# Wenn Essen zum Kollaps führt

Autor(en): **Novak, Martina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **88 (2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **16.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-725281

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

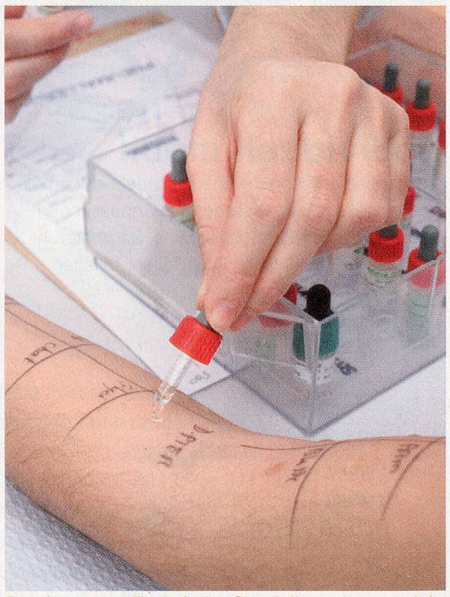
# Wenn Essen zum Kollaps

Glücklich ist, wer bedenkenlos alles essen kann. Und zwar nicht nur der Kalorien und der Linie wegen, sondern weil gewisse Nahrungsmittel unangenehme oder gar gefährliche allergische Reaktionen auslösen können.

Ein kleiner Schnitt in den Finger beim Rüsten bedeutete für Monika Frei das Ende unbeschwerten Genusses von rohen Rüebli und Rüeblisalat. Die Wunde juckte und schmerzte unüblich stark, worauf die Ernährungsberaterin aus Wettswil ZH erstmals realisierte, dass das orange Wurzelgemüse etwas mit ihrer bestehenden Heuschnupfen-Allergie zu tun haben könnte. Denn schon früher hatte sie nach dem Knabbern von rohen Karotten vermehrt niesen müssen oder brennende Augen gehabt, aber Auslöser und Symptome nicht miteinander in Verbindung gebracht.

## Kinder sind stärker betroffen

«Tatsächlich entwickeln viele Menschen, die auf bestimmte Pollen allergisch reagieren, auch eine Allergie auf bestimmte Lebensmittel», sagt Barbara Ballmer-Weber, Leitende Ärztin der Allergiestation an der Dermatologischen Universitätsklinik in Zürich. «Die allergieauslösenden Stoffe sind in beiden Fällen Proteine, die sich so ähnlich sind, dass sie von gegen Pollen gerichteten Antikörpern erkannt werden. Man nennt das Kreuzreaktion.» Bei der Nahrungsmittelaller-



Durch genaue Tests beim Spezialisten lassen sich die Ursachen von gewissen Allergien abklären.

Bilder: Prisma/waveRF, Prisma/BSIP

# führt

gie sind die Symptome Übelkeit, Bauchschmerzen, Durchfall, Hautausschläge und Juckreiz in Mund, Rachen oder Nase, Anschwellen der Schleimhäute und Atemnot. «Im Gegensatz zur Nahrungsmittelunverträglichkeit, die sich auf ähnliche Art äussert, bei der das Immunsystem aber nicht involviert ist, kann die Allergie im schlimmsten Fall einen lebensgefährlichen anaphylaktischen Schock zur Folge haben», erläutert Barbara Ballmer-Weber weiter.

Etwa vier Prozent der Erwachsenen und acht Prozent aller Kinder leben mit dem Problem, nicht alles essen zu können, ohne eine allergische Reaktion befürchten zu müssen. Die höhere Zahl bei jungen Menschen rührt daher, dass sich Nahrungsmittelallergien bei Kindern wie etwa auf Eier oder Milch häufig auswachsen. Zeigt sich eine Allergie erst später, ist dies häufig ab der Adoleszenz der Fall, sie kann aber in jedem Lebensalter auftreten. Und meistens bleiben die Beschwerden ein Leben lang vorhanden.

Warum das Immunsystem eines Menschen bei einem bestimmten Stoff verrücktspielt, ist unklar. Die Experten beobachten aber eine Zunahme von Nahrungsmittelallergien und führen dies auf die zunehmende Zahl von Pollenallergien zurück.

