



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

# Nahrungsmittelallergie und -intoleranz



## Autoren



Prof. Dr. med. Werner J. Pichler,  
Allergologisch-Immunologische  
Poliklinik, Universitätsspital Bern



Prof. Dr. med. Arthur Helbling,  
Facharzt FMH für Allergologie und klinische  
Immunologie, Universitätsklinik für Rheuma-  
tologie, klinische Immunologie und Allergologie,  
Inselspital Bern, Allergiestation Spital Ziegler,  
Spital Netz Bern



Prof. Dr. med. Barbara Ballmer-Weber,  
Leitende Ärztin Allergiestation und  
Epikutanlabor, Dermatologische Klinik,  
UniversitätsSpital Zürich

Für die Aus- und Überarbeitung dieser Broschüre danken wir den Herren Professoren Werner J. Pichler und Arthur Helbling sowie Frau Prof. Barbara Ballmer-Weber.

## Vorwort


Bei Umfragen in der Bevölkerung geben bis zu 20 Prozent an, auf Nahrungsmittel allergisch zu sein. Geht man dem nach, wird klar, dass sich eine Nahrungsmittelallergie aber nur bei 2 bis 8 Prozent wirklich zeigt. Etwas nicht mögen, ist nicht das Gleiche, wie allergisch darauf zu sein. Am häufigsten entwickeln Kleinkinder Nahrungsmittelallergien, verlieren diese aber zum Glück meist in den folgenden Jahren. Bei Erwachsenen ist die Nahrungsmittelallergie meist gekoppelt an Allergien auf Blütenpollen, also den Heuschnupfen. Solange es sich nur um ein oder zwei Nahrungsmittel handelt, können diese meist gut gemieden werden. Kommt es jedoch zu einer Ausbreitung dieser Nahrungsmittelallergie oder sind die Beschwerden schwerwiegend, ist die Einschränkung der Lebensqualität beträchtlich.

Von echten Nahrungsmittelallergien abzugrenzen sind die Intoleranzen auf Laktose, Histamin, Gluten (Zöliakie) sowie die nicht definierten Intoleranzreaktionen (Pseudoallergien).

Diese Broschüre bietet dem Laien einen Einblick in die komplizierte Materie der Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen und soll dazu beitragen, Verständnis für Betroffene zu wecken, nicht zuletzt auch in der Gastronomie. Ein Trost besteht: Einige Nahrungsmittelallergene werden durch Kochen zerstört.

## Inhalt

5	Nahrungsmittelallergien
5	Welche Nahrungsmittel können allergische Reaktionen auslösen?
6	Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen und Kleinkindern
6	Kreuzreaktionen
9	Symptome
10	Differenzialdiagnose der Nahrungsmittelallergie: Zöliakie, Fruktosemalabsorption, Laktose- und Histaminintoleranz
11	Nicht definierte Intoleranzreaktionen (Pseudoallergien) auf Zusatzstoffe
11	Diagnose und Behandlung
12	Hilfestellung durch Labels
13	Was können Betroffene tun?
14	Weitere Informationen



**Löst der Verzehr von Meeresfrüchten Asthma aus, kann eine Hausstaubmilbenallergie dahinterstecken.**

**In der Schweiz kommt die Sellerieallergie oft vor.**

**Nahrungsmittel, die häufig eine IgE-vermittelte Allergie auslösen:**

***Kinder***  
Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Nüsse

***Erwachsene***  
Haselnüsse, Äpfel, Baumnüsse, Kiwi, Pfirsich, Sellerie, Karotten, Fisch, Erdnuss, Soja, Schalentiere

## Nahrungsmittelallergien

Als Nahrungsmittelallergie werden Unverträglichkeitsreaktionen bezeichnet, die auf einem spezifischen immunologischen Mechanismus beruhen. Anders als beim Gesunden bildet das Immunsystem des Allergiebetroffenen Antikörper (Immunglobuline, IgE) gegen eigentlich harmlose Substanzen. Die meisten Auslöser, die sogenannten Allergene, sind Eiweisse meist pflanzlicher oder tierischer Herkunft, zum Beispiel aus Sellerie, Hühnerlei, Fisch, Nüsse usw.

Die dagegen gerichteten IgE-Antikörper sitzen auf den Mastzellen. Eine allergische Reaktion wird nicht beim Erstkontakt mit einem der Allergene ausgelöst, sondern ist die Folge einer Sensibilisierung. Diese kann irgendwann im Leben stattgefunden haben, nach mehrmaligem, aber auch einmaligem Verzehr eines potenziell allergieauslösenden Nahrungsmittels. Werden z. B. beim Essen eines Selleriesalates oder eines Fisches die Antikörper auf den Mastzellen durch die Allergene vernetzt (das Immunsystem will diese somit unschädlich machen), setzen die Mastzellen Substanzen (u. a. Histamin) ins Gewebe und Blut frei, welche die Allergiesymptome auslösen.

