

# Lebensmittelallergien



## Lebensmittelallergien

Eine Lebensmittelallergie ist eine Abwehrreaktion des Immunsystems gegen bestimmte natürliche Bestandteile der Nahrung, die fälschlicherweise als gefährlich eingeordnet werden. Das Immunsystem reagiert bereits beim ersten Kontakt auf den vermeintlich gefährlichen Stoff und etabliert einen Abwehrmechanismus, die Immunreaktion. Die Auslöserstoffe für diese Immunreaktionen nennt man Allergene. Bei jedem weiteren Kontakt mit dem Allergen reagiert das Immunsystem überschießend mit massiver Abwehr. Eine Lebensmittelallergie ist also eine Überempfindlichkeitsreaktion nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel, die durch Abwehrmechanismen des Immunsystems ausgelöst wird.





Allergische Reaktionen können an verschiedenen Organen und unterschiedlich heftig auftreten. Sie können Reaktionen an den Schleimhäuten von Augen, Nase, Bronchien und Darm, oder der Haut hervorrufen. Es treten beispielweise tränende Augen, laufende Nasen, Schwellungen, Durchfall, Asthmaanfälle mit Atemnot, Rötungen und Jucken der Haut auf. Aber auch ein anaphylaktischer Schock mit Bewusstlosigkeit bis hin zum Kreislaufversagen und akuter Lebensgefahr ist möglich. Bei Lebensmittelallergien treten innerhalb von Minuten, seltener innerhalb von Stunden oder Tagen nach der Nahrungsaufnahme allergische Symptome auf.

**Diagnose, Identifizierung des auslösenden Allergens und Therapie von Lebensmittelallergien gehören grundsätzlich in die Hand des qualifizierten Facharztes, des Allergologen. Erster Ansprechpartner ist jedoch der Kinderarzt bzw. die Kinderärztin.**



Kinder sind unterschiedlich stark gefährdet eine Lebensmittelallergie auszuprägen. Die Ursachen für das Auftreten sind derzeit noch weitgehend ungeklärt und werden diskutiert. Ein wichtiger Faktor ist jedoch unstrittig die erbliche Vorbelastung des Kindes. Vererbt wird aber immer nur die Veranlagung eine allergische Erkrankung zu entwickeln, aber nicht die spezifische Allergie. Ob eine Erkrankung überhaupt ausbricht, ist von weiteren Faktoren, zum Beispiel Umwelteinflüssen, dem Gesundheitszustand, dem Umfeld usw. abhängig. In Familien, in denen kein Elternteil und/oder Geschwisterkind allergie-betroffen ist, besteht das geringste Risiko, dass ein Kind eine Allergie erwirbt. Das höchste Risiko tragen Kinder, bei denen beide Elternteile an der gleichen Allergie leiden.

Lebensmittelallergene sind Eiweißverbindungen, die natürliche Bestandteile des Lebensmittels sind. Aus der Vielzahl der Eiweißverbindungen in einem Lebensmittel lösen in der Regel nur wenige eine Allergie aus. Prinzipiell könnten alle Lebensmittel Allergien auslösen. Auch das so genannte allergene Potenzial, das heißt die Heftigkeit der allergischen Reaktion, ist bei den einzelnen Nahrungsmitteln unterschiedlich. Besonders heftige Reaktionen rufen Allergene aus Fisch, insbesondere Seefisch, Schalentieren, Nüssen, Soja oder Sellerie hervor.

Säuglinge und Kleinkinder entwickeln die meisten Allergien gegen Grundnahrungsmittel, am häufigsten gegen Kuhmilch, Hühnerei, Soja, Weizen, Fisch, Erdnuss und andere Nüsse. Im Erwachsenenalter verschiebt sich das Erkrankungsbild. Hühnerei- und Kuhmilchallergien treten bei Erwachsenen selten auf, da Toleranzen aufgebaut werden. Dafür sind sie häufiger von Allergien gegen Früchte, Gemüse, Nüsse, Erdnüsse, Fisch und Schalentiere betroffen. Neben den „reinen“ Lebensmittelallergien treten auch so genannte Kreuzallergien auf. Das heißt, Betroffene sind gegen Pollen oder Latex allergisch. Diese Allergie führt dazu, dass das Immunsystem auch beim Verzehr bestimmter Lebensmittel überschießend reagiert, zum Beispiel auf Kern- und Steinobst, Nüsse und anderes. Pollenassoziierte Lebensmittelallergien gehören zu den häufigsten Lebensmittelallergien im Erwachsenenalter.



## Lebensmittelunverträglichkeiten

Neben den beschriebenen Lebensmittelallergien gibt es Lebensmittelunverträglichkeiten. Von Unverträglichkeiten, auch „Nichtallergische Hypersensitivitäten“ oder Pseudoallergien genannt, spricht man dann, wenn die Unverträglichkeit ohne sichtbare Reaktion des Immunsystems auftritt. Die Symptome dieser Erkrankungen sind vergleichbar mit den oben genannten. Betroffene reagieren meist auf Lebensmittelzusatzstoffe, bestimmte Aromen oder anderes. **Auch hier gilt, die Diagnose des Facharztes ist entscheidend.** Pseudoallergien werden allerdings nur sehr selten diagnostiziert. In der Laiendiskussion nehmen sie jedoch einen großen Raum ein und werden in der Regel deutlich überbewertet.





