

Ein Wort in eigener Sache

Sie möchten wieder mehr Lebensqualität auf natürlichem Wege erlangen? Durch eine Ernährungsumstellung ist dies möglich. Sehr wahrscheinlich sind Sie aber etwas unsicher, wie dies durchzuführen ist.

Dieser Leitfaden soll Ihnen zur Seite stehen, neue Wege und Mittel zur richtigen Ernährung bei Nahrungsmittelallergien zu finden. Bevor Sie jedoch damit beginnen können, ist es für Sie wichtig, grundlegende Zusammenhänge der körperlichen Abläufe und Auswirkungen von Nahrungsmittelallergien zu erfahren und zu verstehen. Sie werden lernen, wieder ohne Angst zu essen, sei es daheim oder außer Haus. Sie werden auch lernen, dass allergische Reaktionen sehr breitgefächert und individuell verschieden auftreten können. Das kann vom einfachen Infekt bis zur komplizierten Mittelohrentzündung und darüber hinaus reichen! Auch hinter einem ständigen Erschöpfungszustand, einer Konzentrationsschwäche oder einer Nervosität kann u. U. eine noch unerkannte Nahrungsmittelallergie stecken. Alle Symptome, und noch viele andere mehr, können separat oder gemeinsam auftreten.

Aus diesem Grunde ist genau abzuklären, ob die bei Ihnen festgestellten Symptome auch eindeutig auf ein Nahrungsmittel oder einen Nahrungsmittelbestandteil zurückzuführen sind. Nur dann kann letztendlich auch eine erfolgreiche Behandlung beginnen. Dies bedeutet mitunter Detektivarbeit jedes Beteiligten und die bestmögliche Mitarbeit des Patienten- genauer gesagt geht es um Ihr Engagement auf dem Weg in ein wieder sorgenfreies und unbeschwertes Leben.

In den letzten Jahrzehnten wurden die komplizierten Vorgänge immer genauer entschlüsselt. Jeder Nahrungsmittelallergiker erlebt und beschreibt diese Vorgänge aber unterschiedlich. Daher ist es umso wichtiger, die wissenschaftlichen Erkenntnisse auf jeden einzelnen Patienten abzustimmen und im Gespräch zwischen Therapeut und Patient das gemeinsame Vorgehen festzulegen.

Diese Ernährungsgrundsätze wurden zusammengestellt, um allergische Reaktionen auf Nahrungsmittel zu erkennen, richtig einzuordnen und letztendlich zu vermeiden.

Wie diese Leitsätze in die Praxis umgesetzt werden können, damit eine weitgehend allergenfreie Kost entsteht, sollen Sie auf diesen Seiten erfahren. Das genaue Vorgehen sollte aber grundsätzlich immer in Abstimmung mit dem behandelnden Arzt mit Unterstützung eines Ernährungsexperten erfolgen.

Was passiert bei einer Nahrungsmittelallergie?

Neben der Haut und den Atemwegen ist der Magen-Darm-Kanal die wichtigste Eintrittspforte des menschlichen Organismus für Fremdkörper (Antigene).

Sobald Antigene in den menschlichen Körper eindringen, bildet unser Abwehrsystem (Immunsystem) spezifische Antikörper zur Bekämpfung. Diesen Vorgang bezeichnet man auch als normale Reaktion des Immunsystems und ein gesunder Mensch bemerkt von diesen Vorgängen nichts.

Bei einer Allergie findet durch den Kontakt des Organismus mit einem Allergen eine gesteigerte oder überschießende Reaktion des Immunsystems statt. Bei diesem über die Norm hinauschießenden Vorgang wird Histamin in ungebremschter Form ausgeschüttet. Dieser Botenstoff verursacht im Übermaß nun die eigentliche allergische Reaktion, die von Mensch zu Mensch in Ausprägung und Intensität variieren kann.

Viele Nahrungsmittel lösen allergische Reaktionen aus, die oft Stunden bis Tage später oder in einem ganz anderen Reaktionskanal (s. Tab. 1) erfolgen. So kann eine Grippe, ein Schnupfen, eine Hautentzündung aber auch der Gelenkschmerz allergischer Natur sein. All diese Reaktionen deuten auf eine allgemein geschwächte Abwehrkraft mit verstärkter Entzündungsbereitschaft im Körper hin. Die Verschiedenheit des Krankheitsbildes Nahrungsmittelallergie verdeutlicht folgende Aufstellung:

Reaktionskanal	Häufige Beschwerden
Allgemeinzustand	Frieren, Schwitzen, Hitzewallung, Schwindel, Kribbeln in Händen und Füßen
Kopf und Psyche	Migräne, Kopfschmerzen, chronische Müdigkeit, Konzentrationsmängel, Gedächtnisschwäche, Aggressivität, Depression, innere Unruhe und Anspannung, Angst, Panik, Stimmungsschwankungen
Darm	Übelkeit, Völlegefühl, Geschwüre, Durchfall, Blähungen, Bauchkrämpfe, chronische Darmentzündungen
Haut	Ekzeme, Rötungen, blutige Stellen, Hautjucken, Nesselsucht (Urticaria), sonstige Hautausschläge
Nase/Augen/Ohren	Fließschnupfen, tränende oder geschwollene Augen, Infektanfälligkeit, Mittelohr- oder Nasennebenhöhlenentzündung, verschwommenes Sehen, fieberhafte Mandelentzündung
Harnwege	Reizblase, häufiger Harndrang, Brennen beim Wasserlassen, Harnträufeln, Inkontinenz, häufige Blasenentzündung

Tabelle 1: Häufige nahrungsmittelallergische Beschwerden

Hinweis: Die Tabelle zeigt nur einen Überblick der wichtigsten und häufigsten Reaktionen von Nahrungsmittelallergikern. Einige Beschwerden können sich überschneiden oder sind auf Inhalations- oder Kontaktallergien zurückzuführen. Ein umfassender Allergietest ist daher Grundvoraussetzung für alle weiteren Behandlungsansätze.

Wie läuft eine Allergie ab?

Als Antigene können bekanntlich neben Krankheitserregern und anderen körperfremden Stoffen (z.B. Pollen, Milbenkot, Chemikalien usw.) auch Nahrungsmittel, einzelne Nahrungsmittelbestandteile und Zusatzstoffe der Nahrung in Betracht kommen.

