



Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien

Essen und Trinken bei Lebensmittelallergien



Die Auslöser von Lebensmittelallergien sind vielfältig und stellen Betroffene vor eine Herausforderung bei der Lebensmittelauswahl. Eine generelle Allergiediät gibt es nicht. Jede Ernährungsumstellung ist individuell und an die Allergieauslöser und Bedürfnisse der einzelnen Person anzupassen. Basis hierfür ist eine vollwertige Ernährung.

Lebensmittelallergie – was ist das?



Eine Lebensmittelallergie ist eine immunologisch vermittelte Abwehrreaktion des Körpers auf kleine Eiweißbausteine in Lebensmitteln, die vom Körper als „nicht eigen“ erkannt werden.

Die Beschwerden bei Auftreten einer Lebensmittelallergie können vielfältig sein. Sie reichen von Reaktionen an der Haut und Schleimhaut über Beschwerden im Hals-Nasen-Ohren-Bereich oder

im Magen-Darm-Trakt bis hin zu einem anaphylaktischen Schock, der sich in Form eines lebensbedrohlichen Kreislaufzusammenbruchs äußert.

Was passiert bei einer Lebensmittelallergie im Körper?

Eine allergische Reaktion wird nie beim ersten Kontakt mit einem Lebensmittel hervorgerufen. Zuerst erfolgt die Sensibilisierung, das bedeutet, der Körper bildet spezifische Abwehrstoffe (Antikörper – Immunglobulin E [IgE]) auf Lebensmittel, wie Soja oder Erdnuss. Auslöser der Reaktion ist dabei nicht das ganze Lebensmittel, sondern natürlich im Lebensmittel vorkommende Eiweißbausteine, sogenannte Allergene. Diese Sensibilisierungsphase kann wenige Wochen dauern. Eine Sensibilisierung ist nicht mit einer Allergie gleichzusetzen.

Ist der Körper sensibilisiert, kann beim nächsten oder aber auch erst nach mehrmaligem Verzehr des allergieauslösenden Lebensmittels eine erneute Reaktion des Immunsystems stattfinden. Das aufgenommene Lebensmittel bzw. die darin vorkommenden Allergene verbinden sich dann mit den vorhandenen IgE-Antikörpern zu einem Allergen-Antikörper-Komplex. Durch die resultierende Ausschüttung spezieller Botenstoffe (z. B. Histamin) kommt es zu Reaktionen der Haut, der Atemwege oder des Magen-Darm-Trakts (sog. Reaktionsphase).