

# Nahrungsmittelallergie – was können Sie tun?

Bei einer Nahrungsmittelallergie reagiert das menschliche Immunsystem auf eigentlich harmlose Bestandteile der Nahrung, wie beispielsweise auf Eiweiss in Erdnüssen. Oft genügen kleinste Mengen des entsprechenden Nahrungsmittels, um eine allergische Reaktion auszulösen.

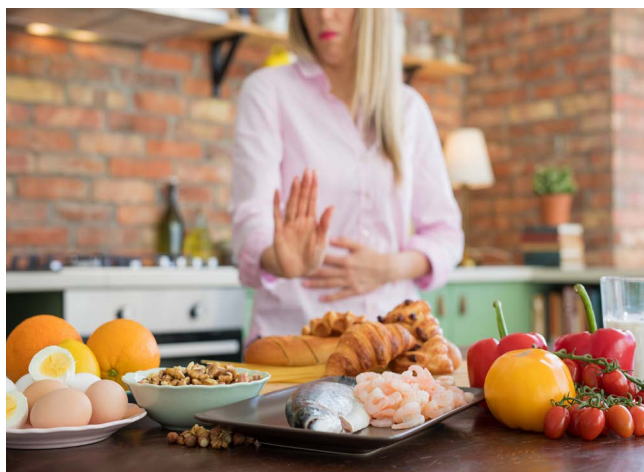
Bei Umfragen geben 30 Prozent der Schweizer an, auf Nahrungsmittel allergisch zu sein. Nachzuweisen sind jedoch nur zwei bis sechs Prozent\*. Kleinkinder entwickeln am häufigsten Allergien auf Nahrungsmittel, vertragen diese mit zunehmendem Alter häufig wieder. Erwachsene reagieren am häufigsten leicht allergisch auf Hasel- und Baumnüsse, Sellerie, Äpfel oder Kiwi. Besonders schwerwiegende allergische Reaktionen treten beim Genuss von Erdnüssen, Meeresfrüchten oder Nüssen und Sesamsamen auf. Kinder reagieren auf Kuhmilch, Eier, Erdnüsse und Nüsse im Allgemeinen.

## Oft harmlose Symptome

Am häufigsten treten Symptome im Mundbereich auf, die zwar unangenehm, aber meist harmlos sind: Juckreiz an Lippen und im Hals, ein pelziges Gefühl in Mund und Gaumen, Schwellungen der Lippen, Zunge sowie der Schleimhaut von Wangen und Rachen. Diese Symptome treten unmittelbar nach Genuss des Nahrungsmittels auf. Sie werden unter dem Begriff «orales Allergiesyndrom» zusammengefasst und sind häufig bei Nahrungsmitteln aufgrund von Kreuzreaktionen zu beobachten. Kreuzallergien auf Nahrungsmittel können bei Bestehen anderer Allergien wie z.B. einer Pollenallergie auftreten.

## Mit Arzt/Ärztin sprechen und allergieauslösendes Lebensmittel konsequent meiden

Herauszufinden, ob und unter welcher Lebensmittelallergie Sie eventuell leide, ist nicht ganz einfach. Haben Sie Symptome und fühlen Sie sich ständig unwohl nach dem Genuss eines speziellen Nahrungsmittels? Dann sprechen Sie mit Ihrer Arzt/Ih-



rer Ärztin. Er/sie gewinnt erste wichtige Informationen aus dem Gespräch mit Ihnen, in dem er/sie sich die Beschwerden und eventuelle zeitliche Zusammenhänge mit der Nahrungsaufnahme schildern lässt. Ebenfalls ein wichtiger Hinweis ist, wenn Sie beispielsweise auch unter Heuschnupfen oder anderen allergische Erkrankungen leiden – eine zusätzliche Nahrungsmittelallergie ist dann wahrscheinlicher. Wichtig ist eine konsequente «Karenz», das heisst, dass Sie das allergieauslösende Nahrungsmittel konsequent meiden. Auch auf versteckte Quellen in Backwaren, Wurstwaren, Gewürzmischungen sowie Halbfertig- und Fertigprodukten sollten Sie achten.

Mit einem Lebensmittelallergietest der Haut (Prick-Test) kann Ihr Arzt/Ihre Ärztin die Reaktion Ihres Immunsystems auf bestimmte Allergene testen. Dazu bringt man Bestandteile verschiedener möglicher Allergene über einen kleinen Ritz in Ihre Haut ein.

\*Quelle: Allergiezentrum Schweiz, [www.aha.ch](http://www.aha.ch)