Nach dem ersten Kontakt mit einem Antigen bildet das Immunsystem Antikörper. Beim nächsten Allergenkontakt fangen die Antikörper ihre spezifischen Antigene ab, indem sie sich nach dem Schlüssel-Schloss-Prinzip zu einem festen Komplex verbinden und die Antigene bekämpfen. Dieser Vorgang regt jedoch beim Allergiker auch zur übermäßigen Ausschüttung von Histamin an. Die Folge ist eine Überreaktion mit einem gewaltigen Aufruhr im Körper, die dem verhältnismäßig harmlosen Anlass nicht angemessen ist. Schematisch dargestellt verläuft eine Allergie ungefähr in dieser Art und Weise:

1. Körper bildet Antikörper gegen Fremdstoff beim Erstkontakt
2. Reaktion tritt aber erst dann auf, wenn er erneut mit genau diesem gleichen Fremdstoff das nächste Mal in Kontakt kommt.
3. Körper hält die Allergene fälschlicherweise für schädlich und schickt seine Abwehrstoffe, sog. Antikörper zur Bekämpfung.
4. Antigene sind Eiweißkörper (Immunglobuline IgE und IgG), die auch durch spezielle Allergietests nachgewiesen werden können. Diese Eiweißkörper sitzen auf der äußeren Hülle von Mastzellen des Immunsystems.
5. Durch die Reaktion beim erneuten Eindringen des Allergens mit dem Abwehrstoff wird aus Abwehrcellen des Körpers (Mastzellen) ein bestimmter Botenstoff für Entzündungen, das Histamin, ausgeschüttet
6. Überschüssiges Histamin verursacht letztendlich die allergischen Reaktionen.
7. Bei Spätreaktionen, mindestens 6 Stunde nach Genuss von Lebensmitteln, ist das Immunglobulin IgG maßgebend.

Wichtig:

- Die unterschiedliche Beteiligung der Immunglobuline ist wesentlich für einen Allergietest und für die Zeitspanne zwischen Aufnahme des Allergens und Reaktion im Körper.
- Für die Art und Weise des Ablaufs der allergischen Reaktion spielt es keine Rolle, welches Immunglobulin beteiligt war.
- Bei einer echten Nahrungsmittelallergie ist es ebenso unerheblich, welche Menge der auslösenden Substanz zugeführt wurde.
- Die allergische Reaktion kann auch durch kleinste Teile hervorgerufen werden.

Die Hühnerei-Allergie

Allgemeine Informationen

Eine Allergie auf Hühnereier (im folgenden Text kurz Ei/ Eier bzw. Eiallergie genannt) kann sowohl das Eiklar als auch das Eigelb betreffen. Am häufigsten ist jedoch eine Allergie auf Eiklar. Da die meisten Eiallergiker auf das im Eiklar enthaltene Albumin reagieren und diese Eiweißfraktion beim Erhitzen zerstört wird, können gekochte, gebratene oder gebackene Eispeisen oftmals gut vertragen werden. Roheispeisen (z.B. Tiramisu, Cremes o. ä.) sind für einen Eiallergiker unabhängig von den Allergenen des Hühnereies immer problematisch.

Bei einer Allergie auf Eiklar besteht auch eine sehr hohe Wahrscheinlichkeit, dass eine gleichzeitige Allergie auf Hühnerfleisch vorliegt. Die Allergenität von Hühnerfleisch sinkt ebenfalls bei ausreichender Erhitzung. Die folgende Tabelle soll einen Überblick über mögliche allergene Eiweißfraktionen von Hühnereiweiß und deren Hitzestabilität geben:

Eiweißfraktionen	Hitzestabilität	Anmerkungen
Mukoide	Bis 100 °C	Im gesamten Ei; bleibt beim haushaltsüblichen Backen, Kochen oder Braten erhalten; nur beim Ultraheizen (z.B. Konserven) denaturiert (Eiweißstruktur verändert sich)
Albumin	Bis ca. 80 °C	Besonders hoch konzentriert im Eiklar und im Hühnerfleisch, aber auch im Eigelb vorhanden; wird bei niedrigem pH-Wert (z.B. sauer eingelegte Eier, Soleier) denaturiert
Transferrin	hitzeunempfindlich	Wird bei jedem Erhitzungsvorgang mit über 60° C Kerntemperatur zerstört
Lysozym	hitzeunempfindlich	Wird bei jedem Erhitzungsvorgang mit über 60° C Kerntemperatur zerstört
Livetine	Ab 69° C und mind. 4 Min. Einwirkzeit	Nur im Eigelb, nur bei hartgekochten Eier zerstört

Tabelle 2 : Allergenpotente Hühner-Eiweißfraktionen nach Vieths

Am problematischsten ist eine Sensibilisierung auf Mukoide (Schleimstoffe), da diese Eiweißfraktion besonders hitzestabil ist. Eier, Eibestandteile und Lebensmittel mit Eizusätzen sind für Personen mit dieser Sensibilisierung nicht verträglich und daher strikt zu meiden.

Bei allen anderen Sensibilisierungen kann eine Verträglichkeit möglicherweise durch ausreichende Erhitzung erzielt werden. Die meisten Eiallergiker vertragen aus diesem Grunde hartgekochte oder beidseitig gebratene Eier bzw. gut durchgegrilltes, durchgebratenes oder durchgekochtes Hühnerfleisch. Auch Kuchen, Gebäcke oder Aufläufe werden auf diese Art verträglich, wenn Eiklar und Eigelb beim Garvorgang hart werden.

Eine besondere Problematik ist es, den Kontakt mit Eiern oder Eibestandteilen zu meiden. Sehr viele Fertig- und Teilfertigprodukte wie Soßen, Konfitüren, Teigwaren, Puddings, Gewürzsoßen, Wurstwaren oder selbst Rotwein enthalten Eibestandteile, ohne dass dies auf der Verpackung angegeben sein muss. Es besteht wie bei Milchbestandteilen so auch bei Eibestandteilen keine generelle Deklarationspflicht. Erst ab einem bestimmten Anteil im Endprodukt müssen diese Bestandteile in der Zutatenliste des Endproduktes erscheinen.

