

Nahrungsmittelallergie

Die durch Nahrungs- und Genußmittelallergie verursachten Krankheitsbilder sind äußerst vielfältig und im Einzelfall oft schwer mit dem auslösenden Allergen in Zusammenhang zu bringen.

Folgende **Krankheitserscheinungen** können auch durch Nahrungs- und Genußmittelallergie bedingt sein: Bindehautentzündung; Schnupfen, Stockschnupfen; Husten durch Entzündung der oberen Luftwege (Tracheobronchitis), Asthma bronchiale; Anschwellung des Kehlkopfes (Glottisoedem), der Zunge (Glossitis), der Mundschleimhaut (Stomatitis); Nesselsucht, Schwellungen des Gesichts- und Halsbereiches (Quincke-Oedem); Kontaktekzem, Kontaktnesselsucht, atopische Dermatitis (Juckflechte = Neurodermitis), vielfältige andere Hautausschläge, plötzliche Hautrötung (flush); Magen-Darm-Beschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit, Erbrechen (Oesophagitis, Gastritis), Durchfälle, Verstopfung, Blutungen (Hämorrhagien), Geschwürbildungen (Enteritis, Colitis, Proktitis); Speicheldrüsenentzündung; Bauchspeicheldrüsenentzündung; Blasenentzündung; Gelenkentzündung (auch mit Erguß); Kopfschmerz, Migräne, Fieber; selten auch schwere Allgemeinreaktionen: Enteritis anaphylactica, anaphylaktischer Schock (6%), und als Sonderform Anstrengungsschock (exercise induced anaphylaxis).

Leider wird auf der einen Seite zu wenig an die Möglichkeit gedacht, daß eine Nahrungsmittelallergie vorliegen könnte, und den Patienten bleibt unnötig lange als z.B. "psychogenen Bauchschmerzen" eine eventuell mögliche Behandlung vorenthalten. Zunehmend wird aber auf der anderen Seite die Diagnose der Nahrungsmittelallergie - meist im Zusammenhang mit chronischen Hautkrankheiten wie Neurodermitis - die "Diagnose" leichtfertig gestellt. Ja, oft hört man "Neurodermitis - da muß ich jetzt eine 'gesunde' Ernährung geben" oder etwas in der Nahrung weglassen ("alle Zucker", "Milch", "Zitrusfrüchte") und dann verschwindet die Erkrankung wieder. Der Patient wird dann - zusätzlich zu seinem Leiden - oftmals mit völlig nutzlosen und belastenden "Diäten" und Einschränkungen belegt.

Aber mit den Nahrungsmittelallergien ist es nicht ganz so einfach. Im Gegenteil: Die korrekte **Diagnose ist meist sehr schwierig und oft sehr langwierig**, bestehen doch die Nahrungsmittel aus einer großen Vielfalt an Stoffen, gegen die eine Allergie eintreten kann. Außerdem erfolgt die Reaktion nicht immer prompt, sondern kann durchaus zeitlich verzögert verlaufen.

Es stehen verschiedene **Testmöglichkeiten** zur Verfügung, die das Suchen nach dem möglichen Allergen erleichtern sollen: Hauttests (Prick-Test, Scratch-Test, Intracutan-Test) und Bluttests (z.B. RAST = RadioAllergoSorberentest). Letztlich "bewiesen" kann das Vorliegen einer Allergie nur dadurch werden, daß nach Fortlassen des verdächtigen Stoffes (Allergenkarrenz) Besserung eintritt und das Wiederaufnehmen eine Verschlechterung bewirkt (Allergenprovokation). Da alle diese Verfahren störanfällig sind ("Nicht alles, was wie eine Allergie aussieht, ist auch eine."), altersabhängige Schwankungen zeigen und oft nicht reproduzierbare Ergebnisse liefern, kann man sich unschwer vorstellen, daß nur die Patienten, die solch eingreifende Diagnostik wirklich benötigen, diesen Prozeduren unterworfen werden sollten - dann aber korrekt und mit Konsequenz.

Allergien gegen Nahrungsmittel sind nicht selten mit Allergien gegen Pollen oder gegen andere Stoffe, die in oder auf den Körper gebracht werden (z.B. Duftstoffe, Gewürze usw.) kombiniert. Mit wenigen Ausnahmen [hierzü zählen die "klassischen" Nahrungsmittelallergien des Säuglingsalters gegen Milch oder gegen Gluten] ist die Sensibilisierung (d.h. das Ingangsetzen der allergischen Reaktion) gegen Nahrungs- und Genußmittel sowie andere Bestandteile pflanzlichen Ursprungs an die Disposition (Veranlagung, Bereitschaft) zur Pollenallergie gebunden (unab-

hängig davon, ob zur Zeit eine merkbare Pollenallergie besteht oder nicht). In der überwiegenden Mehrzahl beruht dieses Phänomen auf der Allergie gegen einen Eiweißkörper, der in sowohl in Pollen als auch in dem entsprechenden Nahrungsmittel in gleicher Struktur vorkommt. In einem solchen Falle wird von **Kreuzallergie** gesprochen.