Grundsätzlich von der Nahrungsmittelallergie zu unterscheiden sind die Nahrungsmittelintoleranzen, die nicht durch immunologische Mechanismen ausgelöst werden. Angaben über die mutmasslich symptomauslösenden Nahrungsmittel erlauben nicht immer eine Einschätzung, ob es sich um eine Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz handeln könnte.

Erst die entsprechenden Tests beim Facharzt – in der Regel beim Allergologen – bestätigen oder dementieren diese.

Von Nahrungsmittelallergien betroffen sind 5 bis 8 Prozent der Kinder, davon vorwiegend Kleinkinder, und mindestens 4 Prozent der Erwachsenen, die meist auch eine Pollenallergie, vor allem auf Birkenpollen, haben.

Die Entwicklung einer Nahrungsmittelallergie hängt von der individuellen genetischen Veranlagung, den Pflanzen der Umgebung und den Essgewohnheiten ab. So findet man z. B. in mitteleuropäischen Ländern wie der Schweiz oft Sellerieallergien, in Nordamerika Erdnussallergien und in Spanien, Italien oder Skandinavien Fischallergien.

### Welche Nahrungsmittel können allergische Reaktionen auslösen?

Interessanterweise sind es für Kinder und Erwachsene nicht genau die gleichen Nahrungsmittel, die allergische Reaktionen auslösen können. In der Schweiz sind bei Kindern Kuhmilch und Hühnerlei die dominierenden Nahrungsmittel, bei Erwachsenen hingegen sind Äpfel, Hasel- und Baumnüsse, Kiwi, Sellerie und Karotten die häufigsten Allergieauslöser.

## Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen und Kleinkindern

Im 1. und 2. Lebensjahr tritt eine Nahrungsmittelallergie relativ häufig auf. Neben einer genetischen Veranlagung dürfte dabei das noch nicht vollständig entwickelte Immun- und Verdauungssystem eine Rolle spielen. Entsprechend den Ernährungsgewohnheiten in Zentraleuropa steht die Nahrungsmittelallergie auf Kuhmilch und Hühnerei im Vordergrund. Die Kinder haben Nesselausschlag, Schwellungen der Lippen, Augen, Ohren und Zunge, Atemnot, Bauchkoliken, Durchfall und sie erbrechen. Falls nur Bauchsymptome vorliegen, sind andere Ursachen als Allergien mitzubedenken.

Kinder, die so reagieren, müssen die entsprechenden Nahrungsmittel meiden, und zwar möglichst vollständig. Im weiteren Verlauf (Monate bis Jahre) entwickelt die Mehrheit dieser Kinder eine immunologische Toleranz gegenüber diesen Allergenen, sodass sich die Nahrungsmittelallergie verliert. Bei Kleinkindern ist sie aber häufig das erste Zeichen einer allergischen Veranlagung. Manchmal tritt begleitend eine Neurodermitis (atopisches Ekzem) auf und oftmals erkranken diese Kinder später an Asthma oder Heuschnupfen.

## Kreuzreaktionen

Ältere Kinder und Erwachsene vertragen die meisten Nahrungsmittel problemlos, auch jene, die aus fremden Kulturen stammen. Bei diesen Personen funktioniert das Immunsystem normal. Die Nah-

rungsmittelallergie des Schulkindes und des Erwachsenen ist meist mit einem Heuschnupfen oder anderen Allergien der Atemwege gekoppelt. Das heisst, bei Personen mit einer Atemwegsallergie erfolgt die Sensibilisierung des Immunsystems (Bildung der IgE-Antikörper) durch eingeatmete Allergene wie z. B. Birkenpollen.

Zu Kreuzreaktionen auf Nahrungsmittel kann es kommen, weil die Struktur der Inhalations- und Nahrungsmittelallergene ähnlich ist (mehr zu den kreuzreaktiven Allergenen auf Seite 7). Wichtig zu wissen ist: Nicht jede Person mit Kreuzreaktionen reagiert auf alle infrage kommenden Kreuzallergene, d.h. beispielsweise, dass ein Beifussallergiker mit einer Kreuzreaktion auf Sellerie nicht zwingend auch auf Karotten oder Gewürze reagiert.