Verträglichkeit / Alternativen

Erhitzen

Durch die Gerinnung von Eiklar und Eigelb verändert sich die Struktur von Eiweißfraktionen oft so stark, dass eine Verträglichkeit erreicht wird. Die Ausnahme bildet aber immer eine Sensibilisierung auf Mukoide. Als praxistauglich haben sich hartgekochte oder beidseitig gebratene Eier, gut durchgebackene Kuchen, Gebäcke oder Aufläufe sowie gut durcherhitztes Hühnerfleisch erwiesen.

Sojamehl

Sojamehl ist rein pflanzlich, fettarm und cholesterinfrei. Sojamehl wird von den Eiallergikern nicht uneingeschränkt gut vertragen. Es ist daher nicht grundsätzlich für jeden Eiallergiker zu empfehlen. Eine Austestung der Verträglichkeit ist dringend anzuraten, bevor Sojamehl als Bindemittel im Haushalt verwendet wird. Sojamehl ist in fast allen Naturkostläden, Reformhäusern und zunehmend auch im Lebensmittel Einzelhandel erhältlich.

Pflanzlicher Ei- Ersatz

Pflanzlicher Ei- Ersatz wird hergestellt auf der Basis von Stärke, Emulgatoren und Verdickungsmitteln. Die Produkte sind nicht nur rein pflanzlich, sondern auch cholesterinarm, eiweißarm und hypoallergen. Dadurch eignen sie sich für die Ernährung bei Ei- und Milchallergien, aber auch für die Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel und für eiweißarme Diäten. Pflanzlicher Ei- Ersatz von der Firma Sibylle- Diät ist sogar glutenfrei und somit auch für die Ernährung bei Zöliakie/ Einheimische Sprue geeignet.

Das in Pulverform erhältliche Präparat ersetzt die Back- und Kocheigenschaften von Ei sehr gut. Angerührt in Wasser eignet es sich zur Herstellung von Bratlingen, Hackfleischspeisen, Aufläufen, Gebäcken, Kuchen, Desserts, zur Bindung von Saucen und Panaden u. ä. Zwecke.

Erhältlich sind die pflanzlichen Ei- Ersatzpräparate (z.B. Sibylle Ei- Ersatz) in Reformhäusern oder direkt bei Sibylle- Diät; Hauptstr. 181 in 67489 Kirrweiler; Fax (06321) 958919; E-Mail: Sibylle@hammermuehle.de.

Eigene Herstellung

Die bindenden Eigenschaften von Ei lassen sich auch billig und einfach im Haushalt selbst ersetzen. Ein Rezept zur Eigenherstellung eines pflanzlichen Bindemittels als Eiersatz lautet:

- 1 EL Mehl + 2 EL Wasser + 1 EL Buchweizen-, Dinkel-, Hirse-, Guarkern- oder Johannisbrotkernmehl

Das Erzeugnis kann ohne weiteres Zutun für die Herstellung diverser Speisen eingesetzt werden.

Nährstoffbetrachtung

Allgemein:

Fallen Eier und Eibestandteile aus dem Speiseplan vollständig heraus, so ist auf eine ausreichende Eiweiß- und Folsäureversorgung zu achten. Die noch zur Verfügung stehenden Eiweiß- und Folsäurequellen unserer Nahrung reichen im Allgemeinen zur Bedarfsdeckung aus. Vorausgesetzt ist aber auch hier eine abwechslungsreiche Kost mit bewusster Lebensmittelauswahl.

Eiweiß:

Bei Verzicht auf den Verzehr von Eiern genügen die noch zur Verfügung stehenden Eiweißquellen zur Bedarfsdeckung aus. Der regelmäßige Verzehr von Milch, Milchprodukten, Fisch und Magerfleisch gewährleistet sogar eine optimale Versorgung, obwohl keine Eier verzehrt werden.

Für die Absicherung der Eiweißversorgung bei Verzicht auf Eier gelten folgende Verzehrempfehlungen:

- 3 - 4 mal wöchentlich Fleisch oder Wurst a` 120 g (bevorzugt magere Sorten bis 15 % Fett absolut wie z.B. Kochschinken, Pute, Geflügelaufschnitt, Filet)
- 2 - 3 mal wöchentlich Fisch a` 150 bis 200 g (bevorzugt Seefisch, auch konservierter Fisch ohne fettreiche Saucen oder tiefgekühlter Fisch)
- täglich 125 ml Trinkmilch plus 120 g Milchprodukte (z.B. Naturjoghurt, Käse bis 30 % F.i.Tr., Kefir, Magerquark)
- zusätzlich kommen bei abgesicherter Verträglichkeit auch Sojaerzeugnisse in Betracht (z.B. Tofu)

Strenge Vegetarier mit Eiallergie sollten wiederum auf die biologische Wertigkeit und somit auf die Eiweißkombination achten. Bei gleichzeitigem Verzehr von tierischen und pflanzlichen Eiweißträgern zu einer Mahlzeit (z.B. Milchprodukte mit Getreide) besteht eine ausreichende Eiweißversorgung. Liegt eine sehr strenge vegetarische Ernährungsform vor (vegane Ernährung), so sollten mindestens drei pflanzliche Eiweißträger zu einer Mahlzeit kombiniert werden (z.B. Getreide + Hülsenfrüchte + Kartoffeln). Nur dann ist die Versorgung nicht weiter problematisch.

Folsäure:

Eier sind eine der wichtigsten Nahrungsquellen für Folsäure. Aber auch bei regelmäßigem Verzehr von Vollgetreide (z.B. Sprossen, Vollkornbrot, Naturreis, Müsli, Vollkornteigwaren), Hülsenfrüchte und allen grünen Gemüsesorten ist eine Bedarfsdeckung gegeben.

Schwangere und Stillende haben einen erhöhten Folsäurebedarf und ihnen wird daher eine bewusste Ernährungsweise mit folsäurereichen Lebensmitteln empfohlen. Zur völligen Absicherung ist während der Schwangerschafts- und Stillzeit auch die Einnahme von Folsäure- Präparaten mit dem Arzt zu besprechen.

