

# **Nahrungsmittel-Allergien und Intoleranzen - ein unaufhaltbarer Anstieg?**

**Mag. Christine Ellinger**  
Diätologin & Gesundheitswissenschaftlerin

# Programm

1. Grundkenntnisse über Laktose, Fruktose, Zöliakie
2. Grundkenntnisse Nahrungsmittelallergien, Kreuz- und Pseudoallergien
3. Allergenkennzeichnung
4. Umgang im Schulalltag
5. Praxisinput



# Unverträglichkeitsreaktionen

## Auslöser – Beschwerden

	Nahrungsmittel- allergie	Zöliakie	Intoleranzen
<b>Verbreitung</b>	1-2,4% Erwachsene 4-7% Kinder	0,5% der Bevölkerung	20% der Bevölkerung
<b>Auslöser</b>	Proteine	Gluten	Milchzucker, Fruchtzucker ...
<b>Menge des Auslösers</b>	Jegliche Kontamination (Spuren) meiden!	Jegliche Kontamination (Spuren) meiden!	Individuelle Toleranzgrenze! Kleine Mengen meist kein Problem!
<b>Beschwerden</b>	Juckreiz, Ausschlag, Erbrechen, Atemnot, Kreislauf- zusammenbruch	Durchfall, Erbrechen, Müdigkeit, Entwicklungsstörungen, Nährstoffmangel	Blähungen, Bauchkrämpfe, Durchfall
<b>akut lebensbedrohlich</b>	<b>JA</b>	NEIN	NEIN

# Nahrungsmittelallergie Auslöser

Kinder	Erwachsene
Hühnerei	Erdnüsse
Kuhmilch	Soja
Soja	Fisch, Krebs- und Schalentiere
Weizen	Baumnüsse (Walnüsse, Haselnüsse)
Erdnüsse	Pollenassoziiert: rohe Karotten, Gewürze, Kern- und Steinobst
Nüsse/Schalenfrüchte	Latexassoziiert: Kiwi, Bananen, Avocado
Fisch	

