

Beate Schmitt

Ohne Milch und ohne Ei

Allergien und Laktose-Intoleranz

Rezepte und Praxistipps für den Familienalltag



pala
verlag

sammenkommen, kann der Körper nicht anders, als zu reagieren. Histamin erweitert dann die Blutgefäße und kann Kopfschmerzen, starken Juckreiz und pseudoallergische Reaktionen verursachen (siehe dazu S. 14).

Sollten Sie also Symptome erkennen, ist es sinnvoll, erst einmal zu prüfen, ob Sie eventuell mehrere histaminhaltige Lebensmittel zusammen gegessen haben.

Besonders anfällig für derartige Reaktionen sind natürlich Allergiker, auch wenn sie nicht gegen die genannten Lebensmittel allergisch sind. Der Körper ist in solchen Fällen einfach sensibler was die Histamintoleranz angeht.

Also: Achten Sie darauf, was Sie sich gönnen, und wägen Sie ab.

Sollte es doch mal zu allergieähnlichen Reaktionen kommen, kann es wie bei einer Allergie notwendig sein, Antihistaminika einzusetzen. Bei schweren Symptomen wie Atemnot oder Schock sollten Sie sofort einen Notarzt informieren.

Wenn Schneewittchen in den Apfel beißt oder was Sie über Nahrungsmittelallergien wissen sollten

► Eine Nahrungsmittelallergie kann sich auch erst im Erwachsenenalter entwickeln.

Nahrungsmittelallergien sind Reaktionen des Körpers auf verschiedene Nahrungsmittel. Die Symptome gehen von Hautausschlag, Nesselsucht, Schnupfen bis hin zu Atemnot, Asthmaanfällen, aber auch Durchfällen und Magenkrämpfen. Aber auch übermäßige Müdigkeit oder Überaktivität können Symptome sein. In seltenen Fällen kann es zum allergischen Schock kommen.

Viele Menschen können sich nicht vorstellen, dass sie auch mit 50 Jahren noch eine Nahrungsmittelallergie bekommen können. Dies ist eine

Fehleinschätzung. Es ist jederzeit möglich, an einer Nahrungsmittelallergie, generell an Allergien, zu erkranken. Die Erfahrung hat gezeigt, dass es sich hierbei meist nicht um Allergien gegen exotische Lebensmittel wie Zitrusfrüchte oder Gewürze handelt, sondern um Allergien gegen Nahrungsmittel, die man schon sein ganzes Leben lang konsumiert hat. Die häufigsten Nahrungsmittelallergene sind:

- ▶ Milcheiweiß
- ▶ Hühnerei-Eiweiß
- ▶ Weizen
- ▶ Soja
- ▶ Nüsse

Vor allem im Kleinkindalter finden sich Allergien gegen Milch und Ei sehr häufig. Kuhmilchallergie ist die häufigste Allergie im Säuglingsalter. Ein Grund, weshalb Kinderärzte und Allergologen empfehlen, dass Babys, die aufgrund einer erblichen Belastung ein größeres Risiko haben, eine Allergie zu entwickeln, eine hypoallergene Nahrung (Zusatz „H.A.“ im Produktnamen) erhalten sollten.

▶ Allergien gegen Milch und Ei sind im Kleinkindalter relativ häufig.

Wie stellt man eine Nahrungsmittelallergie fest?

Wenn Sie Symptome haben, deren Ursachen Ihnen unklar sind, sollten Sie systematisch vorgehen. Das Finden von Allergien ist fast wie ein Detektivspiel.

Sinnvoll ist es, zuerst einmal eine „Bestandsaufnahme“ zu machen. Es mag Ihnen mühsam erscheinen, jeden Tag zu notieren, was Sie gegessen und getrunken haben und welche Beschwerden aufgetreten sind. Aber die Mühe lohnt sich. Denn nur so kommen Sie den Lebensmitteln auf die Spur, die Ihnen Probleme bereiten.

So gehen Sie am besten Schritt für Schritt weiter vor:

► Ein Symptomkalender hilft, den möglichen Allergieauslöser festzustellen. Klarheit bringen dann der Allergietest und eine orale Provokation.

1. Führen Sie einen Symptomkalender
Vorbereitete Kalender bekommen Sie beim Arzt oder in Ihrer Apotheke. Im Symptomkalender schreiben Sie über mindestens 14 Tage auf
 - a) was Sie gegessen haben,
 - b) welche Gewürze verwendet wurden,
 - c) was Sie getrunken haben,
 - d) was Sie an dem Tag gemacht haben,
 - e) welche Medikamente Sie genommen haben,
 - f) wie es Ihnen geht – welche Symptome? – wo? – wie stark?

