

***Priv.-Doz. Mag. Dr. Stefan Wöhrl***

*Im wissenschaftlichen Beirat der Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie & Venerologie (ÖGDV)*

*Floridsdorfer Allergiezentrum (FAZ)*

*Berater an der Univ.-Klinik für Dermatologie Wien (AKH), Abt. f. Immundermatologie u. infektiöse Hautkrankheiten*

**Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten**

**Essen – unser neues Gesundheitsrisiko?**

Wien, 25. April 2017 – **Mythos, Mode-Erscheinung oder Wahrheit –** **Gibt es tatsächlich immer mehr Menschen, die gewisse Lebensmittel schlecht vertragen? Etwa jede/r Dritte vermutet, an einer Allergie gegen ein Nahrungsmittel zu leiden. Meist stecken jedoch andere, bedeutend harmlosere, Ursachen hinter den Beschwerden. Häufig auch nur ein gestiegenes Bewusstsein für gesunde Ernährung und damit verbunden eine erhöhte Aufmerksamkeit für vermeintlich schlechter verträgliches Essen.**

Allergien sind häufig. Das ist ein Faktum. Etwa jeder vierte Österreicher leidet bereits an einer allergischen Erkrankung auf inhalierbare Allergene – Tendenz steigend. Ebenfalls Fakt. Die kontinuierliche Zunahme wird durch unterschiedliche Aspekte unseres modernen Lebensstils erklärt. Doch gilt dieser Trend auch für Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten? Zum Teil, denn hier muss sehr genau zwischen einer echten Allergie und einer Intoleranz (mit völlig anderer Ursache aber mitunter ähnlichen Symptomen) differenziert werden. Die Unverträglichkeit gegenüber Fruchtzucker (Fruktose-Malabsorption) etwa wird durch die vermehrte Verwendung von Fruchtzucker und Zuckeraustauschstoffen vor allem in Fertignahrung tatsächlich häufiger. Ebenso sogenannte Pollen-assoziierte Reaktionen auf Nahrungsmittel (Kreuzallergien), die aufgrund der Zunahme von Pollenallergien zwangsläufig ebenfalls mehr werden. Echte, gefährliche Nahrungsmittel-Allergien auf Nüsse, Fisch, Meeresfrüchte, Soja und bei Erwachsenen wesentlich seltener Milch, Ei und Weizen sowie noch selteneren Allerge hingegen bleiben mit 1-3 Prozent der Bevölkerung relativ konstant und sind damit glücklicherweise bedeutend seltener als angenommen.

Erklärungen für die zum Teil vermeintliche Zunahme an Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind vor allem veränderte Essgewohnheiten (z.B. exotische Früchte, Soja, veganes Essen), gestiegenes Bewusstsein für gesunde Ernährung oder bessere Diagnosemöglichkeiten, wodurch mehr, bisher unentdeckte Allergien erkannt werden können. Auch der vermehrte Einsatz von Bestandteilen in der Nahrungsmittelproduktion, z.B. Backhilfsmittel wie Enzyme, Getreidemehle in Fertiggerichten, Zuckerersatzprodukte etc., können mitunter schlecht vertra­gen werden. Die oft von Patienten vermuteten Lebensmittelzusatzstoffe wie Emulgatoren, Farb- und Konservierungsstoffe etc. spielen hingegen übrigens kaum eine Rolle.

1. Auf jeden Fall ist es wichtig zu wissen, woher die Unverträglichkeit kommt. Denn danach richtet sich die künftige Lebensführung.

**Intoleranz: Die Dosis macht das Gift**

Etwa jeder fünfte Österreicher klagt über eine Unverträglichkeit, die durch einen Enzymmangel verursacht wird und nichts mit einer Allergie zu tun hat. Dabei können Nahrungsmittel-Bestandteile nicht abgebaut werden. Bei einer Fruktose-Malabsorption kann Fruchtzucker nicht vollständig aufgenommen werden und verbleibt im Darm, wo die Darmbakterien dieses vermehrte Energieangebot mit einer Erhöhung der Stoffwechselleistung beantworten. Bei einer Unverträglichkeit gegen Milchzucker herrscht ein Mangel am Enzym Laktase. Betroffene leiden bei beiden Intoleranzen unter Bauchschmerzen, Krämpfen, Blähungen, weichem Stuhl, Durchfall und Müdigkeit.

Bei rund 1-3 Prozent der v.a. erwachsenen Bevölkerung bildet der Körper zu wenig Histamin abbauendes Enzym (Diaminoxidase). Eine Intoleranz gegenüber Histamin ist die Folge und der Genuss von histaminreichen Nahrungsmitteln wie manchen alkoholischen Getränken (insbes. Rotwein), Käse (insbes. Hartkäse wie Emmentaler), Schokolade (Kakao-hältige Nahrungsmittel), Salami und anderen Rohwürsten, Nüssen, Sauerkraut, Spinat oder Fisch. Eine Tabelle mit dem Histamingehalt von Nahrungsmitteln gibt‘s unter www.allergenvermeidung.org (siehe Allergien, Nahrungsmittel-Intoleranz).