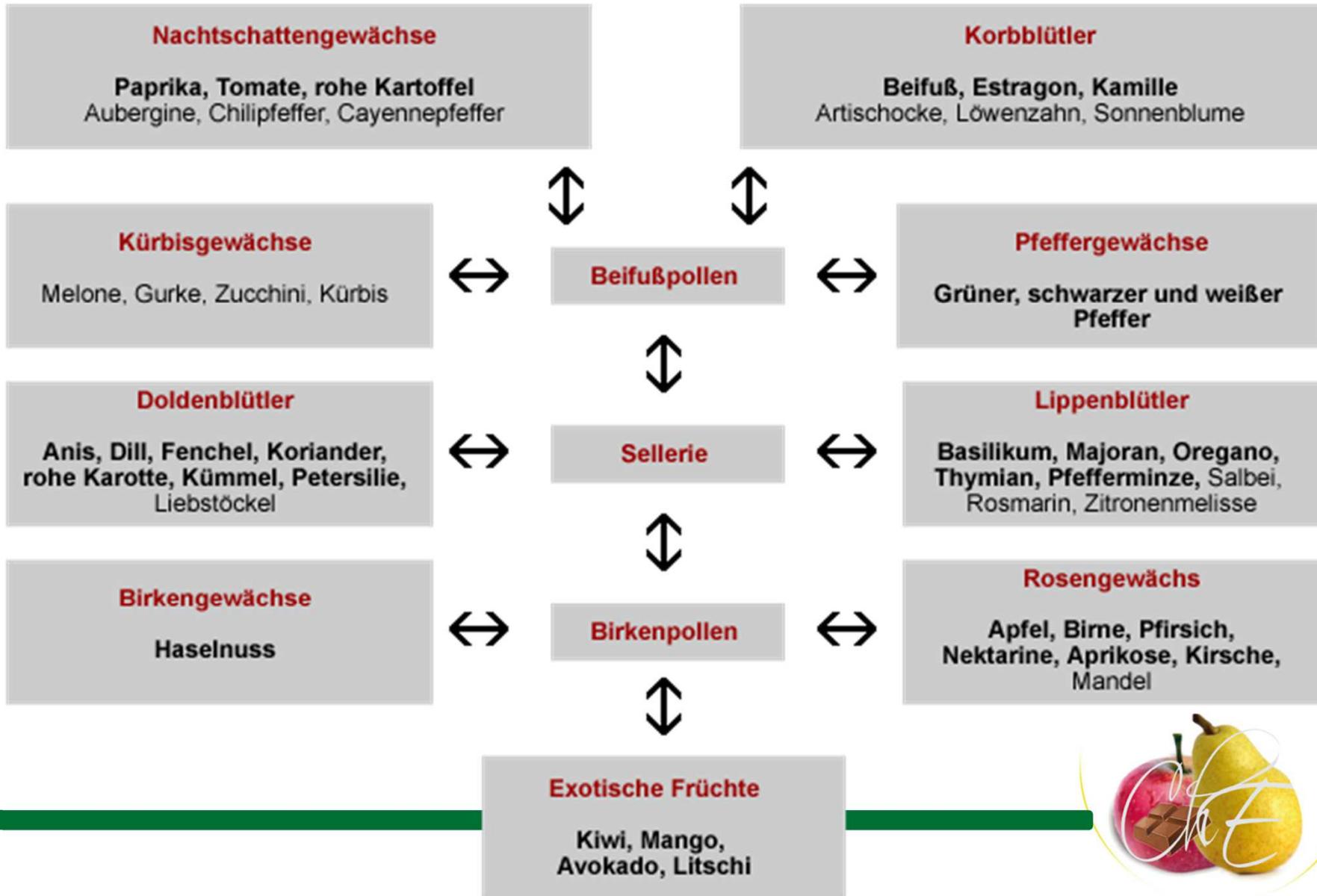


# Nahrungsmittelallergien

- Allergenauslöser: Eiweißverbindungen
- Kein Auslöser: Kohlenhydrate und Fett
- Immunreaktion auf Allergene –  
Antikörperbildung beim Erstkontakt,  
allergische Reaktion bei weiteren Kontakten
- Reaktion kann verzögert auftreten
- Diagnose mittels ausführlichen  
Anamnesetest, Blutuntersuchung (IgE-Wert),  
Hauttest



# Kreuzallergien



# Therapie

- Die einzige sinnvolle Behandlung einer Lebensmittelallergie ist derzeit die **Elimination**.
- je nach Allergieauslöser
  - strikte Vermeidung bis hin zu Spuren <-> moderater Verzicht - meist lebenslang

**Der Lebensmittelallergiker möchte so normal leben wie möglich!**

## **Stolperfallen im Alltag:**

- Einkaufen
- Kindergarten, Schule, Kantine
- Einladungen, Feiern
- Essen gehen, Urlaub



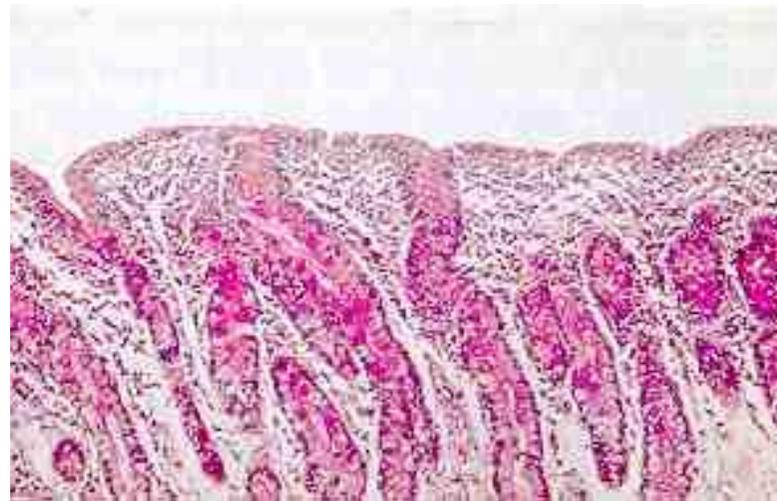
**ZÖLIAKIE**

# Zöliakie

- Zöliakie ist eine chronische Erkrankung, die durch den Genuss glutenhaltiger Speisen ausgelöst wird.



