

## Ernährungsumstellung bei Nahrungsmittelallergien

(IgE-vermittelt)

Diese Übersicht soll Sie mit wesentlichen Zusammenhängen zu Ihren Beschwerden vertraut machen und Ihnen helfen, die auftretenden Symptome erheblich zu lindern. Eine kurze Einführung zum Thema IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergien soll Ihnen aufzeigen, wie positiv sich eine angepasste Ernährung im Alltag auswirken kann.



### Wie äußern sich IgE-vermittelte Allergien?

Bei Ihnen wurde zum Nachweis einer Nahrungsmittelallergie ein Allergo-Screen® IgE durchgeführt. In Ihrer Blutprobe wurden erhöhte IgE-Antikörper gegenüber verschiedenen Lebensmitteln nachgewiesen. Da bei Allergikern das Immunsystem in einer erhöhten Alarmbereitschaft steht, neigt es zu einer verstärkten Bildung von Abwehrstoffen (Antikörpern), wenn es Umweltfaktoren, wie z.B. Pollen, Staub, Tierhaare oder Lebensmittel, als „fremd“ erkennt. Eine Allergie ist somit eine übertriebene Reaktion auf, normalerweise nicht krankmachende, oft völlig natürliche Bestandteile unserer Umwelt oder Nahrung.

Beim ersten Kontakt mit dem Allergen bildet das Immunsystem Antikörper, ohne dass Beschwerden auftreten. Diesen Vorgang bezeichnet man als „Sensibilisierung“. Das Immunsystem hat sich nun seine „Feinde gemerkt“ und reagiert beim nächsten Allergenkontakt mit typischen Krankheitszeichen (siehe unten). Bei einer Allergie durch IgE-Antikörper (Allergie vom Sofort-Typ) setzen die Beschwerden meist innerhalb weniger Minuten nach Allergenkontakt ein.



### Krankheitszeichen einer Nahrungsmittelallergie

- Hautsymptome (Rötungen, Juckreiz, Schwellungen)
- Schwellungen und Juckreiz im Mund und Rachenraum
- Kratzen im Hals
- Luftnot
- Fließschnupfen
- Erbrechen
- Bauchkrämpfe
- Blähungen
- Durchfälle
- Kreislaufversagen



### Was tun bei einem positiven Allergo-Screen® IgE-Befund?

Fällt Ihr Allergo-Screen® IgE-Befund positiv aus, ist – in Abhängigkeit von der ermittelten RAST-Klasse – folgende Vorgehensweise zu empfehlen:

### Vorgehensweise bei leichten Reaktionen

Negativ getestete Einzelallergene können ebenso wie Nahrungsmittel aus unauffälligen Allergenpools (RAST 0) bedenkenlos verzehrt werden, sofern keine Unverträglichkeiten anderer Herkunft vorliegen.

Nicht jeder erhöhte Antikörperwert ist mit einer symptomatischen Reaktion verbunden; Antikörperkonzentrationen im Bereich der RAST-Klasse 1 oder im unteren Bereich der Klasse 2 (< 1,5 U/l) deuten oft lediglich auf eine bestehende Sensibilisierung hin. Ob es sich nicht doch um klinisch-relevante Befunde handelt, lässt sich durch eine vorübergehende Elimination (Weglassen) der betreffenden Lebensmittel überprüfen. Ändert sich das Befinden nach einem Monat nicht, kann von einer symptomlosen Sensibilisierung ausgegangen werden. Dann können die zuvor gemiedenen Lebensmittel wieder verzehrt werden, jedoch nicht täglich und nicht in größeren Mengen.

Wurde dagegen durch das Meiden dieser Lebensmittel ein Rückgang der Beschwerden erreicht, kann über eine kontrollierte Exposition getestet werden, welche(s) Lebensmittel für die Beschwerden verantwortlich war(en).

### Bei einer kontrollierten Exposition geht man folgendermaßen vor:

- Alles notieren, was verzehrt wird und wie es zubereitet wurde (mit Angabe der Uhrzeit).
- Notieren von auftretenden Beschwerden (mit Uhrzeit und Dauer des Auftretens).
- Immer nur eines, der zu testenden Lebensmittel in den Speiseplan aufnehmen.
- Erst nach frühestens 3 Tagen das nächste Lebensmittel ausprobieren.
- Wenn möglich, jedes Lebensmittel zuerst gegart probieren, dann drei Tage abwarten. Danach kann dasselbe Lebensmittel roh getestet werden.
- Beim Austesten von Getreideprodukten immer erst mit Auszugsprodukten („Weißmehl“) beginnen. Sie enthalten in der Regel weniger Allergene als Vollkornprodukte.

