

aha



Schweizerisches Zentrum für Allergie,  
Haut und Asthma

# Nahrungsmittelallergie und -intoleranz

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



# Nahrungsmittel- allergie und -intoleranz

## Autoren



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



Prof. Dr. med. Arthur Helbling,  
Allergologisch-Immunologische  
Poliklinik, Universitätsspital, Bern

Für die Ausarbeitung dieser Broschüre danken wir Herrn Prof. Dr. Werner J. Pichler und Herrn Prof. Dr. Arthur Helbling herzlich.

## Vorwort

Bei Umfragen in der Bevölkerung geben 10 bis 20% an, auf Nahrungsmittel allergisch zu sein. Geht man dem nach, zeigt sich, dass nur wenige Personen (ca. 2–4%) wirklich auf das Nahrungsmittel reagieren. 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, ist die Allergie gut vermeidbar. Kommt es jedoch zu einer Ausbreitung dieser Nahrungsmittelallergie, ist die Einschränkung der Lebensqualität beträchtlich.

Von echten Nahrungsmitteln abzugrenzen sind die Laktoseintoleranz, die Zöliakie, das Reizdarmsyndrom und die Additiva-Intoleranz. Heutzutage werden vielen Nahrungsmitteln Zusätze (= Additiva) beigegeben, die als E-Nr. aufgeführt werden. Im Gegensatz zur weit verbreiteten Meinung lösen diese Substanzen nur selten Nebenwirkungen aus, und wenn, dann meist nur harmlose Hautreaktionen.

Diese Broschüre soll dem Laien einen Einblick in diese komplizierte Materie bieten und dazu beitragen, Verständnis für Patienten mit Nahrungsmittelallergien zu wecken, nicht zuletzt auch in der Gastronomie. Ein Trost besteht: Die meisten Nahrungsmittelallergene werden durch Kochen zerstört, so dass man trotz Nahrungsmittelallergie eine gute Küche geniessen kann.

## Inhalt

- 4 Nahrungsmittelallergie, Kreuzreaktionen
- 4 Was ist eine Nahrungsmittelallergie?
- 4 Welche Nahrungsmittel sind gefährlich?
- 4 Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen und Kleinkindern
- 5 Nahrungsmittel, die am häufigsten eine IgE-vermittelte Allergie bewirken
- 6 Kreuzreaktionen
- 8 Symptome
- 9 Bekannte Syndrome aufgrund von Kreuzreaktionen
- 10 Differentialdiagnose der Nahrungsmittelallergie: Zöliakie, Laktoseintoleranz, Reizdarmsyndrom
- 11 Additiva-Intoleranz
- 12 Diagnose und Behandlung
- 13 Liste der Lebensmittel und Lebensmittelzusätze, die Allergien bzw. andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können und deklariert werden müssen
- 14 Was kann der Patient / die Patientin tun?

## Nahrungsmittelallergie, Kreuzreaktionen

### Was ist eine Nahrungsmittelallergie?

Als Nahrungsmittelallergie werden Unverträglichkeitsreaktionen bezeichnet, die auf einem spezifischen immunologischen Mechanismus beruhen. Anders als beim Gesunden bildet das Immunsystem des Allergikers Antikörper (Immunglobuline, IgE) gegen eigentlich harmlose Substanzen, meist pflanzliche oder tierische Eiweisse, die als Allergene bezeichnet werden.

Das Allergen findet sich z. B. im Eiweiss eines Lebensmittels (Hühnerei, Fisch, Sellerie, Banane usw.). Die dagegen gerichteten IgE-Antikörper sitzen auf den Mastzellen. Wenn beim erneuten Allergenkontakt – z. B. beim Essen eines Selleriesalates oder eines Fisches – die Antikörper auf den Mastzellen durch die Allergene vernetzt werden (das Immunsystem will die Allergene so unschädlich machen), setzt die Mastzelle Substanzen (z. B. Histamin) ins Gewebe und Blut frei, welche die Allergiesymptome verursachen.