Diesen Symptomkalender nehmen Sie beim nächsten Arzttermin mit.

2. Gehen Sie zum Facharzt (Hautarzt/Lungenfacharzt/Allergologen) und lassen Sie einen Allergietest machen.

3. Lassen Sie eventuell auch einen Provokationstest machen.

Wenn Sie dann wissen, wogegen Sie allergisch sind, sollten Sie das Allergen absolut meiden. Jeder neue Kontakt mit dem Allergen kann die allergische Reaktion verstärken. Dies bedeutet in der Praxis, wenn Sie gegen Milcheiweiß allergisch sind, sollten Sie auch auf Joghurt, Quark, Sahne, Butter und alle Sachen verzichten, die Milcheiweiß enthalten. Bitte lesen Sie die Zutatenlisten von Fertigprodukten genau durch und fragen Sie im Zweifelsfall beim Hersteller nach.

Kann man vorbeugen?

In den letzten Jahren wurde immer mehr in Richtung Allergievorbereitung geforscht.

Eine spezielle Diät während der Schwangerschaft bringt nach derzeitigem Stand der Wissenschaft nichts. Sinnvoll ist es jedoch, sich ausgewogen zu ernähren, nicht zu rauchen und auf Alkohol zu verzichten – auch dies ist ein wirksamer Allergieschutz.

„Toleranzentwicklung fördern, statt Allergene vermeiden“, heißt momentan die Devise bei der Allergieprävention. In den letzten 25 Jahren hat man aber die Ursachen für die Entstehung allergischer Erkrankungen nicht wirklich gefunden. Daher gab und gibt es immer wieder neue Theorien und Ansätze, wie man eventuell das Risiko für ein ungeborenes Kind oder Baby verringern könnte.

So gibt es Studien, die belegen, dass ein früher Kontakt von Kleinkindern mit „Stallluft“, Staub und Keimen das Immunsystem entsprechend positiv leiten und Erkrankungen wie Neurodermitis und Asthma verhindern kann. Man geht davon aus, dass zu viel Hygiene und zu viel Schutz vor Allergenen das Immunsystem der Kinder unterfordert. Es „langweilt“ sich und kommt dann sozusagen „auf dumme Ideen“. Kurz: Dann reagiert es eben auf das, was gerade mal vorbeikommt. Das ist eine von verschiedenen Theorien.

Ich persönlich habe mit der Uniklinik Frankfurt im Rahmen einer Studie auch Erfahrungen gesammelt. Zahlreiche Mütter, die schon ein allergiekrankes Kind hatten, nahmen an der Studie teil. Hierbei musste die Mutter in der Stillzeit und **nur in der Stillzeit** auf alles verzichten, was Milch, Ei, Fisch enthielt. Danach gab es einen genauen Plan,

► Ausgewogene Ernährung und der Verzicht auf Nikotin und Alkohol in der Schwangerschaft können helfen, das Allergierisiko herabzusetzen.

wie das Zufüttern auszusehen hatte. Vor dem ersten Lebensjahr gab es definitiv keine Kuhmilch und kein Ei. Zahlreiche der von mir als Allergieberaterin betreuten Mütter haben an der Studie teilgenommen. Ich war sehr überrascht, wie sich die Dinge entwickelten. Beispielsweise gab es da eine Mutter mit einem schwer an Neurodermitis und Asthma erkrankten Kind. Bei der zweiten Schwangerschaft hielt sie sich streng an die Regeln der Studie. Kind kerngesund. Bei der dritten Schwangerschaft nahm sie die Sache nicht mehr so ernst (sie hatte ja vor zwei Jahren ein gesundes Kind bekommen). Das dritte Kind hat Nahrungsmittelallergien, Asthma und Neurodermitis. Sie ärgert sich heute noch, dass sie sich nicht an die Vorgaben gehalten hat. Gut, es kann sein, dass es Zufall war. Nach derzeitigem Stand der Wissenschaft ist es nicht abgesichert, dass Kinder generell seltener Allergien bekommen, wenn sich die Mutter in der Stillzeit allergenarm ernährt. Falls Ihr Baby keine Kuhmilchallergie hat bzw. nicht extrem allergiegefährdet ist, sollten Sie Ihre Ernährung – nur um Allergien vorzubeugen – nicht einseitig gestalten. Gerade in der Stillzeit haben Sie einen höheren Bedarf an diversen Nährstoffen. Lassen Sie sich im Zweifelsfall beraten.

Adressen für ausführliche Informationen über Allergievorbeugung finden Sie ab Seite 150.