Exemplarisch ist das Beispiel eines 8-jährigen Jungen, der jeden Frühling an Heuschnupfen leidet. Beim Essen eines Apfels empfindet er eines Tages ein komisches Gefühl im Mund und verzichtet von da an auf das Essen von Äpfeln. Mit 11 Jahren ist er zu einer Geburtstagsparty eingeladen und isst Nüsse. Kaum hat er 4 bis 5 davon gegessen, überfällt ihn ein heftiger Juckreiz, zuerst im Mund, später überall und bald überzieht ein Nesselausschlag den ganzen Körper. Auch seine Zunge schwillt an und er hat Atemnot. Der Knabe ist über die Baumpollen – in diesem Fall: Birkenpollen – sensibilisiert worden. Die Ursache für seine Reaktion auf Äpfel und Nüsse ist somit sein Heuschnupfen. Derartige Nahrungsmittelallergien haben in den letzten Jahren zugenommen, weil auch die Pollenallergien zugenommen haben. Schätzungen gehen dahin, dass zwischen 20 und 70 Prozent der Pollenallergiker Kreuzreaktionen gegen Nahrungsmittel entwickeln.

## Nahrungsmittelallergien aufgrund von Kreuzreaktionen

### Allergen:

Birken-, Erlen-, Haselpollen

Beifusspollen (*Artemisia*)

Hausstaubmilben

Latex

Vogelfedern

Pollen (v. a. Korbblütler)

### Nahrungsmittel:

Wal-, Haselnuss, Mandel, Apfel, Kirsche, Birne, Pfirsich, Aprikose, Kiwi, Karotte, Sellerie, Soja

Sellerie, Karotte, Fenchel, Pastinake, Anis, Dill, Paprika, Koriander, Kümmel, Kamille, Sonnenblumenkerne

Crevetten, Hummer, Langusten, Krebse, Schnecken

Avocado, Banane, Edelkastanie (Vermicelles, Maroni), Kiwi, Papaya, Feige, Paprika

Hühnerei (Dotter)

Honig\*

### Syndrome:

Birkenpollenvermittelte Nahrungsmittelallergie

Beifuss-Sellerie-Karotten-Gewürz-Syndrom

Milben-Schalentier (Schnecken)-Syndrom

Latex-Frucht-Syndrom

Vogel-Ei-Syndrom

\*Hier handelt es sich eigentlich nicht um eine Kreuzreaktivität. Der Honig kann nämlich, je nach Einzugsgebiet der Bienenkolonie, Pollen enthalten.


## Liste der Zutaten und Zusatzstoffe, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können

- Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Milch und daraus gewonnene Erzeugnisse (einschliesslich Laktose)
- Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Hartschalenobst (Nüsse), d. h. Mandeln (*Amygdalus communis L.*), Haselnüsse (*Corylus avellana*), Walnüsse (*Juglans regia*), Cashewnüsse (*Anacardium occidentale*), Pecannüsse (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K.Koch), Paranüsse (*Bertholletia excelsa*), Pistazien (*Pistacia vera*), Macadamianüsse und

Queenslandnüsse (*Macadamia ternifolia*) und daraus gewonnene Erzeugnisse

- Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Erdnüsse und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Schwefeldioxid und Sulfite in Konzentrationen von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l, ausgedrückt als SO<sub>2</sub>
- Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse
- Weichtiere und daraus gewonnene Erzeugnisse

Ausführliche Informationen zur Allergendeclaration von Lebensmitteln finden Sie auf [www.bag.admin.ch/allergene](http://www.bag.admin.ch/allergene).



**Birkenpollen sind stark allergen. Sie sind häufige Ursache für Kreuzreaktionen auf verschiedene Nahrungsmittel, z. B. Äpfel.**

**Bei Kreuzreaktionen aufgrund einer Beifusspollenallergie kann es auch zu einer Allergie auf Karotten kommen.**

**Allergene in Gemüse oder Nüssen können einen Nesselausschlag auslösen.**



In der Schweiz sind somit fast eine halbe Million Menschen davon betroffen. Glücklicherweise verspüren die meisten aber nur harmlose Beschwerden im Mund.

Neben den Pollen gibt es noch andere Allergene, die eingeatmet werden und Kreuzreaktionen verursachen können, z. B. Latex (Naturgummi), Tierallergene (z. B. von Katzen, Hunden etc.) oder Hausstaubmilben. Reagiert beispielsweise ein Betroffener mit Asthma auf Meeresfrüchte (Crevetten, Scampi, Hummer, Langusten), kann eine Hausstaubmilben- oder Küchenschabenallergie dahinterstecken. Oder erleidet jemand nach dem Genuss einer Banane einen Schwächeanfall, liegt die Ursache möglicherweise in einer Gummi- oder Latexallergie.