Ob jemand aufs Essen allergisch ist, lässt sich nur mittels eines Bluttests genau diagnostizieren: Der Nachweis von sogenannten IgE-Antikörpern zeigt, ob es sich um eine echte Nahrungsmittelallergie handelt oder «lediglich» um eine Unverträglichkeit (siehe Kasten rechts). Zu den häufigsten Auslösern schwerer oder lebensbedrohlicher Nahrungsmittelallergien gehören Sellerie, Erdnüsse, Nüsse, Eier, Fische und Krustentiere. Seltener ist auch Sesam für gefährliche allergische Reaktionen verantwortlich.

## Kochen entschärft das Problem

Monika Frei ist mit ihrer Birkenpollen-Rüebli-Kreuzallergie kein Einzelfall. Sie musste in den über zwanzig Jahren seit dem besagten Schnitt in den Finger lernen, mit dem ernährungstechnischen Handicap umzugehen. Frischen Rüeblisalat kann sie mittlerweile in bestimmten Mengen ohne Beeinträchtigung essen, gar keine Probleme hat sie, wenn das Wurzelgemüse gekocht ist, denn Erhitzen zerstört die Allergene teilweise. Sojasprossen geht sie nach Möglichkeit aus dem Weg, und auch gewisse Apfelsorten muss sie meiden.

Mit diesen Einschränkungen kann die 45-Jährige gut leben, zumal sie bisher nie eine wirklich schwere Reaktion hatte. Ihre Symptome sind aber lästig, und darum vermeidet sie die Auslöser in der Küche gerne – das ist einiges einfacher, als den Pollen auszuweichen, die ihr jedes Jahr einen zünftigen Heuschnupfen bescheren.

«Das konsequente Vermeiden der besagten Lebensmittel ist bei Nahrungsmittelallergien die einzige effektive Art der Behandlung», sagt Barbara Ballmer. «Manchmal bringt noch eine Desensibilisierungstherapie gegen die verwandte Pollenallergie etwas. Medikamentös lässt sich aber nichts Ursächliches machen, und auch alternative Methoden zeigen keine nachweisbaren Erfolge.» Für die Betroffenen heisst dies, nicht nur beim Einkaufen, Rüsten und Kochen potenzielle Allergene im Auge zu behalten, sondern auch beim Auswärtsessen oder bei Besuchen. Wer sich so bewusst verhält und eventuell ein Notfallset bei sich trägt, sollte trotz lebenslangen Allergiepotenzials ein möglichst beschwerdefreies Leben führen können. Martina Novak

## Die häufigsten Kreuzreaktionen:

**Birke, Erle, Hasel:** Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen und Ähnliche), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Karotten, Sellerie, Soja, Kiwi, Beeren

**Beifuss:** Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Kamille, Pfeffer, Paprika, Koriander, Kümmel

**Broschüre und Beratung:** Das Schweizerische Zentrum für Allergie, Haut und Asthma aha! bietet Betroffenen und Interessierten Informationen auf seiner Website, aber auch eine kostenlose Broschüre über Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen zum Bestellen sowie die Möglichkeit, sich telefonisch über Allergien beraten zu lassen.
aha!-Geschäftsstelle: Telefon 031 359 90 00, Mail info@ahaswiss.ch; Download unter www.ahaswiss.ch (Dienstleistungen). aha!-Infoline für telefonische Beratungen: Telefon 031 359 90 50.

## Allergie oder Unverträglichkeit

Echte Nahrungsmittelallergien lassen sich mittels Blut- oder Hauttest von Nahrungsmittelintoleranzen (-unverträglichkeiten) unterscheiden, die häufig auf einen enzymatischen Defekt zurückgehen. Bei diesen allergieähnlichen Reaktionen bildet der Körper keine spezifischen Antikörper, bereits beim ersten Kontakt mit der Substanz können allergieähnliche Symptome auftreten. Der Schweregrad dieser Reaktion hängt stark von der Menge und Konzentration des betreffenden Stoffes ab. Treten wenige Minuten bis ein bis zwei Stunden nach dem Konsum bestimmter Lebensmittel allergieverdächtige Symptome auf, lohnt sich eine Allergieabklärung.

Zu den häufigsten Unverträglichkeiten gehören die Laktoseintoleranz, Histaminintoleranz, Fructoseintoleranz, Zöliakie (Glutenintoleranz).