

Hinweise für den allergischen Patienten mit Nahrungsmittelallergie

Für jeden allergischen Patienten ist es von entscheidender Bedeutung, daß bekannt ist, auf welche Substanzen er allergisch reagiert, daß er also **sein(e) Allergen(e)** kennt. Erst dann können die Beschwerden gezielt behandelt werden.

Entscheidend ist, das auslösende **Allergen zu meiden** (Allergenkarrenz). Auch in den Fällen, in denen man sich zu einer **Hyposensibilisierungsbehandlung** entschließt (also eine 'Spritzenkur' der Allergie durchführt) ist es ratsam, den verantwortlichen Allergenen möglichst aus dem Wege zu gehen. Bei der Behandlung werden die Allergene dem Körper in kleinen Mengen zugeführt. Ist der zusätzliche Kontakt mit den gleichen Allergenen aus der Umgebung während dieser Zeit aber sehr groß, so kann dies zeitweise zu einer Verstärkung der allergischen Beschwerden führen.

Um den Kontakt mit einem Allergen zu meiden, muß der Patient einiges über dieses Allergen wissen.

Von Erdbeeren und Fisch ist bekannt, daß sie bei manchen Menschen Hautausschläge verursachen. In diesen Fällen denkt man sofort an eine Allergie. Allergien gegen Nahrungsmittel sind aber viel weiter verbreitet als den meisten bekannt ist. Theoretisch enthält alles, was wir essen oder trinken Allergene. Warum es bei bestimmten Dingen häufiger zu allergischen Reaktionen kommt, als bei anderen, weiß man nicht.

Sehr häufig verantwortlich gemacht werden aber:

Milch, Milchpulver	Gemüse, bes. Sellerie, Erbsen,
Quark, Joghurt usw.	Bohnen, Linsen,
Käse	alle Kohlarten
Ei	Obst, bes. Erdbeeren,
Schokolade, Nüsse	Äpfel, Pfirsiche, Nek-
Gewürze	tarinen, Zitronen
Hefe	Tomaten
Bier	rohe Kartoffeln
Wein	Fisch,
	Muscheln, Krabben usw.

Viele dieser Nahrungsmittel gehören zur täglichen Ernährung, einige sind in so vielen verschiedenen Speisen enthalten, daß man ihnen kaum ausweichen kann,

Ei ist enthalten in:	Milch ist enthalten in:
Kuchen, Gebäck	Brot, Kuchen, Gebäck
Nudeln	Wurstwaren
Mayonnaise	hellen Soßen
Ketchup	Schokolade
Eis	Bonbons
Bonbons	Eis
usw.	usw.

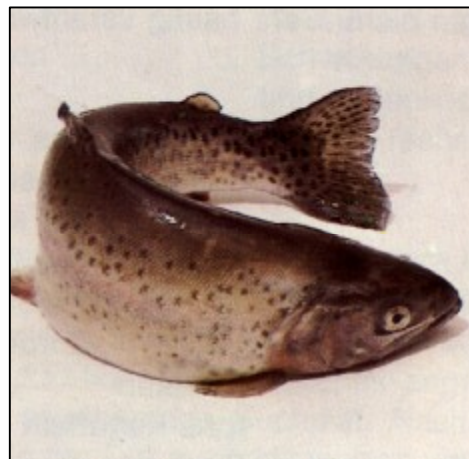
Die Folge ist, daß der Betroffene fast ständig Beschwerden hat, besonders stark einige Zeit nach dem Essen.

Anders als bei vielen anderen Allergien können aber manchmal mehrere Stunden vergehen, bis es nach dem Essen oder Trinken eines bestimmten Nahrungsmittels zu den allergischen Beschwerden kommt. Wenn jemand Nudeln ißt und zwei Stunden später Bauchschmerzen bekommt, so denkt er sicher nicht daran, daß er möglicherweise gegen Eier allergisch ist.

In vielen Fällen weiß der Betroffene daher gar nicht, daß er an einer Allergie leidet. Er hat nur häufig **Beschwerden** wie z. B.:

Völlegefühl	Schnupfen	Blähungen
Augenjucken	Darmgeräusche	Hautausschlag
heftige Bauchschmerzen	Erbrechen	Durchfall
Verstopfung	Migräne	
Schwellungen um Lippen und Augenlider		

Alle diese Beschwerden können auch ganz andere Ursachen haben als eine Allergie. Der Nachweis einer Nahrungsmittelallergie und das Herausfinden des schuldigen Allergens ist meist außerordentlich schwierig. Der Kinderarzt ist hier ganz entscheidend auf die Mitarbeit der Eltern und des Patienten angewiesen. Häufig bleibt nur die Möglichkeit einer sogenannten **Suchdiät**. Nach den Anweisungen des Kinderarztes dürfen zu Beginn der Diät nur ganz wenige verschiedene Dinge gegessen werden. Verschwinden die Beschwerden während dieser



Zeit, so kann man den Speiseplan um ein Nahrungsmittel erweitern. Nach und nach lassen sich so die Dinge herausfinden, die Beschwerden verursachen. Auf diese Nahrungsmittel soll man dann in Zukunft strikt verzichten.

Bei einem bestimmten Verdacht genügt es häufig schon, das betreffende Nahrungsmittel für etwa zehn Tage streng zu vermeiden. Sind die Beschwerden dann verschwunden, so ißt oder trinkt man absichtlich etwas mehr davon als üblich, z. B. zwei Eier, 0,25 Liter Milch, möglichst auf nüchternen Magen. Wenn eine Allergie besteht, kommt es mit ziemlicher Sicherheit zu Beschwerden, allerdings manchmal erst nach mehreren Stunden. **Vorsicht** ist bei diesem Verfahren geboten, insbesondere wenn der Verdacht sich gegen Fisch oder Nüsse richtet, denn sie können heftige Reaktionen auslösen. Nach Möglichkeit sollten solche Versuche nur nach Absprache und unter Aufsicht in der Praxis des Kinderarztes erfolgen, um bei Komplikationen sofort einschreiten zu können.

Für den Allergiker ist das Wichtigste herauszufinden, gegen welche Nahrungsmittel er allergisch ist.

Wie er den Allergenen dann am besten ausweichen kann, ergibt sich von selbst - er darf sie nicht mehr essen.