Neu erworbene Nahrungsmittelallergie beim Erwachsenen: Relativ selten kann sich ein Erwachsener, unabhängig von einer Pollenallergie, auf bestimmte Nahrungsmittel sensibilisieren. Plötzlich verträgt er keinen Fisch mehr, oder die geliebten Meeresfrüchte (Crevetten, Muscheln ...) führen zu Nesselfieber, manchmal zu Bauchschmerzen mit akutem Durchfall, und selten zur gefürchteten Anaphylaxie (allergischer Schock), welche fast immer mit Nesselfieber, oft Asthmaanfall und Bewusstlosigkeit einhergeht. Neben oben genannten Auslösern können auch Milch, Erdnuss, Sesam oder weitere Nahrungsmittel derartige Neusensibilisierungen beim Erwachsenen auslösen, ohne dass je eine Allergie auf Atemwegsallergene (Inhalationsallergene) bestanden hat. In jüngster Zeit mehren sich auch Berichte von allergischen Reaktionen nach Pizzagenuss: Überraschenderweise löst das Mehl der Lupine (wie Soja und Erdnuss eine Hülsenfrucht) diese aus und nicht, wie vermutet, die Zutaten.

Lupinenmehl wird in der Lebensmittelindustrie als Backmittel für Brot, Kleingebäck und Teigwaren sowie zur Anreicherung von Pizzamehl verwendet.

## Symptome

Die häufigste Nahrungsmittelallergie ist die harmloseste: Viele Betroffene mit einer Birkenpollenallergie reagieren beim Essen von Äpfeln und anderem Kern- oder Steinobst (Kirschen, Pfirsich usw.) oder auch Kiwi mit einem Juckreiz, pelzigem Gefühl im Mund und Rachen oder zeigen Schwellungen an Lippen, Wangeninnenseiten oder am Halszäpfchen. Man fasst diese Symptome unter dem Begriff des «oralen Allergiesyndroms» zusammen. Sie sind lästig, aber nicht gefährlich, solange dies die einzigen Beschwerden bleiben. Bei Kernobst beschränkt sich die Reaktion in der Schweiz häufig auf die oben beschriebenen Symptome im Mund- und Rachenbereich.

Die milden Symptome im Mund können allerdings auch ein Warnzeichen darstellen, falls sie früher schon mit Allgemeinsymptomen wie Nesselausschlag, Asthmaanfällen oder gar Kollaps aufgetreten sind. In diesem Fall sollte das symptomauslösende Nahrungsmittel ausgespuckt und nicht geschluckt werden.

Ist ein Betroffener auf verdauungsresistente Allergene, z. B. aus Sellerie, Soja, Erdnuss, Banane, allergisch, können auch Symptome ausgelöst werden, die den gesamten Körper oder Kreislauf betreffen. Beschrieben sind vor allem Todesfälle nach einer allergischen Reaktion auf Erdnuss und Fisch.

## Differenzialdiagnose der Nahrungsmittelallergie: Zöliakie, Fruktosemalabsorption, Laktose- und Histaminintoleranz

Bei **Zöliakie** (glutensensitive Enteropathie, veraltet Sprue) kommt es zu einer komplexen Autoimmunreaktion, ausgelöst durch Gluten, einem Bestandteil in verschiedenen Getreidearten. Zöliakie kann sich in jedem Alter zeigen. Die Symptopalette ist sehr gross. Während beim Kleinkind Gedeihstörungen und Verdauungsbeschwerden (Bauchschmerzen, Durchfall, aber auch Blähungen etc.) vorherrschen, können bei Erwachsenen Symptome wie z. B. Blutarmut oder Osteoporose im Vordergrund stehen. Bei Verdacht auf Zöliakie wird als erster diagnostischer Schritt ein spezieller Bluttest veranlasst. Die Therapie der Zöliakie ist die glutenfreie Ernährung (strikter und lebenslanger Ausschluss der Nahrungsmittel mit oder aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel). Zöliakiebetreffene können in der Regel gesund und beschwerdefrei leben – solange sie die glutenfreie Ernährung einhalten.

**Laktoseintoleranz:** Milchzucker (Laktose) wird im Dünndarm durch das Enzym Laktase abgebaut. Bei Personen asiatischer und afrikanischer Herkunft ist die Aktivität dieses Enzyms gering. In diesen Breiten spielen traditionellerweise aber Milchprodukte keine grosse Rolle in der Ernährung Erwachsener. Bei der europäischen Bevölkerung bilden die Darmepithelien meist genügend Laktase, damit Milch, Milchprodukte und Käse (wichtige Osteoporoseprophylaxe) lebenslang vertragen werden. Verschiedene Ursachen können jedoch die Enzymaktivität verringern: Dann kommt es ca. 30 bis 120 Minuten nach dem Konsum von Milchprodukten zu Übelkeit, Bauchkrämpfen, Blähungen und Durchfall.

