

Tipps bei Nahrungsmittelallergie

- Alle Nahrungsmittelunverträglichkeiten, die in der Vergangenheit zu schweren Zwischenfällen geführt haben, müssen sehr ernst genommen werden.
- Bei entsprechender Sensibilisierung besteht ein hohes Risiko für eher schwere allergische Reaktionen bei Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten, Schalentieren, Ei, Milch, Soja, Erdnuss, Sellerie, Latex-Frucht-Syndrom (z.B. Kiwi, Mango, Avocado) und anderen.
- Es ist sinnvoll, einen Notfallpass mit den betreffenden Nahrungsmittelunverträglichkeiten mit sich zu führen.
- Familie, Kindererzieher, Lehrer, Kantinen- und Küchenpersonal usw. sollten ebenfalls informiert werden.
- Keine Diät ohne Nachweis einer Allergie (erst mit dem Arzt besprechen und testen). Aber: Wenn die Allergie bewiesen ist, ist das Meiden der bekannten Auslöser (Karenz) die Maßnahme der Wahl! Bei Kleinkindern mit Neurodermitis werden nach einer ein- bis zweijährigen Karenz – das gilt zumindest für Hühnerei und Kuhmilch – die Nahrungsmittel in einer großen Zahl der Fälle wieder vertragen.
- Wenn über Großküchen geliefert wird, ist es sinnvoll, gezielt eigene sichere Lebensmittel am Arbeitsplatz zu verzehren.
- Bei unklarer Zusammensetzung der Speisen (z.B. Einladung, Firmenessen usw.) mind. 1 h vor dem Essen ein Antihistaminikum einnehmen (bietet jedoch keine vollständige Sicherheit!).
- Notfallset mitnehmen und sich über die genaue Anwendung im Klaren sein.
- Bei Fernreisen über das Reisebüro die Verpflegung im Flugzeug planen (es gibt beispielsweise „erdnussfreie“ Fluglinien in den USA).
- Bei Farb- und Konservierungsstoffunverträglichkeiten möglichst auf Getränkeautomaten mit Softdrinks und Schnellimbiss verzichten. Man sollte sich mit der Bezeichnung der Konservierungsstoffe und den Zutatenlisten im Supermarkt vertraut machen.
- Offen verkaufte Lebensmittel (Wurst beim Metzger, Brot beim Bäcker), Kakaoerzeugnisse, kleine Hotelabpackungen und alkoholische Getränke können ohne Zutatenliste abgegeben werden. Im Zweifelsfall auf verpackte Lebensmittel mit Zutatenliste zurückgreifen.
- Bei Hühnereiallergie können Unverträglichkeiten auf Impflösungen auftreten. Deshalb vorher mit dem Arzt sprechen.
- Keine Experimente! Wann und ob die Nahrungsmittel nach einer Phase des Weglassens evtl. wieder vertragen werden, sollte unbedingt zuvor mit Ihrem Arzt besprochen werden.

Praxisstempel

■ Notizen