Gesunde Darmschleimhaut



Darmschleimhaut eines Zöliakie erkrankten Menschen



# Besonderheiten

- Keine glutenfreie Ernährung ohne medizinisch abgesicherte Diagnose!
- Keine Selbstdiagnose!
- Lebensmittelunverträglichkeitstests sind zur Zöliakie-Diagnose (Gluten-Intoleranz) nicht geeignet!
- Schlampige Diät oder keine Diät können zu schweren Krankheiten führen, die wesentlich schlechter oder nicht mehr heilbar sind.



# Ursache Gluten

Glutenhältige Getreidesorten	Glutenfreie Getreidearten & Pseudogetreide
Weizen	Hirse, Teff
Roggen	Reis
Gerste	Mais
Hafer	Buchweizen
Dinkel, Grünkern, Kamut	Amaranth
Einkorn, Emmer, Triticale	Quinoa
Waldstaudenkorn	





**Österreichische  
Arbeitsgemeinschaft  
Zöliakie**



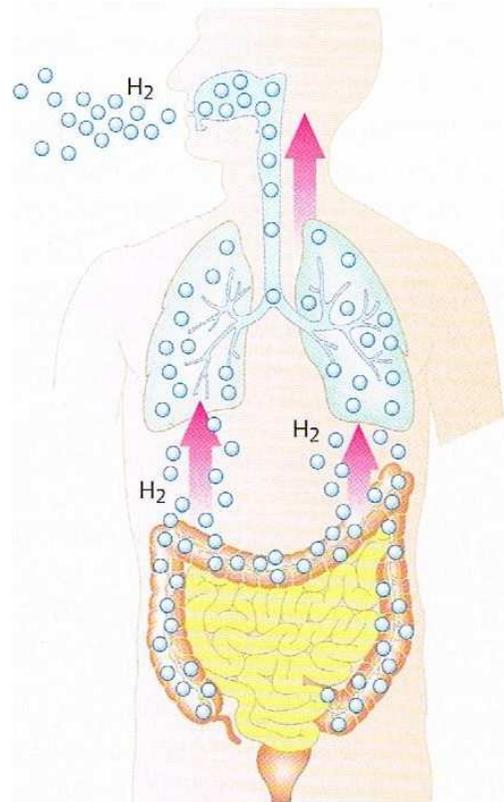
<http://www.zoeliakie.or.at/>



# Nahrungsmittel Unverträglichkeiten



# Laktose- und Fructoseunverträglichkeit



## Symptome

- Durchfall
- Krampfartige Bauchschmerzen
- Völlegefühl
- Übelkeit, Erbrechen
- Darmgeräusche

Quelle: Ledochowski, 2008



# Laktoseintoleranz

= entsteht durch einen Mangel an dem milchzuckerspaltenden Enzym Laktase

- Primäre Form (Frühgeborene, erblich)
- Sekundäre Form
  - Fehlbesiedelung des Dünndarms
  - Zöliakie
  - Chronisch entzündliche Darmkrankheit
  - Dünndarmentzündung (Medikamente, Strahlen, Infekt)
  - Magenentfernung, Kurzdarm



## Lakosegehalt verschiedener Milcharten

Ziegenmilch	4,2 g/100 ml
Schafsmilch	4,6 g/100 ml
Kuhmilch	4,7 g/100 ml
Eselmilch	6,1 g/100 ml
Stutenmilch	6,2 g/100 ml
Kamelmilch	4,8 g/100 ml
Frauenmilch	7,0 g/100 ml