Viele Personen vertragen zwar geringe Mengen von Milchzucker (z. B. im Kaffeeahm), bekommen aber nach einem Glas Milch oder einem Fondue Beschwerden. In der Schweiz schätzt man die Häufigkeit einer Laktoseintoleranz auf 15 bis 20 Prozent. Manchmal besteht diese Laktoseintoleranz auch nur vorübergehend, z. B. nach einer Magen-Darm-Grippe. Die Therapie besteht aus einer laktosearmen oder laktosefreien Ernährung. Es sollten Spezialprodukte gewählt und die Nahrungsmittelauswahl entsprechend angepasst werden. Die individuelle Toleranzschwelle ist dabei immer zu beachten. Bei Einladungen oder beim Auswärtsessen können Laktase-Präparate die Speisenauswahl erleichtern. Die Laktasepräparate ersetzen die fehlende Laktase im Dünndarm und spalten den Milchzucker in die verdaulichen Bestandteile Traubenzucker (Glukose) und Schleimzucker (Galaktose).

Bei einer **Fruktosemalabsorption** ist die Transportfunktion für Fruktose (Fruchtzucker) im Dünndarm eingeschränkt. Dadurch kann der Fruchtzucker nicht ausreichend in die Darmzellen aufgenommen werden. Dies kann zu Durchfall, Blähungen oder Völlegefühl und Übelkeit führen. Besonders Früchte (auch getrocknet oder Saft), «Lifestyle-Getränke» und Honig haben einen hohen Fruchtzuckeranteil. Auch Light-Produkten kann Fruktose zugesetzt sein. Die Zutatenliste sollte deshalb aufmerksam gelesen werden. Um die Beschwerden zu lindern, muss der Konsum von Fruchtzucker und meist auch Sorbit (hemmt Transport von Fruktose) eingeschränkt werden. Dabei ist die individuelle Verträglichkeit zu beachten.

Von einer **Histaminintoleranz** ist ca. ein Prozent der Bevölkerung betroffen. Beim Verzehr von

histaminreichen Nahrungsmitteln (Rotwein, Käse, Tomaten etc.) kann es zu allergieähnlichen Beschwerden z. B. Rötung der Haut, Blähungen oder Durchfall kommen. Ähnlich wie bei der Laktoseintoleranz liegt die Ursache dieser Unverträglichkeit wahrscheinlich in einer mangelnden Funktion desjenigen Enzyms, das Histamin abbaut, der sogenannten Diaminoxidase. Ein Verzicht auf histaminreiche Lebensmittel verbessert die Beschwerden in den meisten Fällen.

### Nicht definierte Intoleranzreaktionen (Pseudoallergien) auf Zusatzstoffe

Sehr viele Nahrungsmittel und -produkte werden industriell behandelt, um Aussehen, Geschmack und Haltbarkeit zu verbessern und zu erhalten. Dies wird unter anderem durch Zugabe von sogenannten Additiva (= Zusatzstoffe, z. B. Farbstoffe, Konservierungsstoffe etc.) erreicht, welche mit E-Nummern (z. B. E300) oder der Einzelbezeichnung (z. B. Ascorbinsäure) auf der Verpackung angegeben sind. Zusatzstoffe sind grundsätzlich ungefährlich und wurden sehr ausführlich auf schädigende Wirkung getestet. Dennoch scheinen einige wenige Personen auf gewisse dieser Stoffe zu reagieren, eventuell auch auf eine Kombination von Zusatzstoffen mit andern Stoffen. Meist kommt es zu kurzzeitiger, selten juckender Rötung und Hautausschlag im Gesicht und Dekolletébereich. Diese Reaktionen verschwinden spätestens nach einer Viertelstunde wieder, stärkere sind selten. Die betroffenen Personen meiden in der Regel diese Produkte oder Kombinationen. Die wichtigsten Zusatzstoffe sind in der Tabelle aufgeführt.

Zusatzstoffe, die in seltenen Fällen allergische oder nicht definierte Intoleranzreaktionen auslösen können:

- E102 Tartrazin
- E110 Gelborange S
- E122 Azorubin
- E123 Amaranth
- E124 Ponceau 4R
- E128 Rot 2G
- E129 Allurarot
- E155 Braun HAT
- E180 Litholrubin BK
- E200–203 Sorbinsäure und Sorbate
- E210–213 Benzoessäure und Benzoat
- E214–219 Parahydroxi-Benzoessäureester (PHB-Ester)
- E220–224, E226–228 Schwefeldioxid und Sulfite
- E321 Butylhydroxytoluol (BHT)
- E320 Butylhydroxianisol (BHA)
- Enzyme (z. B. Lysozym E1105)
- E620–625 Glutaminsäure und Glutamate

### Diagnose und Behandlung

Eine korrekte Diagnose der Nahrungsmittelallergie oder Intoleranzreaktion ist wichtig, denn die Behandlung kann für den Betroffenen recht aufwendig sein, da die betreffenden Nahrungsmittel oder Zusatzstoffe strikt gemieden werden müssen.

Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie sollte der Allergologe einbezogen werden, denn es ist eine sorgfältige allergologische Abklärung mit dem Wissen über Kreuzreaktionen nötig. Zu Beginn wird mittels Hauttests und Blutuntersuchungen eine mögliche Allergie erfasst, später

können auch Eliminationsdiäten oder kontrollierte orale Nahrungsmittelprovokationstests durchgeführt werden. Nahrungsmittelintoleranzen werden mit anderen spezifischen Tests (z. B. H<sub>2</sub>-Atemtest bei der Laktoseintoleranz) und genauer Befragung der Betroffenen diagnostiziert. Bei nicht definierten Intoleranzreaktionen kann die Diagnose nur durch eine orale Provokationstestung gestellt werden.

Dabei bekommt der Betroffene das fragliche Nahrungsmittel, manchmal versteckt z. B. in einem Shake, manchmal auch nur den Zusatzstoff oder Laktose in Kapseln, in relativ geringer Dosis zum Einnehmen. Während der Testung und in den folgenden Stunden wird der Betroffene überwacht. Je nach Entwicklung von Symptomen kann auf das Vorliegen einer Allergie oder einer Intoleranz geschlossen werden.

Steht die Diagnose einmal fest und ist das verursachende Nahrungsmittel identifiziert, besteht bei der Nahrungsmittelallergie auch heute noch die einzig wirksame Massnahme darin, dieses Nahrungsmittel fortan zu meiden, es sei denn, dieses wird in gekochtem bzw. erhitztem Zustand vertragen. Wenn der Betroffene wegen einer festgestellten Allergie auf bestimmte Lebensmittel ganz verzichten muss (z. B. Sellerie, Fisch oder Nüsse), entstehen bezüglich Nährstoffdeckung meist keine Probleme. Schwierigkeiten bereitet jedoch der Alltag, weil beim Einkauf die Zutatenlisten immer genau studiert werden müssen und das Essen ausser Haus zu einer Herausforderung werden kann.

Therapeutische Diäten sollten idealerweise immer mit einer Fachperson (Allergologe oder dipl. Ernährungsberaterin HF/FH) besprochen werden.

Eine spezifische Immuntherapie («Hyposensibilisierung») mit Pollen ist bei Betroffenen mit einer Kreuzreaktion auf Nahrungsmittel umstritten und wenig erfolgsversprechend, denn wie Erfahrungen aus den letzten Jahren zeigten, trat nur bei 50 Prozent der desensibilisierten Personen nach einer spezifischen Immuntherapie mit Birkenpollenextrakten eine Besserung ein. Und dies auch nur bei denjenigen, bei denen die Pollenallergie und nicht die damit verbundene Nahrungsmittelallergie im Zentrum stand.

Seit 2002 müssen bestimmte Zutaten und Zusatzstoffe, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, in der Schweiz deklariert werden (siehe Seite 7). Dies erleichtert es den Betroffenen, entsprechende Nahrungsmittel respektive Allergene besser zu meiden.

## Hilfestellung durch Labels



### Schweizer Allergie-Gütesiegel

Ein Zusatznutzen beim täglichen Einkauf bietet auch das Schweizer Allergie-Gütesiegel, welches von Service Allergie Suisse in enger Zusammenarbeit mit aha! Allergiezentrum Schweiz entwickelt wurde. Es zeichnet Produkte und Dienstleistungen aus, die unter besonderer Berücksichtigung der Allergie- und Intoleranzproblematik hergestellt werden und garantiert, dass das ausgezeichnete Produkt strengere Anforderungen erfüllt als gesetzlich vorgeschrieben. Ein ausgezeichnetes Produkt ist somit für Menschen mit

Allergien und Intoleranzen wesentlich sicherer als herkömmliche Produkte. Die Produkte selbst und deren Herstellungsprozess werden nach strengen Kriterien durch unabhängige Stellen geprüft. Nur bei positivem Resultat wird das Gütesiegel vergeben. Es bietet eine wichtige Orientierungshilfe für den Kaufentscheid. Mehr Informationen zu Produkten mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel unter [www.service-allergie-suisse.ch](http://www.service-allergie-suisse.ch).



