



Nahrungsmittelallergien bei Neurodermitis



Informationsmaterial der
Atopie-Sprechstunde
Universitäts-Hautklinik Mainz

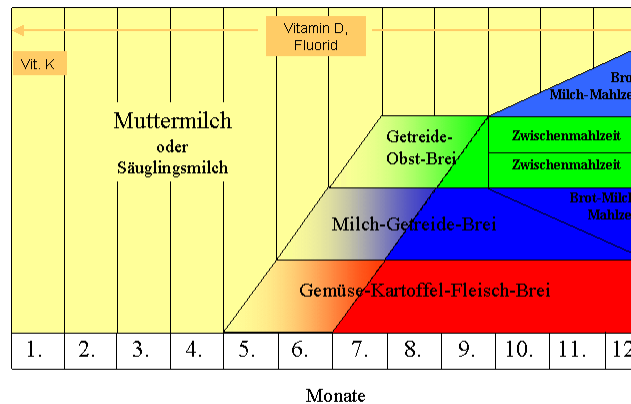
Nahrungsmittelallergien und Neurodermitis

Nahrungsmittel werden als mögliche Auslöser/Triggerfaktoren bei Neurodermitis häufig diskutiert. Insbesondere die Patienten selbst glauben an einen solchen Zusammenhang und probieren im Verlauf der Erkrankung oft viele verschiedene Diäten aus. Tatsächlich aber zeigen nur ca. 1/3 aller Kinder (unter 3 Jahren) mit sehr schwerer Neurodermitis echte Nahrungsmittelallergien, bei Erwachsenen sind es sogar unter 5%!

Das Ziel der allergologischen Abklärung von Nahrungsmittelallergien ist die Vermeidung von unsinnigen, die Lebensqualität einschränkenden Diäten!

Nahrungsmittelallergien im Kindesalter

Aufbau des Ernährungsplans für das 1. Lebensjahr:



Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund

Wichtig für die Beikosteneinführung bei Säuglingen/Kleinkindern mit Neurodermitis ist die späte und langsame Einführung dieser Nahrung. Ca. 90% aller Allergien bei Neurodermitiskindern werden von nur 5 Nahrungsmitteln ausgelöst. Das sind: Fisch, Nüsse, Eier, Kuhmilch, Weizenmehl. Die folgende Aufstellung soll als Vorschlag zur langsamen

Einführung von zunächst allergenarmen Nahrungsmitteln dienen:

Monat	Nahrung
1.-6. Monat	Möglichst 6 Monate ausschließliches Stillen Alternativ: hydrolysierte Säuglingsnahrung: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Partiell hydrolysierte Nahrungen:</u> Aletemil HA (Nestlé), Humana HA (Humana), Beba Start HA Pre (Nestlé), Beba HA 1 + 2 (Nestlé), Aponti HA (Aponti), Milasan HA (Milchwerke Mittelbe), Aptamil HA 1 + 2 (Milupa), Milumil HA 1 + 2 (Milupa), Hipp HA 1 + 2 (Hipp) • <u>Stark hydrolysierte Nahrungen:</u> Nutramigen (Mead Johnson), Alfaré (Nestlé), Pregomin (Milupa), Pregestimil (Mead Johnson) • <u>Freie Aminosäuren:</u> Neocate (SHS), Pregomin AS (Milupa)
7. Monat	Beginn (Mittagsmahlzeit): Karottenmus Dann: <u>Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei</u> , gegarte Form <ul style="list-style-type: none"> • Kartoffel, Pastinake, Kürbis • mageres Fleisch (Geflügel, Lamm, Kalb, Rind) • Weiteres Gemüse (Blumenkohl, Brokkoli, Zucchini, Fenchel) • Hochwertiges Speiseöl, raffiniert (Raps-, Sonnenblumen-, Maiskeim-, Sojaöl)
8. Monat	<u>Vollmilch-Getreide-Brei</u> (Bei nachgewiesener Kuhmilchallergie Ersatz durch verträgliche Säuglingsnahrung) Getreidesorten: <ul style="list-style-type: none"> • Reisflocken (zuerst) • Hafer, Hirse, Weizen, Mais • 20 g Vitamin C reichen Saft/ Obstpüree zugeben
9. Monat	<u>Getreide-Obst-Brei</u> Gekochtes Obst mit Getreide <ul style="list-style-type: none"> • Apfel • Birne • Banane
Danach	<ul style="list-style-type: none"> • Langsames Einführen neuer Lebensmittel (max. alle 3-4 Tage) • Vermeidung von Fisch, Eiern, Nüssen in den ersten 1-2 Jahren (umstritten)

Wichtig ist, dass auch auf guten Allergietests beruhende Diättempfehlungen im Kindesalter nur maximal 2 Jahre gültig sind. Danach muss eine erneute Untersuchung des spezifischen IgE zur Gültigkeitskontrolle der Sensibilisierung durchgeführt

werden! Evtl. muss auch eine Provokationsstetung mit den relevanten Allergenen durchgeführt werden (beim Arzt!).