# Laktosegehalt

## Fast laktosefrei (unter 1 g Laktose/100 g)

Butter	0,6 g	Camembert (45 % Fett)	0,1 g
Feta-Käse (45 % Fett)	0,5 g	Rahmbrie (50 % Fett)	0,1 g
Chesterkäse (50 % Fett)	0,3 g	Parmesan	0,06 g
Ricottakäse	0,3 g	Emmentaler, Tilsiter, Bergkäse, Pizzakäse, Alpenkäse, Inntaler, Bauernkäse, Edamer, Mozza- rella, Gorgonzola u. a.	0–0,1 g

Ledochowski, 2008



# Mittlerer Laktosegehalt (1 - 4,5 g Laktose/100 g)

Joghurt gerührt (3,2 % Fett)	4,5 g	Schlagobers/Rahm (36 % Fett)	3,3 g
Kaffeesahne (mind. 10 % Fett)	4 g	Sauerrahm (15 % Fett)	3,2 g
Sauermilch/Acidophilusmilch	4 g	Joghurt (3,6 % Fett)	3,2–4,5 g
Buttermilch	3,5–4 g	Magertopfen	3,2–4,1 g
Diverse Latellasorten	3,8–4 g	Fruchtjoghurt	3,1 g
Hitghurt	3,8 g	Fruchtbuttermilch	3,1 g
Diverse Fruchtjoghurts	3,4–3,7 g	Topfen 20 % Fett	2,7–3,6 g
Magerjoghurt (1 % Fett)	3,3–4,1 g	Doppelrahm-Gervais	2,6 g
Hüttenkäse	3,3 g	Nuß-Nougatcreme	1,9 g

Ledochowski, 2008



# Laktosereich (über 4,5 g Laktose/100 g)

Molkepulver	68,2 g	Eiscreme (im Durchschnitt)	6,7 g
Magermilchpulver	50,5 g	Magermilch	4,8–5 g
Vollmilchpulver	35,1 g	Molke	4,7 g
Milchschokolade	9,5 g	Vollmilch (3,6 % Fett)	4,6–4,8 g
Kondensmilch	9–13 g	Trinkkakao	4,6 g

Ledochowski, 2008



# Besonderheiten

Kaum Beschwerden ergeben sich bei kleinen Mengen (ca. 125 g bzw. ml):

- Topfen, Hüttenkäse und Frischkäsezubereitung
- Sauerrahm, Crème Fraiche
- Joghurt, Butter-, Sauer-, Acidophilusmilch und Kefir  
=> Milchzucker abgebaut je älter das Joghurt
- Schlagobers in Soßen bzw. im Kuchen



# FRUKTOSEMALABSORPTION

# Fruktosemalabsorption

- Prävalenz ähnlich Laktoseintoleranz
- 75% der Patienten Laktoseintoleranz und Fruktoseproblematik
- Defekt des GLUT-5 Transporters
- Zugleich Sorbit-Malabsorption
- H<sub>2</sub>-Atemtest (25 g Fruktose = 750 g Äpfel)
- Abgrenzung zur angeborenen *Hereditären Fruktoseintoleranz*



# Fruchtzuckerunverträglichkeit

- Obst, Gemüse, Honig, Inulin
- Haushaltszucker (50%)
- Diabetikerprodukte
- Kostengünstiges Süßungsmittel in
  - Backwaren (Karamellisieren – Bräunen)
  - Süßer als Rohrzucker um 1,7%
  - „gesunder“ Zucker
  - Kostengünstige Herstellung aus Maisstärke



Lebensmittel -gruppen	Meist gut verträglich	Eher weniger verträglich
<b>Obst</b>	Zitrusfrüchte, Beerenobst, Marmelade mit Traubenzucker	Steinobst, Kernobst, Dörrobst, Fruchtsäfte
<b>Süßungsmittel</b>	Traubenzucker, Milchzucker, Haushaltszucker mit Traubenzucker mischen (1:0,5)	Fruktose, Honig, Sorbit E420
<b>Getreide</b>	Reis, Mais, Stärke, Nudeln, Mehl, Roggen	Grobe Vollkornprodukte, fertige Back- und Süßwaren
<b>Gemüse</b>	Kartoffeln, Zucchini, Karotten, Salat, Spinat ...	Kohlgemüse, Zwiebel, Sauerkraut, Hülsenfrüchte
<b>Fleisch, Fisch, Eier</b>	Frisch und Tiefgekühlt	Fertige Salate, Konserven
<b>Getränke</b>	Wasser, Tee, Kaffee, Wein in kleinen Mengen	Fruchtsäfte, Limonaden, Light Getränke