Hühnerei als verstecktes Allergen in den häufigsten Lebensmitteln

Bei der Speisen- und Getränkeproduktion können tendenziell alle Eiweißfraktionen des Hühnereies Anwendung finden. Eier werden im Haushalt und gerade von der Ernährungsindustrie wegen den vielseitigen küchentechnischen Verwendungszwecken gern eingesetzt.

Schon in geringer Menge werden durch Eibestandteile umfangreiche lebensmitteltechnologische Zwecke erfüllt. Nachteil für den Eiallergiker ist dabei die nicht bestehende Kennzeichnungspflicht von Eibestandteilen, wenn eine Mindestmenge im Endprodukt nicht erreicht wird. Da jedoch eine winzige Menge für starke Eiallergiker ausreichend ist, sollte bekannt sein, in welchen Produkten möglicherweise Eibestandteile vorkommen können (siehe Tabelle 3).

Funktion	Lebensmittel
Emulgator	Margarine, Salatsaucen, Dressings, Majonäse, Fertigsuppen, Fertigsaucen, Brühwürfel, Cremespeisen, Gebäcke, Waffeln, Kekse, Süßspeisen, Wurstwaren
Bindemittel	Speiseeis, Salatsaucen, Dressings, Majonäse, Gebäcke, Waffeln, Kekse u. a. Fertigerzeugnisse, Wurstwaren
Lockerungsmittel, Schaumstabilisator	Biskuitteig, Souffles, Sorbets, Backmischungen
Koagulation	Zum Klären von Trübstoffen in Flüssigkeiten wird von einigen Herstellern auch Eiklar eingesetzt, welches nach der Herstellung meist nicht vollständig entfernt werden kann. Häufig betroffen sind Rotweine, Wermut (Campari) und Bier.
Farbstoff	Caratinoide werden in Lebensmittel zur Gelbfärbung eingesetzt. Dieses können mitunter aus dem Eigelb stammen (relativ selten).

Tabelle 3: Verstecktes Hühnereiweiß

In vielen Lebensmitteln werden die Eibestandteile zu unterschiedlichsten Zwecken verwendet. Je stärker ein Erzeugnis zusammengesetzt ist, desto höher liegt die Wahrscheinlichkeit, dass Eibestandteile enthalten sind.

Besondere Hinweise:

Als „eifrei“ deklarierte Teigwaren enthalten oftmals trotzdem Hühnereiweiß, weil sie lt. Gesetzgeber nur weniger Eianteil enthalten müssen als Eierteigwaren. Teigwaren mit der Kennzeichnung „ohne Ei“ oder „ohne Eibestandteile“ dürfen dagegen keinerlei Eibestandteile enthalten.

Auch in Arzneimitteln können für einen Eiallergiker Allergene enthalten sein, da besonders Impfstoffe gegen Tollwut, Gelbfieber, Virusgrippe, Hirnhautentzündung, Masern, Mumps, Röteln aus Geflügelembryonen gewonnen werden. Ein verträglicher Impfstoff für starke Eiallergiker ist daher unabdingbar und mit dem behandelnden Arzt zu suchen.

Positiv- bzw. Negativliste für die Lebensmittelauswahl

Folgende Begriffe der Zutatenliste können auf die Verwendung von Hühnerei hinweisen:

- Protein, Eiweiß, Fremdprotein
- Stabilisator, Emulgator, Lecithin (E 322)
- Lecithin kann aus Eiern und aus Pflanzen gewonnen werden. Lecithin gilt als allgemein gut verträglich und eine Meidung scheint daher nur bei hochgradigen Allergien nötig zu sein.

Hinweis:

Wenn auf der Verpackung eine Nährwertangabe in Gramm (g) Eiweiß aufgelistet ist, so wird damit der Nährstoff Eiweiß genannt. Dies ist kein Hinweis auf die Verwendung von Hühnerei-Eiweiß

Überprüfen Sie daher die Zutatenliste der Produkte und nicht nur die Nährwertangaben. Produkte, die Hühnereibestandteile enthalten bzw. enthalten können, sind zu meiden.

Nahrungsmittelauswahl bei hühnereifreier Ernährung

Lebensmittelgruppen	Empfehlenswerte Lebensmittel, die kein Hühnerei enthalten	Nicht zu empfehlende Lebensmittel, die Hühnerei enthalten können
Gemüse, Salate, Obst	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Sorten, frisch, Tiefkühlware, Konserve • Auf die Verträglichkeit achten 	Fertig zubereitete Obst-, Gemüse- und Salatgerichte wie z.B. Pfannengerichte, Aufläufe, legierte Suppen, Fertigsalate, Pasteten
Kartoffeln	<ul style="list-style-type: none"> • Kartoffeln, alle Sorten • Alle selbst hergestellten Kartoffelerzeugnisse ohne Ei (z.B. Pommes frites, Bratkartoffeln, Aufläufe, Salate) 	Fertige Kartoffelzubereitungen wie z. B. Kartoffelgratin, Kroketten, Knödel, Kartoffelsalat mit Mayonnaise
Getreide und -erzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> • Brot und Brötchen ohne Ei * • Getreide und Getreideflocken • Eifreie Nudeln* • Puffreis, Reiswaffeln, Popcorn • Hühnereifreie Frühstücksflocken*, Frühstückscerealien* • Einige Zwiebacksorten* • Hühnereifreier Kuchen*, Gebäcke* und Kekse* (siehe auch unter Alternativen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Brotwaren, Backwaren, süße Brötchen • Kuchen, Hefezopf, Butterzopf, Paniermehl • Backmischungen • Einige Zwiebacksorten, Gebäcke und Kekse • Torten, Biskuit, Waffeln, Backerbsen • Müsli mit Milchpulver, Fertigmüsli • Eierteigwaren (z.B. Nudeln, Lasagne, Ravioli, Spätzle u. a. Teigwaren mit Ei)