Nahrungsmittelallergien im Erwachsenenalter

Echte Nahrungsmittelallergien sind im Erwachsenenalter viel seltener als erwartet. Ganz häufig handelt es sich um sog. „Kreuzallergien“, d.h. Allergien, die sich auf der Basis von gleichen Eiweißbestandteilen von den bereits vorhandenen Pollen- bzw. Hausstaub-Sensibilisierungen ableiten.

Kreuzallergien im Überblick

Manche Substanzen, die in bestimmten Lebensmitteln enthalten sind, können eine Verwandtschaft mit den Allergieauslösern von Pollen aufweisen. Nun ist z. B. die Verwandtschaftsbeziehung bei den Pollen des Haselnussstrauches und den Haselnüssen für jeden nachvollziehbar. Weniger bekannt und weitaus überraschender: Wer gegen Beifuss allergisch ist, verträgt häufig auch Sellerie, Kamille, Anis, Paprika, und Kartoffeln nicht.

Verschaffen Sie sich mit den unten aufgeführten Verwandtschaften einen Überblick und greifen Sie im Zweifelsfall lieber zu einem anderen Produkt, um allergische Reaktionen zu vermeiden.

Baumpollen

- Kernobst (Apfel, Birne)
- Steinobst (Pflirsich, Aprikose, Kirsche)
- Kiwi, Brombeeren, Litschis, Himbeeren, Erdbeeren
- Haselnuss, Walnuss, Mandel, Kürbiskerne
- Erdnuss
- Sellerie
- Karotte
- Kartoffel

- Anis
- viele Gewürze

Nach: <http://www.allergiecheck.de>

Beifuß

- Sellerie
- Kamille
- Anis
- Karotte
- Paprika
- Gurke, Melone
- Muskat
- Pfeffer
- Ingwer
- Zimt
- viele Gewürze

Gräser, Roggen

- Sojamehl
- Getreidemehl
- Erdnuss
- Kartoffel
- Tomate
- Bohnen
- Erbsen
- Linsen

Latex

- Avocados
- Bananen
- Feigen
- Kiwis
- Papayas

Hausstaubmilben

- Muscheln
- Shrimps
- Garnelen
- Hummer
- Krabben
- Flusskrebs

Was tun, wenn man unsicher ist, ob eine Allergie vorliegt?

Zunächst sollte man sich einen Ernährungsplan erarbeiten, der das verdächtige Nahrungsmittel weglässt. Wenn das mehrere sind und man nur Vermutungen bezüglich bestimmter Nahrungsmittel hat, bietet sich eine sog. Oligoallergene Diät an. Allergien gegen die Nahrungsmittel dieser Diät sind extrem selten:

Getreide	Geschälter Reis
Fleisch	Lamm, Pute
Gemüse	Blumenkohl, Brokkoli, Gurke
Fett	Raffiniertes Pflanzenöl, milchfreie Margarine
Getränke	Mineralwasser, schwarzer Tee
Gewürze	Salz, Zucker

Diese Diät wird dann über 2-3 Wochen eingehalten und ein *Symptom-Essen-Tagebuch* geführt, anhand dessen man ablesen kann, ob nach dieser Zeit bereits eine Besserung eingetreten ist. Dann werden im 3-4 Tagesabstand neue, verdächtige Nahrungsmittel dazu genommen. Dann beobachtet man sich über die folgenden Tage genau und schreibt im Tagebuch nieder, ob sich die Neurodermitis verschlechtert hat. Vorsicht: eine solche Verschlechterung kann manchmal erst bis zu 2 Tage später erst eintreten! Deshalb sollte immer nur ein Nahrungsmittel nach dem anderen im 4-Tage-Abstand getestet werden.

Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Bei Neurodermitis ist die Haut sehr leicht reizbar. Daher werden bestimmte Stoffe auf der Haut nicht gut vertragen. Aber auch bestimmte „reizende“ Nahrungsmittel können Probleme bereiten. Hierzu gehört z.B. alles, was Zitronensäure enthält (z.B. Zitronen, Orangen, gel. auch Fertiggerichte - bitte Inhaltsstoffe durchsehen!). Dies kann sich als Brennen im Mund bemerkbar machen. Außerdem kann der Botenstoff Histamin, der in der Haut Juckreiz auslöst, in bestimmten Nahrungsmitteln gehäuft vorkommen (z.B. Rotwein, alter Käse, sauer Eingelegtes, Ketchup). Diese Reaktionen sind keine „echten“ Allergien, könnten aber die Neurodermitis verschlechtern.

STAND 03/2006

Weitere Informationen erhalten Sie in der

Atopie-Sprechstunde, Univ.-Hautklinik

Sprechzeiten: Di + Mi, 14.00- 15.30

Anmeldung: Tel. 06131-172913

Verantwortlich: PD. Dr. Esther von Stebut

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Dr. Peri Caucig

Dr. Gabi Meng

Dr. Boris Grundt