

Allergie - Knacknuss ausser Haus

Nicht alle Menschen vertragen Lebensmittel problemlos, sie leiden unter einer Nahrungsmittelallergie. Dadurch gestaltet sich das Essen ausserhalb der eigenen vier Wände schwierig.

Immer wieder werden Manuels Eltern vor Probleme gestellt, wenn sie mit ihrem 9-jährigen Sohn auswärts etwas essen wollen. Sie wissen genau, dass bereits Spuren von Haselnüssen ausreichen, um das Leben ihres Kindes zu gefährden. Haselnüsse verursachen bei ihm eine



Essen ausser Haus ist für Allergiker nicht einfach.

Schwellung der Atemwege, welche unverzüglich behandelt werden muss. Das Problem: In sehr vielen Lebensmitteln verstecken sich solche Nüsse, etwa in Backwaren, Milchsokolade oder Frühstückscerealien, aber auch in verschiedenen Desserts, die im Restaurant serviert werden.

Die Eltern von Manuel haben festgestellt, dass die Informationen des Service- oder Bäckerei-verkaufspersonals nicht immer stimmen. Oft

erhalten sie keine wirklich zuverlässigen Informationen oder nur die Auskunft: «Ich kann ihnen nicht garantieren, dass es hier keine Haselnüsse drin hat.» Jeweils eine schwierige Situation für die Familie. Doch nicht nur für Manuel gestaltet sich die Verpflegung ausser Haus mühsam. Wie er, sind auch andere Menschen von Nahrungsmittelallergien betroffen. Dagegen hilft nur eins: Meiden der entsprechenden Lebensmittel. Doch was genau ist eine Nahrungsmittelallergie? Bei einer echten Allergie reagiert der Körper gegen körperfremde, in Lebensmitteln vorkommende tierische oder pflanzliche Proteine, die normalerweise ganz einfach vertragen werden. Etwa 2–4 Prozent der Erwachsenen und 7,5–12 Prozent der Kinder leiden unter einer Nahrungsmittelallergie.

Von oralem Allergiesyndrom bis Atemnot

Ein allergisch veranlagter Mensch bildet nach dem Erst- oder auch nach einem späteren Kontakt mit einem speziellen Protein aus der Nahrung so genannte IgE-Antikörper. Diesen Vorgang nennt man Sensibilisierung. Die Betroffenen merken davon nichts. Die nun vorhandenen IgE-Antikörper können aber bei weiterem Konsum des Nahrungsmittels – oft schon bei kleinsten Mengen des entsprechenden Nahrungsmittels – eine allergische Reaktion auslösen. Dabei schütten im Bindegewebe der Haut und in den Schleimhäuten vorkommende Zellen Botenstoffe wie das Histamin aus, welche die typischen allergischen Symptome (statt Reaktionen) wie Juckreiz, Rötung der Haut, Schwellungen des Gesichtes oder Atemnot auslösen.



Eine häufige und zugleich harmlose Reaktion einer Nahrungsmittelallergie ist das orale Allergiesyndrom: es äussert sich durch Juckreiz an Lippen und im Hals oder durch ein pelziges Gefühl in Mund und Gaumen, die schon beim ersten Bissen des Lebensmittels auftreten können. Am häufigsten wird dies durch Nüsse, Stein- und Kernobst in rohem Zustand ausgelöst.

Allergie durch Sellerie, Erdnüsse, Schalentiere

Seltener kann es Schwellungen der Lippen, der Zunge sowie der Wangen- und Rachenschleimhaut geben. Weitere mögliche Symptome sind Erbrechen, Magen- oder Bauchkrämpfe und Durchfall, Nesselausschlag oder Asthmaanfälle. Selten ist eine allergische Allgemeinreaktion bis hin zum lebensbedrohlichen Schock. Am häufigsten wird übrigens in der Schweiz ein lebensbedrohlicher Zustand durch Sellerie, Erdnüsse und Schalentiere ausgelöst. Gerade bei solchen Lebensmitteln, die zu lebensgefährlichen Zuständen führen können, müssen Betroffene auf der sicheren Seite sein. Doch so einfach ist das nicht: In Betrieben, die Lebensmittel verarbeiten, kann es immer wieder zu Kontaminierungen kommen. Im Detailhandel gekaufte Lebensmittel tragen deswegen oft die Aufschrift: «kann Spuren enthalten». Das bedeutet: An sich ist das Lebensmittel frei von der entsprechenden Zutat, aber es könnten sich trotzdem kleine Mengen davon darin befinden. Weil etwa in einer Bäckerei auch Haselnüsse verarbeitet werden, könnten sich Spuren davon auch in andern Backwaren nachweisen lassen. Führen die Allergene zu schweren allergischen Reaktionen, müssen auch Spuren ausgeschlossen werden können. Bereits sie können lebensgefährlich sein.

