

# Was ist eine Allergie bzw. Nahrungsmittelunverträglichkeit und welche Auswirkungen hat diese?

---

## Allergie

Eine Allergie ist eine durch das Immunsystem hervorgerufene Überempfindlichkeitsreaktion, die immer durch einen Eiweißbestandteil hervorgerufen wird. Bei Nahrungsmittelallergien zeigen sich diese Reaktionen in der Regel durch den Verzehr des entsprechenden Lebensmittels, jedoch kann auch eine Reaktion über die Atemwege, den Magen-Darm-Trakt oder durch Hautkontakt hervorgerufen werden.

Die Beschwerden reichen von Juckreiz, Ausschlag, Erbrechen bis hin zu Atemnot und Kreislaufzusammenbruch. Im schlimmsten Fall kann es zu einem lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock kommen.

Es können bereits sehr kleine Mengen ("Spuren" von einigen Milligramm) ausreichen, um heftige Reaktionen auszulösen.

Echte Lebensmittelallergien kommen in der Bevölkerung eher selten vor, ca. 2 % - 4 % der Erwachsenen sind echte Lebensmittelallergiker. Bei Kindern ist der Prozentsatz mit rund 4 - 8 % höher. Allergien auf Kuhmilch, Hühnereier, Weizen und Soja entstehen meistens im Säuglings- oder Kleinkindesalter, verschwinden großteils aber mit zunehmendem Alter wieder.

Allergien gegen Nüsse und Fisch bleiben dagegen zumeist auch im Erwachsenenalter erhalten.

Die meisten Allergiker kennen sich mit ihrer Allergie in der Regel gut aus und wissen, welche Inhaltsstoffe für Sie unverträglich sind.

---

## Nahrungsmittelintoleranz

Nahrungsmittelintoleranzen sind im Gegensatz zu Allergien nicht-immunologische Überempfindlichkeitsreaktionen auf Lebensmittel oder deren Bestandteile.

Diese Reaktionen können auf unterschiedliche Ursachen zurückgeführt werden, wie z.B. einen Mangel an Enzymen bzw. auf Stoffwechselerkrankungen. Auch pharmakologisch wirksame Stoffe, wie Histamin oder Lebensmittelzusatzstoffe können Überempfindlichkeitsreaktionen auslösen.

Während allergische Reaktionen bereits bei kleinsten Mengen eines Allergens ausgelöst werden können, sind bei Nahrungsmittelintoleranzen in der Regel Restmengen gut verträglich.

Bei Nahrungsmittelintoleranzen ist die Schätzung der Häufigkeit schwierig, da in vielen Fällen gar keine Diagnose erfolgt. Als bekannteste Form einer Intoleranz gilt die Laktoseintoleranz, die in westeuropäischen Ländern schätzungsweise bei 15 % der Bevölkerung vorkommt. Im Vergleich dazu vertragen aber rund 80 % der afrikanischen Bevölkerung keine Laktose.

Stand: 11.7.2014

*Alle Angaben erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr und vorbehaltlich gesetzlicher Änderungen.*

# Was ist eine Allergie bzw. Nahrungsmittelunverträglichkeit und welche Auswirkungen hat diese?

---

## Laktoseintoleranz

Bei einer Laktoseintoleranz mangelt es dem Körper am milchzuckerspaltenden Enzym Laktase. Dadurch wird Milchzucker nicht aufgespalten und rutscht in tiefere Darmabschnitte, wo er durch die Darmbakterien vergärt und Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall hervorruft.

Im Gegensatz zu einer Milcheiweißallergie muss hier nicht komplett auf Milchprodukte verzichtet werden. Viel eher sollte die gesamte tägliche Laktosemenge moderat reduziert und Lebensmittel mit Laktosespitzen vermieden werden.

Laktosereich sind insbesondere Milch, Buttermilch oder Molke und deren Zubereitungen - dabei spielt die Tierart keine Rolle -, Milcheis und Milkschokolade.

---

## **Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)**

Gluten, auch bekannt als Klebereiweiß, ist ein Gemisch aus verschiedenen Eiweißkomponenten, das in einer Reihe von Getreiden vorkommt: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut, Emmer, Einkorn, Grünkern.

Für einen gesunden Darm ist Gluten ungefährlich - es wird normal verdaut. Menschen mit Glutenunverträglichkeit - auch Zöliakie genannt - reagieren bei Verzehr von glutenhaltigen Speisen mit Entzündungen der Dünndarmschleimhaut. Sie leiden häufig unter großer Müdigkeit und Eisenmangel, manchmal auch unter Durchfällen, Blähungen bzw. Bauchschmerzen. Wachstumsstörungen und Blässe sind bei Kindern häufig Folgeerscheinungen.