Grundsätzlich zu unterscheiden von der Nahrungsmittelallergie sind Unverträglichkeiten bestimmter Nahrungsmittel, die nicht durch immunologische Mechanismen ausgelöst werden. Letztere werden als Nahrungsmittelintoleranzen bezeichnet. Nicht selten sind sie gegen Zusatzstoffe gerichtet. Die Art der Nahrungsmittel oder -produkte, welche die Symptome auslösen, und Allergietests können aufzeigen, ob es sich um eine Nahrungsmittelallergie oder eine -intoleranz handelt.

Nahrungsmittelallergien betreffen Kleinkinder oder Erwachsene: Ca. 4–6 % der Kleinkinder und ca. 2–4 % der erwachsenen Bevölkerung (meist Patienten mit Heuschnupfen, v. a. Birkenpollenallergie) sind davon betroffen.

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

### Welche Nahrungsmittel sind gefährlich?

Interessanterweise sind es für Kinder und Erwachsene nicht genau die gleichen Nahrungsmittel, die zu Allergien führen können. In der Schweiz sind bei Kindern Kuhmilch und Hühnerei die dominierenden Nahrungsmittel, bei Erwachsenen hingegen sind Äpfel, Baumnüsse, Sellerie und Karotten die häufigsten Allergieauslöser.

### Nahrungsmittelallergie bei Säuglingen und Kleinkindern

Im 1. und 2. Lebensjahr ist eine Nahrungsmittelallergie relativ häufig. Neben einer genetischen Veranlagung dürfte dabei eine Rolle spielen, dass bei Kleinkindern das Immun- und Verdauungssystem noch nicht voll entwickelt ist. Entsprechend den Ernährungsgewohnheiten entwickelt sich in Zentraleuropa die Nahrungsmittelallergie meist gegen Kuhmilch und Hühnerei. Die Kinder haben Nesselausschlag,

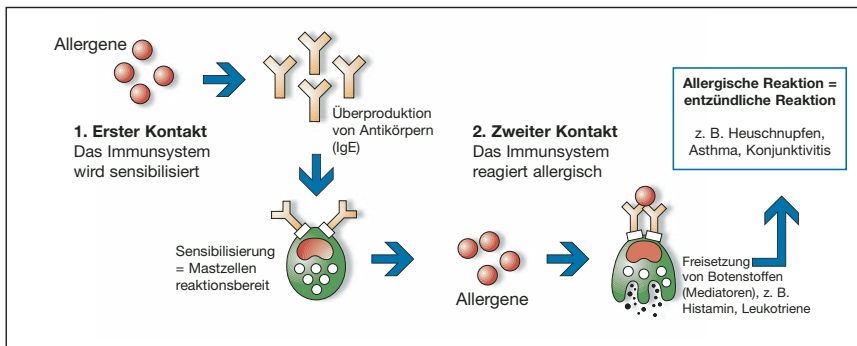


► Im mitteleuropäischen Raum kommt die Sellerieallergie oft vor.

Nahrungsmittel, die am häufigsten eine IgE-vermittelte Allergie bewirken

Kinder:	Erwachsene:
Kuhmilch	Äpfel, Baumnüsse
Hühnerei	Sellerie, Karotten
	Fisch
Erdnuss	Erdnuss (seltener)
Fisch	Schalentiere (seltener)
Soja	Kuhmilch (seltener)

## Allergische Reaktion vom Typ I



► Das Immunsystem der Allergiker bildet Antikörper gegen eigentlich harmlose Substanzen.

Schwellungen der Lippen, Augen, Ohren und Zunge, Erbrechen, Bauchkoliken, Durchfall. 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, so dass die Nahrungsmittelallergie verloren geht. Die Nahrungsmittelallergie des Kleinkindes ist aber häufig das erste Zeichen, das eine allergische Veranlagung entlarvt. Oft sind es dieselben Kinder, die später an Asthma oder Heuschnupfen erkranken.