Lebensmittelgruppen	Empfehlenswerte Lebensmittel, die kein Hühnerei enthalten	Nicht zu empfehlende Lebensmittel, die Hühnerei enthalten können
Milch- und Milchprodukte	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Milchprodukte (Milch, Sauermilch, Buttermilch, Sahne, Sauerrahm, Joghurt, Quark, Frischkäse, Käse etc.) • Milchshake*, Milchfertiggetränke*, Kakao aus reinem Kakaopulver 	<ul style="list-style-type: none"> • Milchpulver • Joghurtschlagcreme • Eiscreme • Kakaogetränk
Fleisch und Wurst, Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> • Fleisch frisch, tiefgekühlt, gekocht oder geräuchert ohne weitere Zutaten • Aufschnitt ohne Ei*, Wurstsorten von becel® 	<ul style="list-style-type: none"> • Paniertes Fleisch, zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Tartar, Hamburger, Fleischpflanzerl, Boulettes, Pasteten) • Fleischsalate, Fleischwurst • Aspik, Sülze, Corned beef, Leberwurst, Leberpastete, Leberparfait, Bratwurst, Currywurst
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Arten: frisch, tiefgekühlt, geräuchert ohne Eizusatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Paniertes Fisch, Fischstäbchen • Fischsalate, Fischfertiggerichte, Fischpasteten
Eier	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe unter Alternativen/Verträglichkeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle Eiersorten und daraus hergestellte Eierspeisen wie z.B. Eierkuchen, Pfannkuchen, Omelette, Crepes, Mayonnaise • Reste von Eibestandteilen können u. U. auch in manchen Eiersatzprodukten enthalten sein (becel Diät Dotterfrei®, Tinovo®)
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> • Frische Butter, ausdrücklich als „eifrei“ gekennzeichnete Margarinen • Speiseöle mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, (Deli, Vitaquell, Eden, becel u. a.) • Reines Butterschmalz und Schmalz sollten aber aus ernährungsphysiologischer Sicht nur selten verzehrt werden 	Margarine mit Eibestandteilen*

Lebensmittelgruppen	Empfehlenswerte Lebensmittel, die kein Hühnerei enthalten	Nicht zu empfehlende Lebensmittel, die Hühnerei enthalten können
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> Plattenfette (Kokosfett, Erdnussfett) sollten ebenfalls aus ernährungsphysiologischer Sicht selten verzehrt werden Raffinierte und kaltgepresste Öle 	
Süßungsmittel/ Süßwaren	<ul style="list-style-type: none"> Honig, Konfitüre, Carobcreme Traubenzucker, Obstdicksäfte, Zucker und Rohrzucker in kleinen Mengen Popcorn, Fruchtgummi*, Fruchtbonbons* Hühnereifreies Eis*, Sorbets* Selbsthergestellte Karamellbonbons 	<ul style="list-style-type: none"> Schokolade, Marzipan, Nougat, Pralinen Alle Süßwaren mit Schokolade und/ oder Milchpulver Karamellbonbons, Baiser, Schoko-küsse, Schaumzuckerwaren, Weichlakritzwaren Süßwaren mit Keksbestandteilen Müsliriegel, Eis mit Eizusatz, diverse Puddings*
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> Tee Mineralwasser Milch und Milchgetränke siehe unter Milch und Milchprodukte Bohnenkaffee 	<ul style="list-style-type: none"> Fruchtsäfte, Instant-Getränke Kakaogetränkepulver, Ovomaltine® Wein (insbesondere Rotwein), Campari ® Liköre (Eierlikör, Cremelikör, Marsalla®)
Gewürze	<ul style="list-style-type: none"> Alle Einzelgewürze und Einzel-Küchenkräuter 	<ul style="list-style-type: none"> alle fertigen Gewürzsoßen* alle fertigen Gewürzmischungen*
Sonstiges/ Verschiedenes	<ul style="list-style-type: none"> Salatmarinaden ohne Eizusatz* Ketchup*, Senf* 	<ul style="list-style-type: none"> Fertiggerichte, -suppen, -soßen Pizza, Suppenkonserven, Würzpasten, Würzsoßen, gekörnte Brühen, Brühwürfel Mayonnaise, Remouladen, Dressings Feinkostsalate und Meerrettichzubereitungen

* Auf die Zutatenliste achten oder direkt beim Hersteller nachfragen. Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Tipps für eine allgemein gute Verträglichkeit bei der Zubereitung:

- Dünsten:** Etwas Fett auslassen, Gargut zugeben, anschwitzen, etwas Flüssigkeit zugeben und mit geschlossenem Deckel bissfest garen
- Kochen:** Etwas Wasser mit Gewürzen aufkochen, Gargut zugeben und bei geschlossenem Deckel bei niedriger Temperatur gar köcheln.
- Grillen und Braten:** Bei niedrigen Temperaturen leicht anbraten (um Röststoffe zu vermeiden). Eine gute und schonende Garmethode ist die Zubereitung im Tontopf, in Alu – oder Bratfolie.

Wie lauten die wichtigsten Ernährungsempfehlungen in Kürze?

Wie kann ich als Nahrungsmittelallergiker meine Ernährung zukünftig selbst gestalten?

Allgemeine Ernährungsempfehlungen

- Am sichersten ist eine Ernährung, bei der die Speisen überwiegend selbst aus frischen Lebensmitteln zubereitet werden.
- Die Kost eines Lebensmittelallergikers sollte generell aus so wenig wie möglich zusammengesetzten und somit vorbereiteten Speisenkomponenten bestehen. Nur dann ist die Sicherheit gegeben, dass keine, oder nur sehr geringe Anteile allergieauslösender Substanzen aufgenommen werden.
- Die wirksamste Ernährung ist das strikte Meiden der allergieauslösenden Nahrungsbestandteile. Diese Ernährung ist praktisch nicht durchführbar, wenn nicht vollständige Kenntnis über die Zusammensetzung der Nahrung vorliegt und die Inhaltsstoffe von Teil- oder Vollfertiggerichten bekannt sind.
- Produktkenntnis ist für einen Lebensmittelallergiker daher oberstes Gebot!
- Da bei Nahrungsmittelallergien eine völlige Allergenkarenz schwer durchzuführen ist und es keine allgemeingültigen Allergiediäten gibt, sollte jeder einzelne Lebensmittelallergiker mit Hilfe der in den einzelnen Kapiteln beschriebenen Ernährungshinweisen seine eigenen Ernährungsrichtlinien finden.
- Legen Sie sich täglich einen „Fahrplan“ für die Gestaltung Ihres Speiseplanes zurecht, der Ihnen aber auch noch Freiräume lässt (z.B. im Restaurant, in der Kantine, bei Freunden, unterwegs etc.).

