



Lebensmittel-Allergien

Etwa 4% der Erwachsenen leiden an einer Nahrungsmittelallergie, Kleinkinder zu 2-7 %. Diese Zahlen erfassen echte Allergien, die im Blut bei den Immunglobulinen E (IgE) nachgewiesen werden können. Bezieht man Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Pseudoallergien mit ein, so sind bei den Erwachsenen bis zu 20% betroffen. Die betroffenen Menschen müssen beim Essen auf enthaltene Lebensmittel und Zusätze achten. Die Symptome beim Auftreten der Allergie betreffen die Haut, Atemorgane, den Verdauungsbereich oder in geringerem Maße das Herz-Kreislauf-System. Sie reichen von unangenehmem Tränenfluss oder Hautausschlag bis zu lebensbedrohlichen Schockzuständen. Dabei tritt eine Allergie auf eigentlich harmlose Produkte auf: Grundnahrungsmittel wie Milch und Eier, Soja, Äpfel und Nüsse. Die Allergen-Verordnung legt fest, dass 14 Lebensmittel deklariert werden müssen, da sie häufiger allergen wirken. Folgende Einteilung verdeutlicht die allergenen Lebensmittel:

- **Häufig verzehrte Lebensmittel** Bei Kleinkindern gibt es vor allem Allergien gegen die in diesem Alter üblichen Lebensmittel: Kuhmilch, Soja, Weizen. In Japan sind es nicht Weizen oder Milch, sondern Reis- und Fisch, auf die allergen reagiert wird.
- **Selten verzehrte Lebensmittel** Krustentiere wie Shrimps, Krabben, Garnelen oder Krebs gelten als allergen. Sie werden meist selten verzehrt und zählen zudem zu den niederen Tieren, deren Eiweiß sich von den höheren, als Nahrung verwendeten Tieren unterscheidet. Ebenso weist das heute unbedeutende Gewürz Beifuss eine hohe Allergenität auf, obwohl es wenig verwendet wird.
- **Exotische Lebensmittel** Importierte Lebensmittel aus anderen Weltgegenden, die aus anderem Klima und Lebenszusammenhängen stammen, sind häufiger allergen wie Kiwi, Macadamia-Nuss oder Erdnuss.
- **Züchtung** Beim Apfel zeigen einige moderne Sorten wie Granny Smith, Jonagold oder Braeburn häufiger Allergien als „alte“ Sorten Boskop oder Gloster. Hier sollte die Züchtungsweise und Sorten-Veränderungen genauer erforscht werden, um unbeabsichtigte Allergenität zu vermeiden.

Des Öfteren wirken *rohe* Lebensmittel allergen, während sie *erhitzt*, also gekocht, gebraten oder gebacken verträglich sind. Dies trifft vielfach bei Äpfeln, Sellerie, Kartoffeln oder Mandeln zu. Haselnüsse, Erdnüsse oder Kamille behalten dagegen meist ihre Allergenität nach der Erhitzung.

Warum reagieren einige Menschen allergen, andere nicht? Diese Frage lässt sich nicht ausreichend beantworten. Allergie hat mit der Wahrnehmung des Lebensmittels, der Einteilung unseres Stoffwechsels in „verträglich“ oder „unverträglich“ und Verdauungsfähigkeit, dem Abbau des fremden Eiweißes zu tun. Auf diesen Ebenen kann es zu Fehlleistungen des Stoffwechsels kommen wie ungenügende



Nicht jeder verträgt Äpfel Foto: AKE

Wahrnehmung (Fehler beim Erkennen z.B. eines harmlosen Apfels), falsches Urteil (harmloser Apfel wird als gefährlich angesehen) oder mangelnde Verdauung (Apfeleiweiß wird nicht vollständig abgebaut). Präventive Maßnahmen müssen hier angreifen z.B. die Stärkung der „Wahrnehmungsfähigkeit durch bewusstes Essen (mit allen Sinnen), langsameren Verzehr mit gutem Kauen (Verbesserung der Verdauung) oder der Erhöhung des quantitativen und qualitativen Anteils an Kieselsäure in der Nahrung durch biologisch-dynamische Lebensmittel oder kieselsäurereiche Produkte.

Literatur: Petra Kühne: Allergien auf Lebensmittel I-III „Ernährungsrundbrief 3-17, 4-17, 1-18