### Kreuzreaktionen

Ältere Kinder und Erwachsene vertragen die meisten, auch von fremden Kulturen herkommenden Nahrungsmittel problemlos. Bei diesen Personen funktioniert das Immunsystem normal. Sie entwickeln nur selten eine Allergie gegen ein Nahrungsmittel.

Die Nahrungsmittelallergie des Schulkindes und des Erwachsenen ist meist mit einem Heuschnupfen oder anderen Allergien der Atemwege gekoppelt. Sie beruht auf einer Kreuzreaktion zwischen Inhalationsallergenen, vor allem Pollen, mit Kern-/Steinobst, Nüssen und Gemüse oder, im Falle von Latex-Eiweißen, mit Avocado, Banane und Maroni. Der ansonsten zwar lästige, aber harmlose Heuschnupfen kann über die Nahrungsmittelallergie gefährliche, ja sogar

lebensbedrohliche Symptome auslösen. Wichtig ist zu wissen, dass der Grad der Kreuzreaktivität mit verschiedenen Nahrungsmitteln individuell sehr unterschiedlich ist: Manche Patienten mit Beifußpollen- und Sellerieallergie vertragen Karotten oder Petersilie nicht, bei anderen machen sie keinerlei Probleme.

Die allergische Kreuzreaktion entsteht wie folgt: Bei Pollenallergikern wird die Sensibilisierung des Immunsystems (Bildung der IgE-Antikörper) durch Allergene ausgelöst, die eingeatmet werden (z. B. Birkenpollen). In der Folge können die Patienten beim Essen z. B. von Früchten mit allergischen Symptomen reagieren, da ihr Immunsystem Strukturen erkennt, die sowohl in Pollen wie auch in Lebensmitteln gleich oder ähnlich sind.

Exemplarisch 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 Geburtstags-Party 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 seinen ganzen Körper. Auch seine Zunge schwillt an und er hat Atemnot. Der Knabe ist über die Baumpollen – in diesem Fall: Birkenpollen – sensibilisiert worden. Es sind also nicht eigentlich die Äpfel oder die Nüsse, die ihn krank machen, sondern die durch den Heuschnupfen erworbene Immunreaktion.



3

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



4

► Birkenpollenallergiker leiden oft unter dem «oralen Allergiesyndrom».



3

► Eiweiße von Gemüse oder Nüssen können einen Nesselausschlag auslösen.



5

► Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie sollte der Allergiespezialist eingeschaltet werden.

Derartige Nahrungsmittelallergien haben in den letzten Jahren zugenommen, weil auch die Pollenallergien zugenommen haben. Schätzungen gehen dahin, dass zwischen 20 und 70% der Pollenallergiker Kreuzreaktionen gegen Nahrungsmittel entwickeln. In der Schweiz sind somit fast eine halbe Million Menschen davon betroffen. Glücklicherweise verspüren die meisten Patienten aber nur harmlose Beschwerden im Mund, wenn sie auf Nahrungsmittel reagieren.

Neben den Pollen gibt es noch andere Allergene, die eingeatmet werden und Kreuzreaktionen verursachen können: z. B. Latex (Naturgummi), Tierproteine oder bestimmte Berufsallergene. Reagiert zum Beispiel ein Patient mit Asthma, wenn er ein Menü mit Meeresfrüchten (Crevetten, Scampi, Hummer, Langusten) gegessen hat, kann eine Hausstaubmilben- oder Küchenschabenallergie dahinterstecken. Oder wenn jemand nach dem Genuss einer Banane einen Schwächeanfall erleidet, liegt die Ursache möglicherweise in einer Gummi- oder Latexallergie.