Gestaltung der Ernährung

- Bevorzugte Ernährung aus der eigenen Zubereitung!
- Außer Haus nach Möglichkeit keine zusammengesetzten Gerichte. Besser geeignet sind übersichtliche Menükomponenten.
- Trauen Sie sich in der Gemeinschaftsverpflegung nach der Zubereitung und den verwendeten Zutaten zu fragen. Kellner, Köche, Diätassistenten weisen Sie sicher gerne ein und erläutern Ihnen die Küche des Hauses.
- Gegarte Lebensmittel sind oft besser verträglich, rohe Lebensmittel weisen meist den höheren Nährstoffgehalt auf. Daher zwei Drittel gekocht- ein Drittel gegart (z.B. schonende Garmethoden wie Blanchieren, Dünsten, Dämpfen, Garen in Folie oder im Römertopf)
- Begrenzen Sie die Anzahl an Lebensmittel pro Tag. Das bedeutet z.B.: zwei Gemüse, einen Rohkostsalat, zwei Obst (oder Kompott), eine Fleisch- oder Fischart, einen Käse, eine Brotsorte, eine Sättigungsbeilage, eine Marmelade usw.
- Obst und Gemüse verzehren Sie möglichst nach der Saison und der regionalen Herkunft.
- Allergene in Obst und Gemüse sitzen oft dicht unter Schale, sind meist hitzeempfindlich oder lassen sich deaktivieren. Daher sind geschälte, erhitzte oder zerriebene Obst- und Gemüsesorten verträglicher.
- So selten wie nur möglich gehören Fertiggerichte auf den Speiseplan eines Lebensmittelallergikers! Frische ist Trumpf!
- Verwendung von einzelnen Gewürzen an Stelle von Mischgewürzen, Gemüsebrühen, Fleischbrühen, Fertigsuppen, Fertigsoßen, Bouillon. Es sein denn, sie kennen die Zusammensetzung einer Würzmischung genau (Bezugsquellen siehe auch unter Kapitel "Kreuzallergien")
- Setzen Sie nicht auf ideologische Ernährungskonzepte oder Extremdiäten (z.B. sog. "Allergiediäten", "Haysche Trennkost" oder "Immundiäten). Sie sind für Lebensmittelallergiker absolut wirkungslos.
- Reduzieren Sie den Verzehr von Genussmittel auf ein allgemein verträgliches Maß.

Was mache ich im Notfall?

Die Patienten sollten immer Notfallmedikamente mit sich tragen, bestehend aus einem:

- Antihistaminikum z.B. in flüssiger Form
- Glucocorticoid
- Adrenalin-Aerosol oder 2-Mimemtikum.

Antihistaminika

Als Dauer- oder Bedarfsmedikation werden Antihistaminika eingesetzt, aber auch in weniger schweren Fällen zur Prophylaxe. Verabreicht werden H1-Antagonisten der 2. Generation. Einige moderne H1-Rezeptor-Blocker hemmen zusätzlich wichtige Schritte der Entzündungsreaktion.

Antihistaminika können oral verabreicht werden, aber auch in Form von Nasensprays oder Augentropfen.

Bei einer chronisch asthmoiden Bronchitis werden 2-selektive Bronchodilatoren verschrieben. Sie bewirken eine Erweiterung der verengten Bronchien. Diese Medikamente sind als Dosieraerosole oder Inhalationssprays erhältlich. Früher setzte man auch Sympathomimetika ein wie z.B. Adrenalin, das jedoch wegen der Herz-Kreislauf-stimulierenden Wirkung nicht mehr zum Einsatz kommt.

Glucocorticoide

Eine systematische Gabe von Glucocorticoiden beschränkt sich meist auf den akuten Fall. Wenn eine längere Glucocorticoidtherapie erforderlich ist, versucht man, aufgrund der möglichen Nebenwirkungen (Cushing-Syndrom), die Dosis so niedrig wie möglich zu halten.

Cromoglicinsäure

Cromoglicinsäure dient der Vorbeugung (Prophylaxe). Sie verhindert die Degranulation (Sekretkörnerabgabe) der Mastzellen und somit die Freisetzung der Mediatoren (z.B. Histamin), die für die allergische Reaktion verantwortlich sind.

Cromoglicinsäure wirkt nicht bei akuten Beschwerden, sondern dient nur der Vorbeugung. Daher muss das Präparat bereits vor dem Kontakt mit dem Allergen und dann mehrmals täglich in ausreichender Menge längerfristig angewendet werden. Es wird nicht resorbiert und wirkt ausschließlich lokal auf die Schleimhäute. Es ist als Aerosol oder Inhalator verfügbar. Bei Nahrungsmittelallergien wird es in oraler Form als Kapsel oder Granulat in mehreren Einzeldosen über den Tag verteilt vor den Mahlzeiten eingenommen.

Wo finde ich weiterführende Literatur und Informationen?

Literatur:

Nahrungsmittelallergie - endlich im Griff! (Karin Buchart, 2001)

- Ein Leitfaden zum Umgang mit Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen. 170 Seiten mit einem umfangreichen Rezeptteil.

Hilfe bei Nahrungsmittelallergie. Auslöser erkennen - richtig essen. (Gaby Schwarz, 2001)

- 160 Seiten Ratgeber.

Nahrungsmittelallergien erkennen und behandeln. Das Richtige essen, gesund bleiben. (Hans-Werner Tüttenberg, 1999)

- Ein 255 Seiten gebundener Ratgeber.

Abwechslungsreiche Diät bei Milch- und Hühnereiweiß-Allergie. (Ellen Maushagen – Schnaas /,Karin Hofele, 1999)

- 176 Seiten Ratgeber mit Rezepten.

