit Kuhmilchallergie steht hochhydrolysierte Nahrung zur Verfügung .

2. Die **Kuhmilchintoleranz** ist nicht übers Blut nachweisbar und läßt sich somit nur über Provokation feststellen . Da sie konzentrationsabhängig ist , werden kleine Mengen besser vertragen .

3. Die Kuhmilchintoleranz sollte aber nicht mit einer **Lactoseintoleranz** verwechselt werden .Die Lactoseintoleranz ist auf einen Lactasemangel zurückzuführen . Bei der Verdauung von Milchzucker spaltet das Enzym Lactase zu Glucose und Galactose . Gelangt unverdaute Lactose in den Dickdarm , entstehen die Beschwerden wie wässrige Durchfälle , Blähungen , Flatulenz und schmerzhafter Stuhldrang .

Die Lactoseintoleranz läßt sich über einen Blut Lactose-Tolerantest oder den Lactose-Atemtest ermitteln . Es gibt verschiedene Schweregrade der Lactoseintoleranz .

Über den Handel sind lactosefreie Milch und Milchprodukte verfügbar .

Lactaseprodukte stehen in der Apotheke als Tabletten zur Verfügung .

Lactosefrei:Fleisch , Fisch , Eier , Obst , Gemüse , Kartoffeln , Reis , Nudeln , Pflanzenöl

Wenig lactosehaltig : Hart-, Schnitt und Weichkäse

**Lactose muss auf Lebensmitteln gekennzeichnet sein !!**

## **Kreuzallergien**

**Bei der pollenassozierten Nahrungsmittelallergie erfolgt eine Sensibilisierung gegenüber biologisch oder chemisch verwandten Substanzen.Das heißt , allergene Strukturen , Eiweißstrukturen sind den Pollen ähnlich und lösen die**

**allergische Reaktion aus . Da der Körper schon sensibilisiert ist , erfolgt die Reaktion schon beim Erstkontakt .  
Ist der Kontakt mit den Pollen saisonal unterbrochen , werden auch die Nahrungsmittel besser vertragen .**

**Häufige Reaktionen :**

**Pollen**

**Nahrungsmittel**

**Birke , Erle , Hasel**

**Apfel , Pfirsich , Kirsche , Pflaume , Haselnuss , Walnuss , Erdnuss , Mandel , Karotte , Sellerie , Paprika , Anis , Kamille , Knoblauch**

**Beifuß**

**Karotte , Sellerie , Paprika , Anis , Curry , Kümmel , Kamille , Dill , Petersilie**

**Gräser**

**Weizen , Roggen , Gerste , Hafer , Soja , Erbse , Erdnuss**

**Achtung !!**

**Nüsse , Erdnüsse und Samen sind häufig versteckt gekennzeichnet .**

**Mark**

**= Erdnussmark**

**Marzipanrohmasse**

**= geschälte Mandeln**

**Persipanrohmasse**

**= Mandeln , Aprikosenkerne , Pfirsichkerne**

**Nougatmasse**

**= Nuss – oder Mandelkerne**