«Glutenfrei-Symbol»

Das Warenzeichen – eine durchgestrichene Ähre im Kreis – steht für Lebensmittel, die bei der IG Zöliakie registriert sind und regelmässigen Kontrollen unterliegen. Es zeichnet Lebensmittel aus, die höchstens 20 mg pro kg (20 ppm) Gluten im genussfertigen Produkt enthalten. Sie sind für Betroffene erkennbar und können bedenkenlos konsumiert werden. Der Verband der Schweizerischen Zöliakiegesellschaften hat mit den entsprechenden Produzenten strenge Vereinbarungen bei der Produktion und Kontrolle glutenfreier Lebensmittel vereinbart.

## Was können Betroffene tun?

- Falls Sie mehr als nur Juckreiz im Mund verspüren, sollten Sie die Ursache mit dem Allergologen abklären.
- Meiden Sie die auslösenden Nahrungsmittel strikt, aber haben Sie keine Angst vor Nahrungsmitteln, die Sie bisher vertragen

haben (selbst wenn sie auf der Ihnen ausgehändigten Liste kreuzreaktiver Nahrungsmittel stehen).

- Achten Sie auf die Beschriftung der Lebensmittel beim Einkauf.
- Wenn Sie schon auf geringste Mengen der Nahrungsmittel stark reagieren, sollten Sie nur solche Restaurants aufsuchen, in welchen Sie ernst genommen und wo Sie über die genaue Zusammensetzung der Gerichte präzise informiert werden.
- Bevor Sie eine einschneidende Diät durchführen, lassen Sie sich beraten (Allergologe, Arzt oder dipl. Ernährungsberaterin HF/FH): Nicht jede Diät macht Sinn, und nicht alle Diäten sind gesund!
- Kauen Sie gut und achten Sie auf Warnsignale wie Kribbelgefühl im Mund etc. Ihr hochempfindliches Immunsystem erkennt unter Umständen bereits kleinste Spuren allergener Zutaten, die in weniger als 1 g/kg enthalten sind und deshalb nicht deklarationspflichtig sind.
- Wenn Sie an einer echten Nahrungsmittelallergie leiden, werden Sie mit Notfallmedikamenten ausgerüstet (Antihistaminikum, Kortisonpräparat, Adrenalin-Autoinjektor).
- Sie selbst müssen die notwendigen Massnahmen für den Notfall beherrschen, aber auch Partner, Eltern, Lehrer oder Sporttrainer, Mitarbeiter etc. sollten diese kennen und sie anwenden können.
- Tragen Sie den Notfallausweis immer auf sich.

## Weitere Informationen

Broschüren und Infoblätter zum Thema von  
aha! Allergiezentrum Schweiz

- Pollenallergie
- Allergene im Offenverkauf
- Allergieprävention beim Säugling, Kind und Erwachsenen (Infoblatt)

Broschüren und Informationsmaterial können  
bestellt oder heruntergeladen werden über  
[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

## Impressum

Herausgeberin: Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz

6. Auflage: 16 000 Exemplare

Druck: Egger AG, Frutigen

© by Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz, August 2013

In Zusammenarbeit mit der Fachkommission der Schweizerischen Gesellschaft  
für Allergologie und Immunologie (SGAI)

## Publikationen

«Allergene in Lebensmitteln: gut informiert»,  
erhältlich beim BAG, Bundesamt für Gesundheit,  
Direktionsbereich Verbraucherschutz, 3003 Bern  
oder auf [www.bag.admin.ch/allergene](http://www.bag.admin.ch/allergene)

Eine Liste von Ernährungsfachpersonen mit  
qualifizierter Fortbildung von aha! Allergiezentrum  
Schweiz im Bereich Nahrungsmittelunverträglich-  
keiten kann unter [www.aha.ch](http://www.aha.ch) heruntergeladen  
werden.

Die Produktion dieser Broschüre wurde unterstützt von:



### Coop Free From – Für Genuss ohne Beschwerden

Seit 2006 engagiert sich Coop mit der Eigenmarke Free From für Menschen mit speziellen Ernährungsbedürfnissen. Das Free From-Sortiment umfasst Produkte ohne Laktose, Gluten und/oder allergene Stoffe wie Sellerie, Senf oder Eier. Mittlerweile stehen über 60 Artikel für den täglichen Bedarf im Angebot. Mit dieser Produktlinie bietet Coop unbeschwerten Genuss trotz einer Lebensmittelunverträglichkeit.