# Histaminintoleranz

„Wenn der Kopf brummt, die Nase rinnt!!“

- Pseudoallergien: Biogene Amine (Histamin), Salicylsäure, Medikamente, Farb- und Konservierungsstoffe
- Biogene Amine entstehen beim Ab- oder Umbau von eiweißhaltigen Lebensmittel
- 3-4% der Bevölkerung vorwiegend Frauen um ca. 40 Jahre
- Unterschiedliche Toleranzschwelle
- Diaminoxidase für den Abbau wesentlich



<b>Lebensmittel Getränke</b>	<b>Schlecht verträglich</b>	<b>Verträgliche Alternativen</b>
<b>Käse</b>	Hartkäse wie Emmentaler, Gouda, Edamer, Parmesan, Tilsiter, Blauschimmelkäse, Roquefort, reifer Camembert, Rohmilchkäse ...	Milch, Buttermilch Joghurt, Rahm, Topfen, Landfrischkäse, Gervais, Mozzarella
<b>Schokolade</b>	Schokolade	
<b>Wurst</b>	gepökelte, geräucherte und luftgetrocknete Wurstwaren wie: Salami, Cervelatwurst, Kantwurst, Osso collo, Westfälischer Schinken	Frischer Braten, alle Koch- und Brühwurstwaren wie Weißwurst, Schinkenwurst, gekochter Schinken
<b>Süßigkeiten</b>	Schokolade, Kakao, Nüsse	Kuchen und Kekse ohne Schokolade/Nüsse
<b>Gemüse</b>	Sauerkraut, Spinat, Avocado, Melanzani, Essiggemüse, Tomaten, Tomatenerzeugnisse wie Ketchup, Tomatenmark, Tomatensoße	Alle anderen Sorten in roher oder gedünsteter Form
<b>Obst</b>	reife Banane, Kiwi, Erdbeeren, Ananas, Zitrusfrüchte	Alle anderen Sorten, auch Säfte
<b>Fisch</b>	Fischkonserven, verdorbener Frischfisch, marinierte und geräucherte Fische	Fangfrische heimische Fische oder tiefgekühlte Fische (Kühlkette beachten!)
<b>Essig</b>	Rotweinessig, Balsamicoessig	Alle anderen Essigsorten
<b>Knabbereien /Sonstiges</b>	Erdnüsse, Haselnüsse, Walnüsse; glutamathaltige Knabberartikel	Popcorn, Hirsebällchen, Salzgebäck, Grissini, Cracker
<b>Histaminin- hibitoren</b>	Erdbeeren, Zitrusfrüchte, Meeresfrüchte	

Wie gehen Sie vor, wenn Sie einen Verdacht auf Fruktose-, Laktose-, oder Histaminunverträglichkeit haben?



# Symptom-Nahrungsmitteltagebuch

## für einen Tag

	Lebensmittel/Speisen genaue Beschreibung	Gewürze, Saucen	Sonstiges: Sport, Medikamente, Stress ...	Menge/Getränk	Symptome, Beschwerden mit Uhrzeit
<b>Frühstück</b>					
<b>Zwischen- mahlzeit</b>					
<b>Mittagessen</b>					
<b>Zwischen- mahlzeit</b>					
<b>Abendessen</b>					



# Therapie

Urlaub – gleiche  
Beschwerden??

Bewegung

Zyklus bei  
Mädchen  
/Frauen

Stressfaktor

**Wenn das Fass überläuft ...**

**Kantinenessen?**

Gewürze?