Theoretisch kann aber jedes Nahrungsmittel zu allergischen Reaktionen führen. «Bei Erwachsenen sind Allergien auf Äpfel, Haselnüsse, Walnüsse und Kiwi am häufigsten», so Karin Stalder, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Bei Kindern wiederum überwiegen Allergien auf Hühnerei, Kuhmilch, Weizen, Erdnüsse, Fisch und Soja.

Was tun bei einer allergischen Reaktion?

Doch was ist zu tun, wenn im Restaurant, beim Take away oder sonst beim Essen ausserhalb des Hauses akut eine allergische Reaktion auftritt? Stalder rät: «Ist die Allergie bereits bekannt, müssen sofort bei den ersten Anzeichen die ärztlich verordneten Notfallmedikamente eingenommen oder verabreicht werden. Bei Beschwerden der Atemwege oder des Kreislaufs muss man unverzüglich den Notarzt unter der Telefonnummer 144 aufbieten.» Auch wenn eine allergische Reaktion das erste Mal auftritt, sollte bei schweren Symptomen der Notarzt unter der Telefonnummer 144 gerufen werden.

Geht ein Kribbeln oder Jucken im Mund ohne Schwellung von allein wieder weg, reicht der Besuch beim Hausarzt in den nächsten Tagen. Das vermutete Allergen sollte bis dahin gemieden werden. Um eine Allergie zu bestätigen, werden so genannte Pricktests durchgeführt, wobei das als Allergen verdächtige Lebensmittel auf die Haut aufgetragen und die obere Hautschicht «angeritzt» wird. Oft wird auch ein RAST-Test durchgeführt, bei dem im Blut auf Antikörper gegen bestimmte Lebensmittel gesucht wird. Die Therapie besteht darin, konsequent Lebensmittel zu meiden, welche allergische Reaktionen auslösen.



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch

Wie schützen vor allergischen Reaktionen?

Doch wie können sich Allergiker bei der Verpflegung ausser Haus absichern und vor allergischen Reaktionen schützen? «Die Kommunikation mit dem Servicepersonal oder dem Koch ist das Wichtigste. Sagen Sie klar, dass Sie oder das Kind allergisch ist und dass schon kleine Mengen eines Lebensmittels eine Reaktion auslösen können», sagt Stalder. Besteht Unsicherheit, ob das Personal das Anliegen verstanden hat, verzichtet man besser auf die Speise. Ein gewisses Restrisiko bleibt bei der Ausser-Haus-Verpflegung immer, da Spuren des Allergens meist nicht hundertprozentig vermieden werden können, wenn das Lebensmittel im Betrieb verarbeitet wird. Deshalb sollten Menschen mit Nahrungsmittelallergien unbedingt eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen. So sind sie auch ausserhalb der eigenen vier Wände gut gewappnet und ideal darauf vorbereitet, die richtigen Speisen einzukaufen und im Restaurant zu geniessen.

Tipp: Wer unter Allergien leidet, sollte nie ohne Allergikerpass aus dem Haus. Die App «AllergiePass» ist ein nützlicher Begleiter.

Autorin

Marianne Botta, dipl. Lebensmittelingenieurin und Fachlehrerin ETH,
Personal Trainerin, Buchautorin
mbfit Ernährung & Bewegung, Beundenstrasse 1, 3063 Ittigen
Telefon 0791752437, info@mbfit.ch, www.mbfit.ch

Newsletter für Ernährungsfachleute November 2016



Schweiz. Natürlich.



www.swissmilk.ch