**Achtung:** Bei hoch positiven IgE-vermittelten Reaktionen (RAST 3-6) sollte keine Provokation durchgeführt werden, denn hier besteht die Gefahr schwerer allergischer Reaktionen.

### Vorgehensweise bei ausgeprägten Reaktionen

Hohe Antikörperspiegel gehen in der Regel mit Beschwerden einher. IgE-vermittelte Unverträglichkeitsreaktionen bleiben oft lebenslang oder zumindest über einen Zeitraum von mehreren Jahren bestehen, so dass auslösende Nahrungsmittel oft für immer bzw. sehr langfristig gemieden werden müssen. Liegen hohe Werte (RAST 3-6) bei Nahrungsmittelpools (Gruppen gemeinsam getesteter Lebensmittel) vor, sollten zunächst alle Lebensmittel der betreffenden Pools gemieden werden. Dies kann allerdings beträchtliche Versorgungslücken verursachen. Um eine vielseitige Ernährungsweise zu gewährleisten, ist eine zügige Differenzierung der positiv getesteten Lebensmittelpools sinnvoll. Dies betrifft in erster Linie die RAST-Klassen 3, 4, 5 oder 6 und bedeutet, dass die jeweiligen Lebensmittel einzeln getestet werden. Denn somit können die tatsächlichen Verursacher der Beschwerden identifiziert werden. Nur diese brauchen dann gemieden zu werden.

### Besondere Indikation für einen Pool-Aufschluss

In bestimmten Situationen lohnt es sich, positive Nahrungsmittelpools differenzieren zu lassen. Ratsam ist ein Aufschluss z.B. bei einem Positivbefund im Milchpool, aber Negativergebnis beim Kasein; denn: Die Kuhmilch besteht aus verschiedenen Proteinen, die zum Teil hitzeempfindlich, zum Teil tierspezifisch sind. Werden die betreffenden Eiweiße identifiziert, kann eventuell auf wärmebehandelte Milchprodukte oder auf Milch(produkte) anderer Tierarten ausgewichen werden. Ein Aufschluss des Eipools hingegen erscheint wenig sinnvoll, da sich die Eiweiße in der Regel nicht vollständig trennen lassen. Ein gezieltes Vermeiden von Eigelb oder Eiklar ist also kaum möglich.

### Welche Alternativen gibt es, wenn viele Pools hochpositiv (RAST 3-6) sind?

Bestehen hochgradige Sensibilisierungen gegenüber einer breiten Lebensmittelauswahl, müssen verträgliche Alternativen ermittelt werden. Um sich aufwendige Suchdiäten zu ersparen, ist es ratsam, von der Untersuchung ausgewählter Zusatzpools (z.B. Obst- und Gemüsepools) Gebrauch zu machen. Alle Lebensmittel, die negativ getestet werden, können verzehrt werden, sofern kein begründeter Verdacht auf eine Unverträglichkeit nichtallergischer Herkunft besteht.

### Unverträglichkeiten anderer Herkunft

Auch wenn im Allergo-Screen® IgE Nahrungsmittel als unbedenklich getestet wurden, Sie diese aber nicht vertragen oder sie aus anderen Gründen meiden, verzehren Sie sie nicht. Zunächst sollte die Ursache der Unverträglichkeit abgeklärt werden. Liegt beispielsweise eine Allergie gegen Baum- oder Gräserpollen vor, kann es aufgrund von Kreuzreaktionen der vorhandenen Antikörper mit ähnlichen allergenen Strukturen auf Kern-, Steinobst oder Getreide zu lokalen Reaktionen an Zunge, Lippen oder Augenlidern kommen, ohne dass erhöhte Antikörper im Allergo-Screen® IgE nachweisbar sind. Ein Meiden der entsprechenden Nahrungsmittel ist trotz des unauffälligen Blutergebnisses zu empfehlen. Eine Auflistung möglicher Kreuzreaktionen stellen wir Ihnen auf Anfrage gerne zur Verfügung.



