



Nahrungsmittelallergien (NMA)

Krankheitsbild

Definition

Nahrungsmittelallergien sind Immunreaktionen auf bestimmte Eiweiße in Lebensmitteln, die vom Immunsystem irrtümlich als gefährlich eingestuft werden. Beim IgE-vermittelten Typ kommt es nach einer Sensibilisierung beim erneuten Kontakt zur Freisetzung körpereigener Botenstoffe wie Histamin, und die Beschwerden setzen meist rasch ein. Nicht-IgE-vermittelte Reaktionen verlaufen eher verzögert. Nach einem Erstkontakt kann eine Sensibilisierung entstehen, und erst der erneute Kontakt mit dem entsprechenden Allergen löst die klinische Reaktion aus.

Symptome

Die Symptome treten meist innerhalb von Minuten bis zu zwei Stunden nach dem Verzehr des allergieauslösenden Lebensmittels auf. Sie betreffen v.a. Haut, Atemwege und den Magen-Darm-Trakt.

- **Haut:** Nesselfieber (Quaddeln), Juckreiz, Rötung
- **Mund/Rachen:** Schwellung von Lippen, Zunge oder Gaumen, Kribbeln im Mund
- **Magen-Darm-Trakt:** Übelkeit/Erbrechen, Bauchschmerzen, Krämpfe, Blähungen, Durchfall
- **Atemwege:** Schnupfen, Husten, pfeifende Atmung, Atemnot

In seltenen Fällen kann ein anaphylaktischer Schock auftreten, der lebensbedrohlich ist.

Hinweis: Nicht-IgE-vermittelte Reaktionen können verzögert auftreten und zeigen sich häufig überwiegend im Magen-Darm-Bereich.

Risikofaktoren

Auslöser der Reaktion sind jeweils bestimmte Eiweiße im Lebensmittel (Allergene). Ob und wie stark Beschwerden auftreten, hängt u.a. ab von der **genetischen Veranlagung** in der Familie, der **Barrierefunktion** von Haut und Schleimhaut, **Augmentationsfaktoren (Verstärker)** wie körperlicher Anstrengung, entzündungshemmender Schmerzmittel (NSAID), Alkohol, Infekten oder der Pollensaison sowie **Menge, Häufigkeit und Zubereitung/Matrix des Lebensmittels**.

Diagnose

Zu Beginn erfolgt eine ausführliche **ärztliche und ernährungstherapeutische Anamnese** mit Ernährungs- und Symptomprotokoll, um mögliche Auslöser zu identifizieren.

Hauttests, insbesondere der Pricktest, gelten als Standardverfahren. **Blutuntersuchungen** mit Bestimmung spezifischer IgE-Antikörper ermöglichen eine genauere Diagnostik und helfen, das Risiko für anaphylaktische Reaktionen abzuschätzen. Eine **diagnostische Eliminationsdiät** mit anschließender **oraler Provokation** unter ärztlicher Aufsicht dient dem Nachweis der klinischen Relevanz.

Da sich NMA zurückbilden können, sollte die klinische Bedeutung regelmäßig überprüft werden.

Therapie

Die Behandlung basiert auf einer gezielten Eliminationsdiät, die nur bei gesicherter Diagnose durchgeführt wird. Sie sollte individuell angepasst sein und unnötige Einschränkungen vermeiden. Eine **ernährungstherapeutische Begleitung** unterstützt bei der Auswahl geeigneter Ersatzlebensmittel und berücksichtigt Kreuzreaktionen. Dabei können Faktoren wie Schweregrad der Symptome oder Hitzestabilität der Allergene eine Rolle spielen. Bei erhöhtem Risiko für schwere Reaktionen ist das Mitführen eines **Notfallsets** und ggf. Teilnahme an einer Anaphylaxieschulung notwendig. In manchen Fällen kann eine **orale Immuntherapie** infrage kommen.

Ernährungstherapie

Basis: vollwertig und bedarfsgerecht

In der Ernährungstherapie geht es nicht nur darum, unverträgliche Lebensmittel zu meiden, sondern individuelle Ernährungsgewohnheiten zu berücksichtigen sowie geeignete Lebensmittellalternativen zu finden. Ziel ist eine schmackhafte, vollwertige und bedarfsgerechte Ernährung, die den Nährstoffbedarf deckt und die Lebensqualität erhält.