Links im Internet

- Der deutsche Allergie- und Asthmabund erläutert viel zu den Themen Allergie, Asthma und Neurodermitis. Ein Expertenteam steht für Fragen zur Verfügung. www.daab.de
- Eine spezielle Datenbank für diejenigen, die mit Allergien, Asthma und Hautproblemen, Hautkrankheiten, Neurodermitis und ähnlichen Krankheitsbildern zu tun haben findet man unter www.allergieinfo.de
- Ein Allergielexikon, sowie News & Facts, aber auch ein Forum und Chat wird auf der Seite www.allergate.de/ angeboten.
- Ein Polleninformationsdienst bietet eine Pollenflugvorhersage für ganz Europa an. Sehr nützlich für Reisende: www.cat.at/pollen/

Welche Rezepte könnten für Lebensmittelallergiker geeignet sein?

Kamutbrötchen

Zutaten:	20 g	Hefe oder 1 Trockenhefe	350 ml	Wasser lauwarm
	350 g	Kamutmehl	50 g	Reismehl
	50 g	Grünkernmehl	50 g	Roggenmehl
	1 Ei	Salz		

Zubereitung:

Die Hefe mit dem Wasser verrühren und die verschiedenen Mehlsorten mischen. 2/3 der Mehlmenge mit Salz und Hefewasser mischen und kräftig kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Den Teig ca. 30 Min. bei Zimmertemperatur gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Den Teig anschließend noch einmal durchkneten und anschließend 12 Brötchen formen.

Backtemperatur:	200 °C	Backzeit:	20 – 25 Min.
-----------------	--------	-----------	--------------

Nährwert pro Stück

Energie	Fett	Kohlenhydrate	BE	Cholesterin
132 Kcal	1 g	25,6g	2	/

Käsebaguette (2540 Kcal)

Zutaten::	500 g Vollkornmehl (Dinkel oder Kamut)	1/8 l Wasser lauwarm
	1 Würfel Hefe oder 2 Trockenhefe	½ TL Honig
	¼ l warme Milch	150 g Geriebenen Käse (in die Milch geben)
	20 g Butter oder ungehärtete Margarine (eifrei)	
Gewürze:	1 TL Salz, Muskat, Gem. Pfeffer	

Zubereitung:

2/3 des Mehles in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Die Hefe mit dem Wasser und dem Honig verrühren und in die Mulde geben. Mit etwas Mehl zudecken. Etwa 15 Min. gehen lassen.

Die restlichen Zutaten zugeben und in der Küchenmaschine oder mit dem Knethaken durchkneten, bis der Teig Blasen wirft. Ca. 30 Min. gehen lassen. Das restliche Mehl zugeben und gut durchkneten.

Den Teig zu 2 backblechlangen Rollen formen. Die Rollen auf ein gefettetes Backblech legen und zugedeckt ca. 10 Min. gehen lassen. Die Rollen mit Wasser bestreichen, evtl. mit Sesam bestreuen.

Rollen evtl. 12 x 1cm tief einschneiden, damit das fertige Baguette stückchenweise abgebrochen werden kann.

Backtemperatur:	180 - 200 °C	Backzeit:	20 – 30 Min.
-----------------	--------------	-----------	--------------

Glutenfreier Kartoffelkuchen mit Obstbelag (Zutaten für 16 Stück)

Zutaten:	3 mittelgroße Kartoffeln ca. 300 g	250g gem. Haselnüsse
	250g Honig	1 gestr. EL Vanille
	1 Pack Backpulver	3 EL Eiersatz
	500 g Äpfel	

Zubereitung:

Eiersatz mit Honig und etwas warmen Wasser zu einer sehr schaumigen Masse rühren und Vanille zugeben. Kartoffeln durch eine Presse drücken oder reiben. Haselnüsse mit dem Backpulver mischen.

Alles zu einem Teig rühren u. in die Form füllen. Äpfel gut waschen, putzen, mit Schale kleinschneiden und auf dem Teig verteilen

Varianten: Schokoglasur machen, Kuchen mit Aprikosenmuss füllen und als Biskuit rollen

Backtemperatur:	170 °C	Backzeit:	60 Min.
-----------------	--------	-----------	---------

Nährwert pro Stück

Energie	Fett	Kohlenhydrate	BE	Cholesterin
200 Kcal	10 g	20g	1,7	89mg

Grünkernaufstrich

Zutaten:	50 g Grünkernschrot fein	50 g Wasser
	20 g Zwiebel	20 g Butter
	1 EL Sonnenblumenöl kaltgepresst	1 EL Hefeflocken
Gewürze:	Zitronensaft, Senf, Muskat, frisch gem. Pfeffer, Kräutersalz	
Kräuter:	z.B. Petersilie, Kerbel, Estragon, Basilikum, Liebstöckel	

Zubereitung:

Grünkernschrot in dem Wasser mind. 2 Stunden einweichen. Mit Butter und den übrigen Zutaten verrühren und pikant abschmecken.

Gesamtkalorien: 460 kcal.

Kalorienreduzierte Marmelade (20 Portionen a 25 g)

Zutaten:	500g Früchte (TK oder frisch) und etwas Zitronensaft	10-12 g Apfelpektin oder ähnliches Bindemittel
Gewürze:	je nach Obstsorte oder -mischung (Vanille, Zimt, Ingwer, evtl. etwas Süßungsmittel)	

Zubereitung:

Frisches Obst säubern, evtl. entkernen und in große Stücke schneiden oder Tiefkühlware auftauen.

Das Obst in einem Topf aufkochen lassen, evtl. pürieren und abschmecken.

Das Apfelpektin schnell mit dem Schneebesen einrühren und das Obstmus einmal aufkochen lassen.

Die Marmelade wie gewohnt in Gläser füllen, fest verschließen und auf dem Kopf stehend auskühlen lassen.

Das geöffnete Glas hält sich ca. 14 Tage im Kühlschrank.

25 g Marmelade enthalten 15 Kcal = 0.2 BE

Kokos-Bananenpudding (ca. für 4 Personen)

Zutaten: 0,5l Milch (oder Reismilch, Hafermilch) 50g Naturreis, Weizen oder Kamut fein gemahlen
25g Kokosraspeln 150g Banane
50 ml Sahne

Geschmackszutaten: Vanille, Zitronensaft

Zubereitung:

Getreide fein mahlen u. in etwas Milch anrühren, Restliche Milch zum Kochen bringen. Sobald die Milch kocht, das angerührte Getreide hineingießen u. unter Rühren ca. 1 min. kochen. Durch regelmäßiges rühren eine Hautbildung auf dem Pudding vermeiden.