**Neue erworbene Nahrungsmittelallergie beim Erwachsenen:** Relativ selten kann sich ein Erwachsener auf bestimmte Nahrungsmittel sensibilisieren. Plötzlich verträgt er keinen Fisch mehr, oder die geliebten Meeresfrüchte (Crevetten, Muscheln...) führen zu Nesselfieber, manchmal zu Bauchschmerzen mit akuter Diarrhoe, und selten zur gefürchteten Anaphylaxie (= allergischer Schock), welche fast immer mit Nesselfieber, oft Asthmaanfall und Bewusstseinsverlust einhergeht. Neben oben genannten

Auslösern können auch Milch, Erdnuss, Sesam derartige Neu-Sensibilisierungen beim Erwachsenen auslösen, ohne dass je eine Allergie der Atemwege bestanden hat. In jüngster Zeit mehren sich auch Berichte von Reaktionen nach Pizzagenuss: Überraschenderweise waren es nicht die Zutaten, sondern das Lupinenmehl, welches zum Anreichern des Pizzamehls verwendet wird (gehört wie Soya und Erdnuss zu den Hülsenfrüchten), das diese Nahrungsmittelallergie auslöste.

### Symptome

**Die häufigste Nahrungsmittelallergie ist die harmloseste:** Viele Patienten mit einer Birkenpollenallergie reagieren beim Essen von Äpfeln und anderen Kern- oder Steinobstarten (Kirschen, Pfirsich, Kiwi usw.) mit einem Juckreiz, pelzigem Gefühl im Mund, Rachen und Lippen oder zeigen Schwellungen an Lippen, Wangeninnenseite oder Halszäpfchen. Man fasst diese Symptome unter dem Begriff des «oralen Allergiesyndroms» zusammen. Diese Symptome sind lästig, aber nicht gefährlich, solange dies die einzigen Beschwerden sind.

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. Manche Patienten, die früher bereits schwere Reaktionen erfahren haben, bemerken erste Symptome im Mund- und Rachenbereich bei Genuss von Nüssen usw.: Das auslösende Lebensmittel sollte dann sicherlich nicht geschluckt werden!

## Bekannte Syndrome aufgrund von Kreuzreaktionen

Allergen:	Nahrungsmittel:	Syndrome:
Birken-, Erlen-, Haselpollen	Wal-, Haselnuss, Mandel, Äpfel, Kirschen, Birne, Pfirsich, Aprikose, Kiwi (Karotte, Sellerie, Kartoffel)	Birkenpollen-Nuss-Kernobst- Syndrom
Beifusspollen (Artemisia)	Sellerie, Karotte, Fenchel, Pastinake, Anis, Dill, Paprika, Koriander, Kümmel, Kamille, Sonnenblumenkerne	Beifuss-Sellerie-Karotten- Gewürz-Syndrom
Gräserpollen	Tomate, Melonen (Erdnuss)	
Hausstaubmilben	Crevetten, Hummer, Langusten, Krebse, Schnecken	Milben-Schalentier- (Schnecken)-Syndrom
Latex	Avocado, Banane, Edelkasta- nie (Vermicelles, Maroni), Kiwi, Papaya, Feige, Spinat, Kartoffel, Tomate	Latex-Frucht-Syndrom
Vogelfedern	Hühnerei (Dotter)	Vogelei-Syndrom
Pollen (v. a. Korbblütler)	Honig*	

\* Hier handelt es sich eigentlich nicht um eine Kreuzreaktivität, sondern Honig enthält Pollen je nach dem Einzugsgebiet der Bienenkolonie.

Während Kernobst fast nie Allgemeinsymptome verursacht, scheinen die Eiweisse anderer Pflanzen etwas verdauungsresistenter zu sein und vermögen Allgemeinsymptome, v. a. einen Nesselausschlag am ganzen Körper, auszulösen. Dazu zählen Sellerie, gewisse Gewürze, Baumnüsse, Banane, Avocado, Maroni usw. Todesfälle nach Nahrungsmittelallergie (v. a. Erdnuss und Fisch) sind beschrieben.