Wann/Wo/Wie oft  
welche  
Beschwerden?

Menge??

Medikamente



# Ernährungstherapie

## 1. Karenzzeit:

- ca. 2 Wochen
- Meiden von Fruktose, Laktose- bzw. Histamin haltigen Lebensmittel

## 2. Testphase:

- ca. 6-8 Wochen
- bewusste Steigerung Zufuhr

## 3. Angepasste Langzeiternährung



# Allergenkennzeichnung

- Der Gast/Kunde hat die **Pflicht** Sie über seine Lebensmittel-Unverträglichkeiten zu informieren, er muss sein „Allergen“ kennen!
- Die wichtigsten Allergene (14 Stoffe bzw. Stoffgruppen) müssen
  - in der Zutatenliste hervorgehoben werden.
  - Kennzeichnung auch bei offenen Lebensmitteln sogenannter "loser Ware":  
z. B. in Bäckereien, Restaurants oder bei Imbissen



# Deklarationspflicht bei Lebensmitteln

1. **Glutenhaltiges Getreide** (d.h. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut)
2. **Krebstiere**
3. **Eier**
4. **Fisch**
5. **Erdnüsse**
6. **Soja**
7. **Milch** (inklusive Laktose),
8. **Schalenfrüchte** (d.h. Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia- und Queenslandnuss sowie Pistazie und Mandel)
9. **Sellerie**
10. **Senf**
11. **Sesamsamen**
12. **Schwefeldioxid und Sulfite**
13. **Lupinen**
14. **Weichtiere wie Schnecken, Muscheln, Tintenfische**

und alle daraus  
hergestellten  
Erzeugnisse!



# Hilfestellung und Methoden für den Unterricht

- Notfallset bei Allergien (Schularzt)
- Produkte lagernd in der Schule (größtenteils sehr lange Haltbarkeit), Einkauf durch die Eltern
- Gemeinsam dieses Thema in der Klasse besprechen bzw. Speisen probieren!
- Schularzt, Referate ...



## Wie funktioniert DELICARDO Foodcard?



Für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder jene, die Diäten und Ernährungsphilosophien verfolgen (z.B. Vegetarier), ist DELICARDO Foodcard der perfekte Helfer für unterwegs.

Am häufigsten wird die Foodcard beim Restaurantbesuch und auf Reisen eingesetzt. Die DELICARDO Foodcard ist eine Bitte an den Koch, die darauf gelisteten Nahrungsmittelunverträglichkeiten bei der Speisenzubereitung zu beachten.

Übersichtlich werden unter den Kategorien **"DARF NICHT ESSEN"**, **"KANN VORKOMMEN IN"** und **"DARF ESSEN"** jene Lebensmittel und Speisen aufgelistet, die nicht vertragen werden, worin sie vorkommen können (z.B. Backwaren, Würzsoßen) und welche Alternativen vertragen werden.

### Reden ist Silber, DELICARDO ist Gold !

Am besten, Sie tragen Ihre DELICARDO Foodcard immer bei sich, z.B. im Portemonnaie, wie eine Visitenkarte. Mit der Bestellung geben Sie Ihre DELICARDO Foodcard dem Kellner mit der Bitte, sie an den Koch weiterzugeben. Manchmal ist es vielleicht sinnvoll hinzuzufügen, dass man Allergiker ist oder gewisse Nahrungsmittel nicht verträgt.

### Foodcard

- Die Facts
- Die Filme
- Die Story
- Der Einsatz



### DELICARDO Foodcard-KATALOG

Fertige Foodcards zu Standard Unverträglichkeiten

[Foodcard Katalog](#)



# Ernährungsmedizinische Beratung & Therapie



**Mag. Christine Ellinger**

Diätologin & Gesundheitswissenschaftlerin

5270 Mauerkirchen

Albrechtsberg 4

Tel. 0680 / 14 26 844

e-mail: [christine.ellinger@gmx.at](mailto:christine.ellinger@gmx.at)

