

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

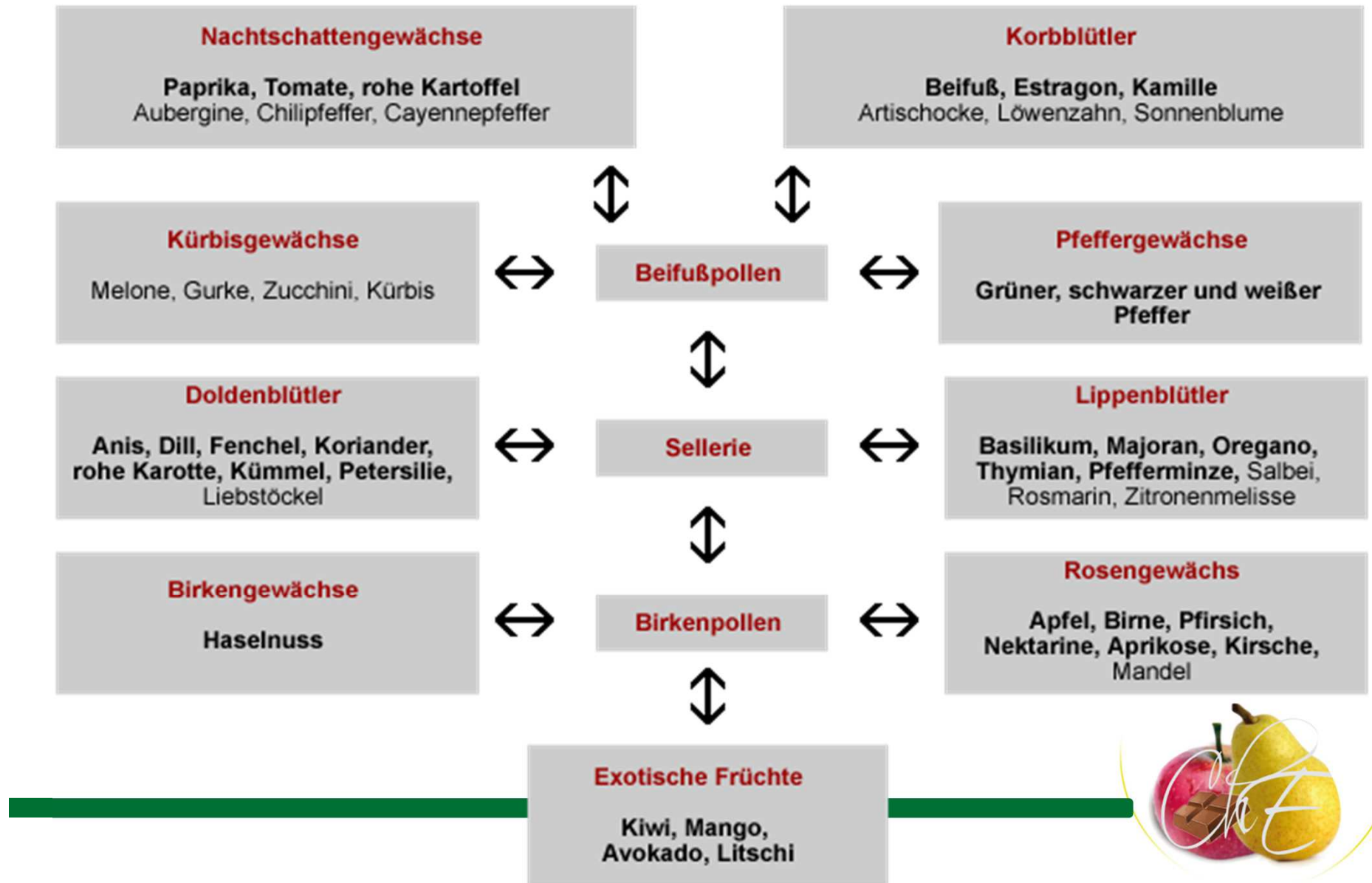


Nahrungsmittelallergien

- 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**



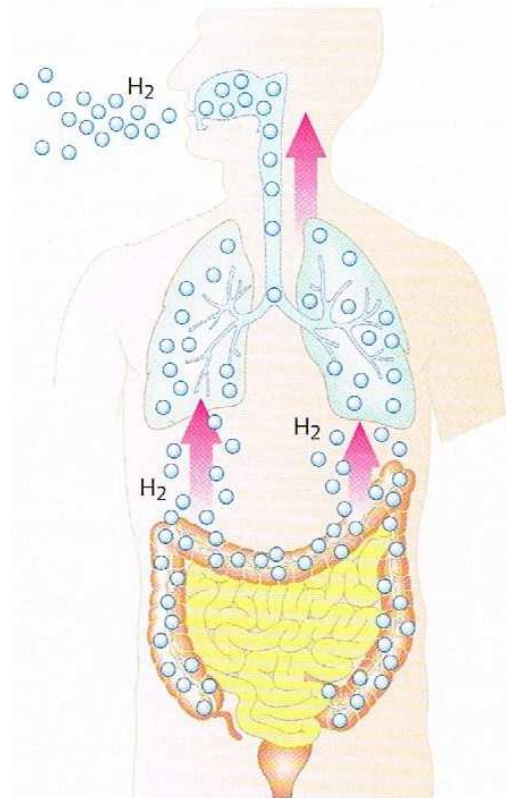
<http://www.zoeliakie.or.at/>



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
- H₂-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 |
|---------------------------------|---|---|
| Obst | Zitrusfrüchte, Beerenobst, Marmelade mit Traubenzucker | Steinobst, Kernobst, Dörrobst, Fruchtsäfte |
| Süßungsmittel | Traubenzucker, Milchzucker, Haushaltszucker mit Traubenzucker mischen (1:0,5) | Fruktose, Honig, Sorbit E420 |
| Getreide | Reis, Mais, Stärke, Nudeln, Mehl, Roggen | Grobe Vollkornprodukte, fertige Back- und Süßwaren |
| Gemüse | Kartoffeln, Zucchini, Karotten, Salat, Spinat ... | Kohlgemüse, Zwiebel, Sauerkraut, Hülsenfrüchte |
| Fleisch, Fisch, Eier | Frisch und Tiefgekühlt | Fertige Salate, Konserven |
| Getränke | 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



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



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

