

Medienmitteilung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE

Neue Erkenntnisse zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Basel, 21.04.2009. Haselnüsse sind die häufigsten Auslöser von Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen in der Schweiz, gefolgt von Äpfeln, Walnüssen und Kiwi¹. Diese und andere interessante Erkenntnisse rund um Nahrungsmittelunverträglichkeiten wurden an der Mitgliederversammlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE am Universitätsspital Basel präsentiert.

Etwa ein Drittel der Bevölkerung glaubt, unter einer Nahrungsmittelallergie zu leiden – die aktuellen Zahlen liegen jedoch wesentlich tiefer: Betroffen sind rund 2 – 6 Prozent aller Kleinkinder und etwa 2 – 4 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. „Viele unspezifische Symptome einer Nahrungsmittelunverträglichkeit werden als Allergie gedeutet“, sagt Prof. Dr. med. Andreas Bircher von der Dermatologischen Klinik und der Allergologischen Poliklinik des Universitätsspitals Basel. „Oft sind die Reaktionen aber auf andere Ursachen zurückzuführen, wie beispielsweise eine Nahrungsmittelintoleranz, eine Lebensmittelvergiftung, einen Reizdarm oder eine Infektion des Magendarmtrakts.“

Allergien bei Kindern werden durch Kuhmilch, Eier und Weizen¹ ausgelöst

Während bei Erwachsenen in erster Linie Haselnüsse, Äpfel, Walnüsse und Kiwi¹ Allergien auslösen, stehen bei Kindern Kuhmilch, Eier und Weizen¹ im Vordergrund. „Bei Kindern wächst eine Allergie jedoch meist nach wenigen Jahren aus“, erklärt Dr. med. Philippe Eigenmann der Allergologischen Pädiatrie am Kinderspital der Universitätsspitale Genf. Grund für die Entwicklung einer Allergie bei Säuglingen bis zum achten Lebensmonat sei neben einer genetischen Veranlagung die Tatsache, dass das Immun- und Verdauungssystem noch nicht voll entwickelt seien. Deshalb könnten Eiweisse aus Nahrungsmitteln leichter in den Körper eindringen. "Wird bei einem Kind eine Lebensmittelallergie vermutet, soll als erster Schritt eine eindeutige Diagnose gestellt werden", rät Dr. med. Philippe Eigenmann.

Die Symptome einer Nahrungsmittelallergie reichen vom harmlosen Juckreiz im Mundbereich bis zum anaphylaktischen Schock, der tödlich enden kann. „Lebensmittel, zum Beispiel Hülsenfrüchte wie Erdnuss und Soja, sowie tierische Produkte wie Crevetten sind die zweithäufigsten Auslöser eines allergischen Schocks, übertroffen von Insektenstichen und gefolgt von Medikamenten“, erklärt Prof. Dr. med. Andreas Bircher.

Allergiediagnose mit Haut- oder Bluttest

Wie bei anderen Allergien lässt sich eine „echte“ Nahrungsmittelallergie mit einem Haut- oder Bluttest relativ einfach feststellen. Nahrungsmittelintoleranzen hingegen sind schwieriger zu diagnostizieren. Hier können die Krankengeschichte, eine kurzfristige Ernährungsumstellung mit Meidung verdächtiger Lebensmittel oder ein oraler Provokationstest weiterhelfen. Für die Diagnose einer Laktoseintoleranz steht ein besonderer Atemtest nach Trinken einer Laktoselösung zur Verfügung, für die Diagnose der Zöliakie eignet sich ein spezifischer Bluttest.

Nahrungsmittelallergie

Eine Nahrungsmittelallergie beruht auf einer immunologisch bedingten Abwehrreaktion des Körpers gegenüber an sich harmlosen pflanzlichen und tierischen Eiweissen. Ein allergisch veranlagter Mensch bildet nach dem Erst- oder auch nach einem späteren Kontakt mit dem spezifischen Allergen so genannte IgE-Antikörper. Diesen Vorgang, der ohne krankhafte Symptome vor sich geht, nennt man Sensibilisierung. Die IgE-Antikörper lösen bei jedem weiteren Kontakt – oft schon bei kleinsten Mengen des entsprechenden Nahrungsmittels – eine allergische Reaktion aus.

Immunologisch bedingte Nahrungsmittelunverträglichkeit

Keine Allergie ist die Unverträglichkeit des Getreideeiweisses Gluten, die als „Zöliakie“ bezeichnet wird und etwa 1 Prozent der Bevölkerung betrifft. Sie ist zwar immunologisch bedingt, bildet jedoch keine IgE-Antikörper im Blut.

Nahrungsmittelintoleranz

Nahrungsmittelintoleranzen können nicht immunologisch nachgewiesen werden. Sie können bereits beim ersten Kontakt mit dem Lebensmittel auftreten. Ein Beispiel für eine **enzymatische Intoleranz** ist die Laktoseintoleranz, bei welcher der Konsum von Milchprodukten z.B. zu Durchfällen und Bauchkoliken führt (betrifft 10 – 20 Prozent der Bevölkerung). Eine **pharmakologische Intoleranz** kann bei übermässigem Genuss von Nahrungsmitteln auftreten, die reich an natürlichen pharmakologisch aktiven Stoffen sind, so genannten biogenen Aminen (wie z.B. Histamin).

¹ *aha!* Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, 2009

Pseudoallergische Reaktionen

Typische Auslöser von pseudoallergischen Reaktionen sind Lebensmittelzusatzstoffe wie beispielsweise Glutamat als Geschmacksverstärker. Sie kommen jedoch bei weniger als 0.1 Prozent der Bevölkerung vor.

Quelle: *aha!* Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, 2009

Diese Tagung wurde durch die freundliche Unterstützung von Coop ermöglicht.

Weitere Informationen

Tagungsunterlagen: <http://www.sge-ssn.ch/veranstaltungen-aus-und-weiterbildung.html> (ab 22.4.09)

aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma: www.ahaswiss.ch

Kontakt/Rückfragen

Viviane Bühr, SGE, Öffentlichkeitsarbeit, 079 609 25 66, v.buehr@sge-ssn.ch

Hintergrundinformationen

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die SGE ist die wichtigste nationale Fachorganisation im Ernährungsbereich. Sie klärt die Bevölkerung und die Fachwelt mit wissenschaftlich abgesicherten Informationen zu Ernährungsfragen auf. Die SGE zählt rund 7000 Mitglieder und Abonnenten, wovon die meisten Fachleute aus dem Ernährungs-, Gesundheits- und Bildungsbereich sowie ernährungsinteressierte Konsumenten sind.

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Postfach 8333, 3001 Bern

Tel. 031 385 00 00, Fax 031 385 00 05, info@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch

SGE-Informationen für Medienschaffende

Medienschaffende erhalten mit dem SGE-Newsletter regelmässig Medienmitteilungen von der SGE. Zur Aufnahme in unseren Medienverteiler senden Sie bitte eine E-mail an media@sge-ssn.ch.

Medienschaffende können unsere Zeitschrift für Ernährung TABULA kostenlos abonnieren

(www.tabula.ch, vierteljährliche Erscheinung). Senden Sie uns eine E-mail an info@sge-ssn.ch.

SGE-Informationssdienst NUTRINFO®

Der kostenlose SGE-Informationssdienst NUTRINFO® beantwortet alle Fragen zu Ernährung und Lebensmitteln.

Tel. 031 385 00 08 (Mo – Fr, 8.30 – 12h), nutrinfo-d@sge-ssn.ch, www.nutrinfo.ch