Mehr Information unter [www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)

Für Fragen: Coop Fachstelle Ernährung, Gottesackerstrasse 4, 4133 Pratteln  
Tel. 0848-888 444, [www.coop.ch/konsumentendienst](http://www.coop.ch/konsumentendienst)

Die Produktion dieser Broschüre wurde unterstützt von:

# MIGROS

Auch bei Unverträglichkeiten auf nichts verzichten müssen – das Allergikersortiment der Migros

Allergien und Intoleranzen sind auf dem Vormarsch. Deshalb kooperiert die Migros seit 2008 mit der Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz. Sie führt unter dem aha!-Label eine breite Produktpalette, die speziell auf die Bedürfnisse Betroffener zugeschnitten ist. Inzwischen sind über 70 Produkte im Bereich Lebensmittel und Kosmetika im Sortiment, wobei laufend neue Artikel hinzukommen.

Das Allergikersortiment bietet Sicherheit und optimale Orientierungshilfe. Und das Beste ist: Mit den aha!-Produkten fühlen sich Allergiker rundum wohl.

Weitere Informationen finden Sie unter:

[www.migros.ch/aha](http://www.migros.ch/aha) / M-Infoline: 0848 84 0848



**Zertifizierte Produkte.**  
Von aha! Allergiezentrum  
Schweiz empfohlen.

# menuandmore

*Küche in Bewegung*

Die Menu and More AG ist eine renommierte und mehrfach zertifizierte Spezialistin für die Zubereitung und Lieferung von gesunden und abwechslungsreichen Mahlzeiten für die Schul-, Krippen-, Senioren- sowie Personalverpflegung. Täglich werden mit haus-eigener Kühllogistik schweizweit über 400 Standorte beliefert und dabei rund 12 000 Menschen mit frischen und gesunden Menüs verpflegt. menuandmore ist für besonders allergiefreundliche Dienstleistungen mit dem Schweizer Allergie-Gütesiegel ausgezeichnet worden.

[www.menuandmore.ch](http://www.menuandmore.ch)



**Zertifizierte Dienstleistung.**  
Von aha! Allergiezentrum  
Schweiz empfohlen.



## Der Partner bei Laktoseintoleranz

Pro Farma AG ist ein Unternehmen für pharmazeutische Produkte im Schweizer Markt. Als Partner der Ärzte, Spitäler, Apotheken und Drogerien unterstützt es diese verlässlich und kompetent mit modernen Therapeutika. Pro Farma ist Spezialist für verschiedene Indikationsgebiete wie Nierensteine, Migräne, Osteoporose, Laktoseintoleranz. Die Homepage [www.laktose-intoleranz.ch](http://www.laktose-intoleranz.ch) bietet Informationen zum medizinischen Hintergrund, zur Ernährung und viele Kochrezepte.

[www.profarma.ch](http://www.profarma.ch) / [info@profarma.ch](mailto:info@profarma.ch)

Tel. 041 769 10 00 / Fax 041 769 10 07

Herzlichen Dank!

## Für mehr Lebensqualität

aha! Allergiezentrum Schweiz ist eine unabhängige, ZEWO-zertifizierte Organisation, die sich für die Bedürfnisse und Interessen von Menschen mit allergischen Erkrankungen einsetzt und sie durch aktive Prävention dabei unterstützt, ihre Lebensqualität zu verbessern.

Die wichtigsten Dienstleistungen:

- Persönliche Beratung durch die aha!infoline: 031 359 90 50
- Kostenlose Broschüren zu Allergiethematen
- Breites Informationsangebot unter [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- Ferienlager und Schulungen für Kinder mit Allergien, Asthma, Neurodermitis und Intoleranzen
- Neurodermitis-Schulungen für Eltern und Kinder
- Allergie- und Asthmaschulungen für Erwachsene
- Kurse für Berufsleute verschiedener Fachrichtungen
- Themenspezifische Informations- und Präventionskampagnen

Spenden helfen, wichtige Dienstleistungen für Betroffene auszubauen und neue Angebote zu realisieren.

Danke für Ihre Unterstützung.

Online spenden auf [www.aha.ch](http://www.aha.ch).

Spenden per Einzahlungsschein:

Postkonto 30-11220-0

aha! Allergiezentrum Schweiz, Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

Einzahlungsscheine können auch telefonisch oder per Mail bestellt werden (Tel. 031 359 90 00, [info@aha.ch](mailto:info@aha.ch))

oder

senden Sie eine SMS an **488**

mit dem Keyword **aha allergien**

**aha! Allergiezentrum Schweiz**

Scheibenstrasse 20

3014 Bern

aha!infoline 031 359 90 50

[info@aha.ch](mailto:info@aha.ch)

[www.aha.ch](http://www.aha.ch)