### **Differentialdiagnose der Nahrungsmittelallergie: Zöliakie, Laktoseintoleranz, Reizdarmsyndrom**

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 manifestieren. Die Symptompalette ist sehr gross. Während beim Kleinkind Gedeihstörungen und Darmbeschwerden (Bauchschmerzen, Durchfall, aber auch Verstopfung, 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 (strikt und lebenslanger Ausschluss der Nahrungsmittel mit oder aus Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel). Zöliakiebetreffende können in der Regel gesund und beschwerdefrei leben – solange sie die glutenfreie Ernährung einhalten.

**Laktoseintoleranz:** Milchzucker (= Laktose) wird im Darm durch das Enzym Laktase abgebaut. Bei Personen asiatischer und afrikanischer Herkunft ist die Aktivität dieses Enzyms gering. Milchprodukte (Milch, Käse, Kaffeeahm, Milch oder Käse enthaltende Speisen) spielen traditionellerweise keine grosse Rolle in der Ernährung der Erwachsenen. 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. 30–120 Minuten nach dem Konsum von Milchprodukten zu Übelkeit, Bauchkrämpfen, Blähungen und Durchfall. Viele Personen vertragen zwar geringe Mengen von Milchzucker (z. B. im Kaffeeahm), aber kein Fondue. In der Schweiz schätzt man die Häufigkeit einer Laktoseintoleranz bei 15%. Manchmal besteht diese Laktoseintoleranz auch nur vorübergehend, z. B. nach einer Bauchgrippe.

Das **Reizdarmsyndrom** betrifft eher Frauen: Man versteht darunter chronische, über 12 Wochen anhaltende Bauchschmerzen mit Stuhlunregelmässigkeiten (Verstopfung, eventuell Durchfall). Stuhlgang bessert typischerweise die Symptome. Andere Darmerkrankungen müssen aber ausgeschlossen werden. Es besteht kein ursächlicher Bezug zu Nahrungsmitteln, aber vermehrte Bewegung und ballaststoffreiche Diät können oft eine Linderung bringen. Im Gegensatz zur Laktoseintoleranz oder klassischen Nahrungsmittelallergie bewirkt der Verzicht auf gewisse Nahrungsmittel nichts.

## Additiva-Intoleranz

Sehr viele Nahrungsmittel und -produkte werden industriell behandelt, um Aussehen, Geschmack und Haltbarkeit zu verbessern. Dies wird unter anderem durch Zugabe von sogenannten Additiven (= Farbstoffe, Konservierungsstoffe etc.) erreicht, welche mit E-Nummern auf der Verpackung angegeben sind. Diese Zusatzstoffe sind ungefährlich und wurden sehr ausführlich auf schädigende Wirkung getestet. Dennoch scheinen einige wenige Personen auf gewisse Zusätze zu reagieren, eventuell auch auf eine Kombination von Zusätzen (z. B. zusammen mit Säuren wie Essig oder mit Alkohol): Meist kommt es zu einer kurzzeitigen, meist nicht juckenden Rötung und Hautausschlag im Gesicht und Dekolleté-Bereich, welche nach einer Viertelstunde wieder verschwinden. Stärkere Reaktionen sind selten. Die betroffenen Personen meiden in der Regel diese Produkte oder Kombinationen. Die wichtigsten Zusätze sind in der Tabelle aufgeführt.



- Nahrungsmittelallergien können sich als Schwellungen äußern, in diesem Fall der Zunge eines Mannes mit allergischer Reaktion nach Biergenuss.



- Der Hauttest auf Malz war positiv.



- Positive Hauttests mit Kamille: Bei Kreuzreaktionen aufgrund einer Beifusspollenallergie kann es auch zu einer Allergie auf kamillehaltige Produkte kommen.