### Was tun bei allergieähnlichen Beschwerden, obwohl keine Allergie nachgewiesen werden konnte?

Ab und zu treten Reaktionen, wie z.B. Hautausschläge, Juckreiz, Kreislaufbeschwerden, Migräne oder Übelkeit, nach bestimmten Lebensmitteln auf, obwohl keine für eine Allergie typischen IgE-Antikörper nachweisbar sind. Migräneattacken nach dem Genuss von Schokolade oder Käse und Rotwein, Hautrötungen nach Räucherfisch, Sauerkraut oder Tomaten sind nicht selten.

Die Auslöser der Beschwerden sind entweder natürlicherweise in diesen Lebensmitteln enthalten oder entstehen als Abbauprodukte während der Lagerung oder Reifung. Auslösende Substanzen können auch als Farb- oder Konservierungsstoffe zugesetzt sein. Die Beschwerden, die mit diesen Unverträglichkeiten einhergehen, lassen meist eine Allergie vermuten. Da die Ursache jedoch eine andere ist, spricht man von sog. „Pseudoallergien“. Diese lassen sich durch die Bestimmung der Diaminoxidaseaktivität im Blut nachweisen. Liegt eine Pseudoallergie vor, kann über eine gezielte Ernährungsumstellung eine weitgehende Beschwerdefreiheit erreicht werden.

Ebenfalls nicht allergisch bedingt ist die „Glutenunverträglichkeit“ (z.B. Sprue, Zöliakie), die wahrscheinlich auf einer Überempfindlichkeit gegenüber dem Getreideklebereiweiß Gliadin beruht und sich in verschiedenen Ausprägungen äußert. Typische Beschwerden sind unter anderem ein aufgetriebener Bauch, Blähungen, Durchfall, Migräne und Hautveränderungen. Ein Antikörpertest in Serum oder Stuhl kann bereits sehr wertvolle Hinweise liefern. Wiederum völlig andere Ursachen können Blähbeschwerden oder wiederkehrende Durchfälle nach dem Verzehr von Lebensmitteln auslösen. Haben Sie insbesondere nach „zuckerfreien“ Süßigkeiten oder den folgenden Obstsorten Blähungen oder Durchfall, sollte eine Fructose- bzw. Sorbitmalabsorption über einen Atemgastest oder eine Stuhluntersuchung abgeklärt werden:

- Trockenobst
- Äpfel
- Birnen
- Pflaumen/Zwetschgen
- Weintrauben
- Treten diese Beschwerden eher nach dem Verzehr von Milchprodukten auf (insbesondere Trinkmilch), sollte eine Milchzuckerunverträglichkeit ausgeschlossen werden. Dies ist am besten mit dem Atemgastest zu erreichen.



### **Noch ein paar Tipps...**

- Bei einer Allergie gegenüber Hühnerei kann zum Kochen und Backen auf Eiersatz (Reformhaus) zurückgegriffen werden. Zum Binden für Desserts und Soßen eignet sich auch Johannisbrotkernmehl.
- Milch kann teilweise durch Sojaprodukte (z.T. mit Calcium angereichert), Reismilch und Kokosmilch ersetzt werden. Der Calciumbedarf lässt sich durch calciumreiches Mineralwasser, Nüsse, Samen und Hülsenfrüchte decken.
- Viele pflanzliche Allergene (z.B. Steinobst und Karotten) sind hitzeempfindlich. Diese Lebensmittel sind im gegarten Zustand meist verträglich.
- Wird kein glutenhaltiges Brotgetreide vertragen, stehen vielfältige Alternativen aus Reis, Mais, Buchweizen, Hirse, Quinoa und Amaranth zur Verfügung. Ergänzend kann auch auf Soja und Kartoffeln zurückgegriffen werden. Im Fachhandel gibt es mittlerweile sehr schmackhafte Backmischungen für die Brot- und Kuchenherstellung.
- Auf sahnige Soßen muss nicht verzichtet werden. Auch hier leisten Produkte auf Sojabasis wertvolle Hilfe.



### **Hinweis**

Diese Ernährungsinformation ersetzt keine ärztliche Therapie bzw. eine Ernährungsberatung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Bei Bedarf kann eine individuelle telefonische Ernährungsberatung in Anspruch genommen werden. Besonders bei sehr ausgeprägten Nahrungsmittelreaktionen erscheint dies sinnvoll.