Zentrale Empfehlungen

- Allergenvermeidung nur bei gesicherter Diagnose
- keine starren Verbotslisten, sondern individuelle Anpassung
- Auswahl geeigneter Ersatzlebensmittel, um Nährstoffdefizite zu vermeiden
- Beachtung von Kreuzreaktionen (z.B. zwischen Pollen und bestimmten Obst- oder Gemüsesorten)
- Achten Sie auf versteckte Allergene in Fertigprodukten, Wurstwaren, Backwaren usw.!
- Geeignete Zubereitungsarten gezielt nutzen: Erhitzen, Schälen oder Pürieren kann die Verträglichkeit verbessern.
- Lebensmittel regelmäßig variieren, um das Risiko neuer Sensibilisierungen zu senken (abwechslungsreiche Auswahl statt monotoner Kost).

Allergenkennzeichnung

In der EU müssen die 14 häufigsten Auslöser (z.B. Milch, Ei, Fisch, Nüsse, glutenhaltiges Getreide, Sellerie, Soja, Sesam) in verpackten Lebensmitteln immer deklariert werden.

Achtung: Bei unverpackten Lebensmitteln (z.B. Bäcker, Gastronomie) gezielt nach Inhaltsstoffen fragen.

Praxis-Tipps für den Alltag

- **Einkaufen:** Zutatenlisten bei jedem Kauf prüfen, da sich die Rezepturen verändern können!
- **Kochen:** Lieber die Gewürze einzeln statt Gewürzmischungen oder Fertigsoßen verwenden!
- **Essen außer Haus:** In vielen Restaurants ist die Allergenkennzeichnung in der Speisekarte vermerkt; am besten vorab nachfragen und ggf. eine schriftliche Info mitführen!
- **Kreuzkontamination vermeiden:** Separate Schneidebretter und Küchenutensilien verwenden!

Beispiel für geeignete Alternativen

- Kuhmilch-Allergie: Pflanzendrinks (calciumangereichert) oder calciumreiches Mineralwasser (> 150 mg Calcium/L) verwenden. Butter und Sahne sind oft verträglich, da sie wenig Eiweiß enthalten.
- Birkenpollen-Allergie: Obst/Gemüse sind oft besser verträglich, wenn sie erhitzt oder geschält sind.
- Fisch-Allergie: Jodbedarf über jodiertes Speisesalz sicherstellen.
- Hühnerei-Allergie: Apfelmus, Leinsamen oder Kichererbsen können als Bindemittel dienen.

Lebensqualität erhalten

- Den Fokus auf „Erlaubt-Listen“ statt auf Verbote legen!
- Neue Rezepte und neue Lebensmittel ausprobieren!
- Austausch in Selbsthilfegruppen oder Teilnahme an Allergie- und Anaphylaxieschulungen!

Wo finde ich Unterstützung und weitere Informationen?

Weitere Informationen und professionelle Beratungsangebote

Unsere [DEBInet-Rezeptdatenbank](#) bietet zahlreiche geeignete Rezepte bei Allergien. Sie können einzelne Lebensmittel ausschließen oder in [Rezeptkategorien](#) wie „[hühnereiweißfrei](#)“ suchen.

Ausführlichere Informationen zu Krankheitsverlauf und Ernährungstherapie erhalten Sie im [Premium-Bereich](#), bei einer [zertifizierten Ernährungsfachkraft](#) oder einem [Ernährungsmediziner DAEM/DGEM](#).

Literatur

- DEBInet – Deutsches Ernährungsberatungs- & -informationsnetz: Ernährungstipps I Nahrungsmittelallergien, <https://www.ernaehrung.de/tipps/nahrungsmittelallergien/>
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) (2020): DGE Beratungsstandards. 1. Auflage 2020
- Deutsche Gesellschaft für Allergologie und Klinische Immunologie (DGAKI) u.a. (2021): S2k-Leitlinie zum Management IgE-vermittelter Nahrungsmittelallergien. Allergologie Select 5:195-243.