## Diagnose und Behandlung

Eine korrekte Diagnose der Nahrungsmittelallergie, der Intoleranzreaktion und der Zöliakie ist wichtig, denn die Behandlung kann für den Patienten recht aufwändig sein, da sie auf einem Meiden der Nahrungsmittel, der Zusatzstoffe oder von laktosehaltigen Nahrungsmitteln beruht.

Bei Verdacht auf eine Nahrungsmittelallergie sollte der Allergologe eingeschaltet werden, denn eine sorgfältige allergologische Abklärung mit dem Wissen über Kreuzreaktionen ist nötig. Zu Beginn wird mittels Hauttests und Blutuntersuchungen eine mögliche Allergie erfasst, später können auch Eliminationsdiäten oder kontrollierte orale Nahrungsmittelprovokationstests durchgeführt werden. Bei Intoleranzreaktionen kann die Diagnose nur durch eine orale Provokationstestung gestellt werden:

Bei der Provokationstestung bekommt der Patient das fragliche Nahrungsmittel, manchmal versteckt in einem Shake, manchmal auch nur den Zusatzstoff oder Laktose in Kapseln, in relativ geringer Dosis zum Einnehmen. Er wird dabei und in den folgenden Stunden überwacht und je nach Entwicklung von Symptomen und Menge des verabreichten Nahrungsmittels kann auf eine Intoleranzreaktion oder Nahrungsmittelallergie geschlossen werden.

Steht die Diagnose einmal fest und ist das verursachende Nahrungsmittel identifiziert, besteht auch heute noch die einzig wirksame Massnahme

darin, dieses Nahrungsmittel fortan zu meiden. Manchmal wird aber das gleiche Nahrungsmittel im gekochten/erhitzten Zustand vertragen. Das muss allerdings zuerst herausgefunden und mit dem Allergologen besprochen werden.

Seit 2002 müssen gewisse Lebensmittel bzw. Lebensmittelzusätze in der Schweiz deklariert werden. Dies erleichtert es den Betroffenen, entsprechende Nahrungsmittel respektive Allergene besser zu vermeiden (s. Tabelle).

Wenn Sie auf bestimmte Lebensmittel wegen einer konkreten Allergie verzichten müssen (z. B. Sellerie, Fisch oder Nüsse), bereitet dies meist keine grossen Probleme. Wenn Sie jedoch einschneidendere Diäten planen, lassen Sie sich unbedingt vorher durch einen Allergologen beraten!

Eine spezifische Immuntherapie («Hyposensibilisierung») mit Pollen ist bei Patienten mit Nahrungsmittelallergie umstritten und hat wahrscheinlich wenig Aussicht auf Erfolg: Bei Patienten, die aufgrund einer Pollenallergie an einer Nahrungsmittelallergie litten, trat nach einer spezifischen Immuntherapie mit Pollenextrakten nur bei rund 50% eine Besserung der Beschwerden ein. Und dies auch nur bei denjenigen, bei denen die Pollenallergie und nicht die damit verbundene Nahrungsmittelallergie im Zentrum stand.

**Liste der Lebensmittel und Lebensmittelzusätze, die Allergien bzw. andere Unverträglichkeitsreaktionen auslösen können und deklariert werden müssen**

a) Zutaten im Sinne von Lebensmitteln

- Glutenthaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel und daraus hergestellte Erzeugnisse
- Milch und daraus hergestellte Produkte (einschliesslich Laktose)
- Eier und daraus hergestellte Produkte
- Fische und daraus hergestellte Produkte
- Krebstiere und daraus hergestellte Produkte
- Sojabohnen und daraus hergestellte Produkte
- Hartschalenobst wie Erdnüsse, Baumnüsse, Haselnüsse, Mandeln usw. und daraus hergestellte Produkte
- Sesamsamen und daraus hergestellte Produkte
- Sellerie und daraus hergestellte Produkte (einschliesslich Selleriesalz)

b) weitere Zusätze (Zusatzstoffe, Verarbeitungstoffe usw.)