Typischerweise treten solche Kreuzallergien zwischen Inhalationsallergenen (Pollen, Stäube) und Nahrungs- und Genußmittelallergenen in folgenden Gruppen auf:

| <i>Inhalationsallergen</i> | <i>Kreuzallergen</i> |
|----------------------------|---------------------------------|
| Baumpollen | Stein- und Kernobst, Nuß |
| Beifußpollen | Kräuter, Gemüse, Gewürze |
| Graspollen | Hülsenfrüchte, Soja |

Aber auch innerhalb der Nahrungs- und Genußmittel treten Kreuzreaktionen auf; häufig z.B. zwischen Umbelliferen (Anis, Koriander) und Korbblütlern (Compositae) wie z.B. Kamille.

Bei der Beurteilung der Allergisierung ist weiterhin zu berücksichtigen, daß pflanzliche Inhaltsstoffe außer in Nahrungsmitteln noch in einer Vielzahl anderer Zubereitungen Verwendung finden. Hierzu zählen zum Beispiel auch **Parfums** und andere **Geruchsstoffe** (auch in Babypflegemitteln bisweilen enthalten), die häufig aus Pflanzen zubereitet werden und zur Allergiereaktion beitragen können.

Die folgende Liste nennt einige gebräuchliche Inhaltsstoffe zur Erzeugung bestimmter **Geruchsnoten**:

Note "frisch": Menthol, Zitrus, Eukalyptus, Anis

Note "lavendelartig": Lavendel, Rosmarin, Spike (Mischduft)

Note "grün": gemähtes Gras, Salatgurke, Schnittbohne

Note "würzig": Gewürznelke, Muskat, Pfeffer

Note "krautig": Kamille, Beifuß, Salbei

Damenparfums enthalten

als sogenannte **Kopfnoten**: Zitrone, Mandarine, Pfirsich, Limette, Krause Minze, Himbeere, Wacholder, Galbanum, Koriander, Muskateller-Salbei, Thymian, Orangenblüte, Majoran, Apfel, Mirabelle, Ananas, Estragon, Basilikum, Kumin, Pflaume, Melone, Gewürzöl, Erdbeere, Macis, Piment, Kokos, Pfeffer, Schwarze Johannisbeere, Anis, Fichtennadel, Kamille, Beifuß, Cassis, Römische Kamille, Muskat, Muskateller, Echte Kamille.

als sogenannte **Herznoten**: Thymian, Pfirsich, Nelken, Nelkenblüten, Fichtennadel, Iriswurzel, Muskateller-Salbei, Orangenblüte, Melone, Tangerine, Honig, Himbeere, Pfirsich, Majoran, Klee, Zimt, Myrrhe, Piment, Muskatnuß, Zimtrinde.

als sogenannte **Basisnoten**: Benzoe, Himbeere, Vanille, Myrrhe, Weihrauch, Honig, Zimt, Perubalsam, Heu.

Als **Suchtest bei Nahrungsmittelallergie** umfaßt eine Testbatterie meist folgende Allergene:

Pollen: *Gräserpollen *Roggenpollen *Birkenpollen *Beifußpollen

Nahrungsmittel und Gewürze: Kiwi (Actinidaceae) Mango (Anacardiaceae) *Haselnuß (Betulaceae) Spinat (Chenopodiaceae) *Kamille (Compositae) *Senf (Cruciferae) Melone (Cucurbitaceae) Edelkastanie (Fagaceae) *Roggenmehl (Gramineae) Walnuß (Juglandaceae) *Pfefferminz (Labiatae) Lorbeer (Laureacea) *Erdnuß (Leguminosae) *Soja (Leguminosae) *Knoblauch (Liliaceae) Zwiebel (Liliaceae) Nelke (Myrtaceae) Mohn (Papaveraceae) Sesam (Pedaliaceae) *Pfeffer (Piperaceae) Buchweizen (Polygonales) *Apfel (Rosaceae) Mandel (Rosaceae) *Orange (Rutaceae) *Paprika (Solanaceae) *Anis (Umbelliferae) Koriander (Umbelliferae) *Sellerie (Umbelliferae) Ingwer (Zingiberaceae) Kardamom (Zingiberaceae) Curry (Mischgewürz)

Die wesentlichen Kreuzreaktionen zu wichtigen Pollenallergenen sind nachfolgend aufgeführt. Die Listen sollen Ihnen bei der Suche nach "Ihrer eigenen Allergenkombination" helfen.