Eine Sonderform stellt die Gluten-Unverträglichkeit (Zöliakie) dar. Die Zöliakie ist eine ernsthafte Autoimmunerkrankung, die eine konsequente und lebenslange Vermeidung von Gluten, einem Bestandteil von Getreide, erfordert. Eine Immunreaktion gegen Gluten und die Gewebstransgluta­minase führt zu einer chronischen Entzündung und Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Bereits Spuren von Gluten können wieder eine Entzündung im Dünndarm verursachen.

**Allergie: Bereits Spuren können bedrohlich sein**

Leidet man an einer „echten“ oder „primären“ Nahrungsmittel-Allergie, so können bereits kleinste Mengen des Allergie-Auslösers heftige Beschwerden verursachen. Diese reichen von starkem Juckreiz, Rötungen und Nesselausschlag am ganzen Körper über Übelkeit, heftige Bauchschmerzen und Durchfall, Schwellung im Gesicht und im Rachen, Atemprobleme bis hin zu Blutdruckabfall, Schwindel und Kollaps im Extremfall (Anaphylaxie). In der Regel treten die Symptome innerhalb der ersten 30 Minuten nach dem Verzehr der allergenhaltigen Speise auf und können sich in wenigen Minuten zum gefürchteten, lebensbedrohlichen Allergieschock aufbauen. Diese Patienten müssen daher das Nahrungsmittel strikt meiden und immer Notfallmedikamente – vor allem einen Adrenalinpen – bei sich tragen.

Bei Kindern bis drei Jahren sind Hühnerei, Kuhmilch und Soja die häufigsten Auslöser – bis zum Schulalter werden diese Nahrungsmittel meist wieder vertragen. Schulkinder reagieren vorwiegend auf Nüsse, Jugendliche und Erwachsene auf Nüsse, Fisch und Meeresfrüchte. Diese Allergien bleiben meist ein Leben lang bestehen.

1. Von dieser gefährlichen primären Allergie ist die Kreuzallergie zu unterscheiden, die meist wesentlich milder verläuft. Sie tritt bei Jugendlichen und Erwachsenen als Folge einer Pollenallergie auf, da die Eiweißstrukturen der Pollen denen der Nahrungsmittel so ähnlich sind, dass sie die Abwehrkräfte unseres Körpers miteinander verwechseln. Beispielsweise verträgt rund die Hälfte der Birkenpollenallergiker auch kein frisches, rohes Obst (besonders Äpfel), Gemüse oder Nüsse. Bei diesem sogenannten oralen Allergiesyndrom bleiben die Beschwerden meist auf den Mund-Rachen-Raum beschränkt. Es kommt zu Brennen im Mund, Schwellung der Zunge und der Lippen mit Taubheitsgefühl bis zum Anschwellen im Kehlkopfbereich, was auch Atemnot verursachen kann.

**Allergenverordnung zum Schutz für Allergiker**

Alle Formen der Unverträglichkeit gehen mit einer Einbuße an Lebensqualität einher. Besonders Menschen, die an einer echten Nahrungsmittel-Allergie leiden, müssen tagtäglich beim Essen aufpassen. Damit wird das Einkaufen, Kochen und der Restaurantbesuch zur mühsamen Herausforderung und die Angst vor einer schweren allergischen Reaktion begleitet Betroffene tagtäglich. Zum Schutz der Gesundheit dieser Menschen wurde die Kennzeichnungspflicht bestimmter Zutaten auf verpackten Lebensmitteln und losen Waren (also z.B. in Restaurants oder Bäckereien) eingeführt. Sie umfasst die 14 wichtigsten Produktgruppen, die für den Großteil aller Allergien verantwortlich sind: glutenhaltiges Getreide, Eier, Krebstiere, Fische, Erdnüsse, Soja, Milch, Nüsse, Sellerie, Senf, Sesam, Lupine, Weichtiere sowie die Zusatzstoffe Schwefeldioxid und Sulfite. Eine Information inkl. der Liste der Allergene gibt‘s unter www.allergenvermeidung.org (siehe Allergenvermeidung, Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten).

1. Die Kennzeichnung unverpackter Waren kann dabei von jedem EU-Land frei gewählt werden und unterscheidet sich daher. Allergiker sollten sich vor Reisen über die Allergeninformation des Urlaubs­landes informieren.

**Kontakt für Journalisten-Rückfragen:**

**Priv.Doz. Mag. Dr. Stefan Wöhrl**

Im wissenschaftlichen Beirat der Arbeitsgruppe Allergologie der Österreichischen Gesellschaft für Dermatologie & Venerologie (ÖGDV)

Floridsdorfer Allergiezentrum (FAZ)

Berater an der Univ.-Klinik für Dermatologie Wien (AKH), Abt. f. Immundermatologie u. infektiöse Hautkrankheiten

T: 01 / 270 25 30

E: woehrl@faz.at

© Richard Schuster

Text und Foto in Printqualität gibt’s bei Elisabeth Leeb, T: 0699/1 424 77 79, E: leeb.elisabeth@aon.at und auf [www.allergenvermeidung.org](http://www.allergenvermeidung.org) (Presse)