E 102 Tartrazin	E 110 Gelborange S
E 122 Azorubin	E 123 Amaranth
E 124 Ponceau 4R	E 128 Rot 2G
E 129 Allurarot	E 155 Braun HT
E 180 Lithorubin	E 200–203 Sorbinsäure und Sorbate
E 210–213 Benzoesäure und Benzoat	E 214–219 PHB-Ester
E 220–228 Schwefeldioxid und Sulfite	E 320 BHA
E 321 BHT	E 620–625 Glutaminsäure und Glutamate
Enzyme (z. B. Lysozym E 1105)	

## Was kann der Patient / die Patientin tun?

- Falls Sie **mehr** als nur Juckreiz im Mund verspüren, sollten Sie die Ursache mit dem **Allergologen abklären**. Der Spezialist soll Sie nach der Diagnose ausführlich über Massnahmen und Konsequenzen informieren (Liste der gefährlichen Nahrungsmittel, Notfallausweis, Notfallset) und mit Ihnen die in Ihrem Fall zu meidenden Nahrungsmittel besprechen.
  - **Meiden Sie die auslösenden Nahrungsmittel** strikte, aber haben Sie keine Angst vor Nahrungsmitteln, die Sie bisher vertragen haben (selbst wenn sie auf der Ihnen ausgehändigten Liste kreuzreaktiver Nahrungsmittel stehen).
  - 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.
  - **Kauen Sie gut und achten Sie auf Warnsignale** wie Kribbelgefühl im Mund etc., denn unter Umständen sind nicht alle Eiweisse in den Lebensmitteln deklariert – Ihr hochempfindliches Immunsystem erkennt aber bereits kleinste Spuren.
  - Wenn Sie an einer echten Nahrungsmittelallergie leiden, werden Sie mit **Notfallmedikamenten** ausgerüstet (Antihistaminikum plus Cortisonpräparat und Adrenalinpräparat wie «Epipen»-Spritze).
  - Sie selbst müssen die **notwendigen Massnahmen für den Notfall** beherrschen, aber auch Ihr Partner, Ihre Eltern, Ihr Lehrer oder Sporttrainer sollten darüber informiert sein.
- Bei schweren Reaktionen: Tragen Sie einen **Notfallausweis** auf sich.
  - Achten Sie auf die Beschriftung der Lebensmittel beim Einkauf.
  - Bevor Sie eine einschneidende Diät durchführen, lassen Sie sich beraten (Allergologe, Arzt oder diplomierte Ernährungsberaterin): Nicht jede Diät macht Sinn, und nicht alle Diäten sind gesund!

# Gesund und erst noch auf professionellem Niveau kochen mit den Steamern von ZUG

In der Disziplin «Vitamine erhalten» sind die ZUGer Steamer spitze






Vitamin-C-Erhalt bei verschiedenen Garmethoden				Fettgehalt		
Gargut	Gourmet-Dämpfen	Dampfgaren	Kochen in der Pfanne	Gargut	Gourmet-Dämpfen	Friteuse
Bohnen	66%	55%	45%	Frühlingsrollen	7 g/100 g	10 g/100 g
Tomaten	83%	79%	74%	Pommes frites	10 g/100 g	16 g/100 g
Peperoni	84%	82%	72%	Chicken Nuggets	13 g/100 g	16 g/100 g

Diese Angaben beziehen sich auf 100 g fertiges Gemüse im Vergleich zu 100 g rohem Gemüse

Fettgehalt nach der Zubereitung

Quelle: V-ZUG AG

Die ZUGer Steamer bieten Anwendungsmöglichkeiten à discrétion

-  Dämpfen: Für die Gesundheit, Ihr wertvollstes Gut
-  Profi-Backen: Traumhaft knuspriges Brot
-  Regenerieren: Vergessen Sie Stress in der Küche
-  Echte Heissluft: Backen auf zwei Auflagen gleichzeitig
-  Zartgaren: Butterzartes Fleisch wie von Zauberhand

