

TYPISCHE SYMPTOME EINER ALLERGIE

Eine Allergie kann sich in vielfältiger Weise äußern, von leichten körperlichen Beschwerden bis hin zu lebensbedrohlichen Symptomen, z.B.

- Hautausschlag oder -rötung
- Juckreiz auf der Haut oder Schleimhaut
- Tränende Augen
- Magenbeschwerden
- Erbrechen
- Anschwellen der Schleimhäute
- Schnupfen
- Gaumenschwellung bis zur Atemnot
- Kreislaufversagen

TYPISCHE SYMPTOME EINER UNVERTRÄGLICHKEIT

Eine Unverträglichkeit äußert sich immer durch Beschwerden im Verdauungstrakt. Sie ist nie lebensbedrohlich. Symptome sind z.B.

- Übelkeit
- Bauchschmerzen
- Blähungen
- Durchfall

PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG

- Obst und Gemüse vor dem Verzehr waschen, schälen und/oder kurz garen.
- Verschiedene Sorten austesten. Alte Apfelsorten wie z.B. Holsteiner Cox oder Boskoop werden häufig gut vertragen.
- Nährstoffe durch Alternativen ausgleichen, z.B. kalziumreiche Mineralwässer bei Laktose-Intoleranz.
- Verwenden Sie überwiegend natürliche Lebensmittel. Geht dies nicht, achten Sie auf Zutatenliste bzw. Deklaration oder fragen Sie nach.
- Nehmen Sie eine Ernährungsberatung bei einer qualifizierten Fachkraft (Diätassistentin oder Ökotrophologin) in Anspruch.
- Verzichten Sie auf das Allergen, bis Sie einen gesicherten Nachweis haben. Diesen Allergienachweis sollten Sie aber auf jeden Fall einholen, um Diätfehler zu vermeiden.
- Ein dauerhafter Verzicht auf das Allergen ist übrigens nicht immer der richtige Weg und kann zu Mangelernährung führen.

Unsere Diätassistentin zeigt Ihnen gerne Wege auf, wie Sie sich ausgewogen ernähren - für Ihre volle Lebensqualität.



SV (DEUTSCHLAND) GMBH
Ernährung & Diätetik
ernaehrung@sv-group.de
www.sv-group.com

SVGroup
Passion for quality. Since 1914.

ALLERGIEN UND UNVERTRÄGLICHKEITEN

*Volle Lebensqualität
mit der richtigen Ernährung*

EINE INFORMATION DER
SV GROUP IN DEUTSCHLAND



Stand: 07 / 11



WAS IST EINE ALLERGIE?

Eine Allergie ist eine Reaktion des Immunsystems auf eine körperfremde, aber eigentlich unschädliche Substanz. Diese Substanz, das Allergen, ist ein natürlich vorkommender Eiweißbaustein, z.B. in unserer Nahrung. Die Allergie kann angeboren sein oder im Laufe des Lebens erworben werden.

Typische Allergene: Nüsse, Äpfel, Sellerie, Fisch, Blüten- oder Gräserpollen.

WAS IST EINE NAHRUNGSMITTEL-UNVERTRÄGLICHKEIT?

Eine Unverträglichkeit ist eine angeborene oder erworbene Fehlleistung des Verdauungssystems. Sie wird durch Nahrungsmittel oder deren Bestandteile ausgelöst und ist dosisabhängig. Oftmals ist der Grund der Unverträglichkeit ein Enzymmangel oder ein unzureichender Nahrungsmittel-Abbau.

Typische Unverträglichkeiten: Laktoseintoleranz, Fruktoseintoleranz, Histamin-Intoleranz.

WIE WIRD EINE ALLERGIE NACHGEWIESEN?

Nur wenige Menschen lassen sich ärztlich testen, dabei ist die Feststellung einer Nahrungsmittelallergie gar nicht schwer. Der sichere Nachweis wird in einer bestimmten Reihenfolge mit dem Allergologen durchgeführt.

1. Ausführliches Gespräch (Anamnese) und Erstellung eines Ernährungsprotokolls.
2. Hauttest, z.B. Prick-Test, bei dem die häufigsten Allergene in die Haut eingeritzt werden. Schon nach kurzer Zeit sieht man, ob der Körper reagiert.
3. Über das Blut wird bestimmt, ob Antikörper gegen ein bestimmtes Allergen gebildet wurden (IgE-Test).
4. Eliminationsdiät, d.h. über einige Tage wird auf sämtliche Allergene verzichtet.
5. Danach folgt der sog. Provokationstest, bei dem nacheinander einzelne Allergene wieder über die Nahrung aufgenommen werden. Dieser sollte stationär stattfinden, damit er durch einen Arzt begleitet werden kann.

Aus den Resultaten aller Untersuchungen wird die Allergie-Diagnose und ein Ernährungs- bzw. Therapieplan erstellt.

NACHWEIS EINER UNVERTRÄGLICHKEIT

Die Unverträglichkeit eines Nahrungsmittels wird anhand eines sog. H₂-Atemtestes beim Arzt durchgeführt. Dabei trinkt der Patient auf nüchternen Magen eine spezielle Lösung, z.B. mit Fruktose und pustet danach in ein Messgerät. Der Arzt kann anhand des Wasserstoffgehalts in der Atemluft feststellen, ob ein Stoffwechsel im Darm stattfindet. Außerdem wird der Zustand des Patienten beobachtet und eventuell auch der Blutzuckerspiegel gemessen. Das Ergebnis kann über eine sogenannte Eliminationsdiät mit anschließender Provokation abgesichert werden.

Über einen Bluttest kann man eine Nahrungsmittelunverträglichkeit übrigens nicht feststellen: Da das Immunsystem nicht an der Unverträglichkeits-Reaktion beteiligt ist, können auch keine Antikörper im Blut nachgewiesen werden.