Wenn der Pudding erkaltet ist, die Kokosraspeln und die zerdrückte Banane zugeben u. mit Vanille und mit Zitronensaft abschmecken. Sahne schlagen u. unter den Pudding ziehen. Pudding in Schälchen füllen u. mit Fruchtmus od. frischen Früchten garnieren

Gesamtkalorien: 920 kcal.

Tomatensuppe

Zutaten: 300g Zwiebeln 10g Pflanzenfett (z.B. Olivenöl)
2 -3 Knoblauchzehen 150g Tomatenmark
500g Tomaten 0,5l Gemüsebrühe oder Wasser
1EL saure Sahne

Gewürze: Pfeffer, Lorbeerblatt, Zitronensaft, Sojasoße, Kräutersalz

Kräuter: wahlweise Oregano oder Basilikum, Petersilie

Zubereitung:

Zwiebelwürfel in Fett andünsten. Knoblauch schälen, durch die Presse drücken, zusammen mit dem Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und mitdünsten. Die abgezogenen und zerschnittenen Tomaten zufügen und mitdünsten.

Gewürze und Kräuter zugeben und mit der Flüssigkeit aufgießen. Suppe ca. 15 Min. zugedeckt köcheln lassen, pürieren und abschmecken. Mit saurer Sahne verfeinern und sofort servieren

Gesamtkalorien: ca. 290 kcal

Gemüsecremesoße

Zutaten: 1 EL (10 g) Öl, (Sorte abhängig vom Gemüse) 450 g Gemüse frisch oder TK
100 g Kartoffel (oder Zwiebel) ¼ l Milch
¼ l Gemüsebrühe

Gewürze: Pfeffer

Kräuter: Petersilie, weitere abhängig von der Gemüsesorte

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und kleinschneiden. Das zerkleinerte Gemüse in Öl andünsten. Gewürze zugeben und mit der Flüssigkeit aufgießen. Die Soße köcheln lassen.

Die Soße von der Platte nehmen, pürieren und abschmecken. Evtl. mit Sauerrahm oder Frischkäse legieren.

Gesamtkalorien: 620 Kcal / Fettgehalt: 32 g

Brokkoli- Quiche

Zutaten:	130 g Dinkel, fein gemahlen	1 Pr. Jodsalz oder Kräutersalz
	50 g Joghurt	1 Msp. Honig
	800 g Brokkoli	3 Lauchzwiebeln
	1 EL Butter	30 g Dinkel, fein gemahlen
	0,5 l Milch	2 EL Ei-Ersatz
	1 Pr. Pfeffer	1 Pr. Muskat
	40 g Parmesan	50 g Sesam oder Walnüsse
Gewürze:	Pfeffer, Knoblauch, Kräutersalz, Petersilie, Schnittlauch	

Zubereitung:

Dinkelmehl mit Salz, kalter Butter, Joghurt und Honig zu einem glatten Teig verkneten. Teig etwa 30 min kühl stellen. Brokkoli in kleine Röschen schneiden, in etwas Salzwasser ca. 5 min blanchieren.

Die Lauchzwiebeln in ca. 2 cm lange Streifen schneiden und gemeinsam mit dem Brokkoli in Butter bissfest dünsten. Das gedünstete Gemüse mit dem Dinkelmehl bestäuben und die Milch einrühren. Unter Rühren etwa 3 min kochen und abkühlen lassen. Den Eiersatz mit etwas warmem Wasser verquirlen und unter das Gemüse mischen. Mit Kräutern und Gewürzen gut abschmecken und den Parmesan unterziehen.

Eine gefettete Springform (26 cm) mit dem Teig auslegen. Den Sesam oder Nüsse auf dem Teig verteilen und die Gemüsemasse darüber geben.

Backtemperatur:	180 °C Umluft	Backzeit:	30 - 40 Min.
-----------------	---------------	-----------	--------------

Gemischter Salat

Zutaten:	1 kleinen Kopf Eisbergsalat	4 kleine Tomaten
	1 Salatgurke	1 Möhre
	2 Zwiebeln	5 grüne oder schwarze Oliven

Zubereitung:

1. Gemüse unter kaltem, fließendem Wasser gründlichst waschen und nicht verwertbare Teile entfernen.
2. Das so gereinigte Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Die Form der Schnitte ist Ihrer Fantasie überlassen. Die Oliven sind zu vierteilen.
3. Zwiebel pellen und in dünne Ringe schneiden.
4. Auf ein Bett aus Eisbergsalat die Tomatenscheiben und Gurkenscheiben legen. Möhrenstifte und Olivenviertel darüber schichten.
5. Eine Essig-Öl-Marinade oder ein Dressing getrennt dazu reichen.

Gesamtkalorie: 180 kcal

Klare Marinade

Zutaten:	120 ml Gemüsebrühe	4 EL Obstessig oder anderer
	2 EL Natives Öl z.B. Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl	
Gewürze:	Zwiebelwürfel, Pfeffer, Senf, Meerrettich, Kräutersalz	
Kräuter:	Petersilie, Schnittlauch, Dill, Borretsch, Kresse	

Zubereitung:

Die Zutaten vermischen und abschmecken. Die Kräuter hacken und zugeben. Den geputzten und zerkleinerten Salat in die Marinade geben. Die Frischkost je nach Sorte ziehen lassen oder sofort servieren

Joghurtdressing mit Kräutern

Zutaten:	80 g Naturjoghurt	40 g saure Sahne
	¼ TL Zitronensaft	1 TL Sonnenblumenöl
Gewürze:	Pfeffer, Senf oder Meerrettich, Sojasoße, Kräutersalz, evtl. etwas Honig	
Kräuter:	Blattpetersilie, Dill, Kresse, Basilikum, Oregano u. a. (je nach Saison und Geschmack)	

Zubereitung:

Joghurt und saure Sahne zusammen mit dem Zitronensaft und dem Öl in einer Schüssel verrühren bis eine sämige Soße entsteht.

Anschließend die Soße pikant mit Gewürzen und Kräutern nach eigenem Geschmack abschmecken. Das so hergestellte Dressing abgedeckt und gekühlt über mind. 30 min ziehen lassen.