Weltneuheit: Das Programm GourmetDämpfen im neuen Combi-Steam SL – ein Meilenstein für Feinschmecker



Zum Glück hat der Mensch so viele Geschmacksnerven. Jetzt kommt Ihr feines Sensorium so richtig zur Geltung. ZUG hat ein neues Programm für Delikatessen entwickelt, die Sie begeistern und verblüffen werden. GourmetDämpfen: Das neue automatische Programm mit ausgeklügelter Kombination von Superheated Steam und der zum Patent angemeldeten ZUGer Klimakontrolle.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.steamen.ch](http://www.steamen.ch)



Führend in Küche und Waschraum



## Impressum

Herausgeber: Stiftung **aha!** Schweizerisches Zentrum  
für Allergie, Haut und Asthma  
Gryphenhubelliweg 40  
3000 Bern 6

**Neue Adresse ab 1. Juli 2007:**

Scheibenstrasse 20, 3014 Bern

Redaktion: Therese Anderegg, Journalistin/lic. phil.,  
Unterseen

Übersetzung: Marta Formanova, Basel

4. Auflage: 20000 Exemplare D

2. Auflage: 10000 Exemplare F

1. Auflage: 5000 Exemplare I

Druck: Egger AG, Frutigen

Fotos/

Grafiken:

<sup>1</sup> Olivier Evard, Nidau

<sup>2</sup> ALK-SCHERAX Arzneimittel GmbH,  
Hamburg

<sup>3</sup> Allergologisch-Immunologische  
Poliklinik, Inselspital, Bern

<sup>4</sup> MeteoSchweiz, Zürich

<sup>5</sup> Markus Senn, Biel

<sup>6</sup> Allergologisch-Immunologische  
Poliklinik, Inselspital, Bern

## Anmerkung

Die jeweils angewendete Schreibweise gilt sinngemäss  
für Frauen und Männer.

© by Stiftung **aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie,  
Haut und Asthma

Mai 2007

## Allergisch? aha! hilft weiter

**aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma ist eine unabhängige Anlaufstelle für Menschen mit allergischen Erkrankungen. Mit einfach verständlichen Informationen sowie telefonischer Beratung für Betroffene und Interessierte hilft **aha!** rasch und unkompliziert weiter. Zudem führt **aha!** vertiefende Schulungen durch und sensibilisiert die Bevölkerung mit themenspezifischen Kampagnen. Dabei arbeitet **aha!** eng mit medizinischen Fachpersonen und Fachgesellschaften zusammen.

Die wichtigsten aha! Dienstleistungen auf einen Blick:

- Infoline: 031 359 90 50
- kostenlose Patientenbroschüren rund um die Allergiethemata
- Informationsangebote unter: [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)
- Gesundheitsmagazin **aha!news**
- Kinderlager für allergie- und asthmakranke Kinder
- Schulungen für Eltern von Kindern mit Neurodermitis
- Allergie- und Asthmaschulungen
- Informations- und Präventionskampagnen

Weitere Informationen unter [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch), oder rufen Sie uns an: 031 359 90 00.

**aha!** Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma trägt das ZEWÖ-Gütesiegel. Dies bedeutet, dass Sie auf eine seriöse und zweckbestimmte Verwendung Ihrer Spende vertrauen können.

V-ZUG AG hat uns die Produktion dieser Broschüre ermöglicht:



Führend in Küche und Wasorraum

### aha!

Telefon 031 359 90 00

Infoline 031 359 90 50

E-Mail [info@ahaswiss.ch](mailto:info@ahaswiss.ch)

Internet [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)

Für Spenden: Postcheck-Konto 30-11220-0



VERDIANT VERTRAVEN  
MÉRITE CONFIAÑCE  
MERITA FIDUCIA