

Unerwünschte Überraschung

Sofortallergien / Allergien Typ I

VON DR. ULRICH KRAFT

■ Allergien sind keine Erfindung unserer Zeit, denn bereits Hippokrates beschrieb 400 Jahre vor Christi Geburt allergische Reaktionen nach Fischverzehr. Der Begriff „Allergie“ geht auf den österreichischen Kinderarzt Clemens von Pirquet (1874-1929) zurück. Eine Sofortallergie ist eine spezifische Reaktion unseres Immunsystems auf bestimmte, an sich ganz harmlose Stoffe. Die dabei gebildeten Antikörper, die ansonsten nützlich sind für den Organismus, da sie Fremdkörper bekämpfen, lösen eine Überreaktion aus. Allergieauslösende Nahrungsmittel können Reaktionen von leichten Symptomen bis hin zum lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock hervorrufen. Anaphylaxie ist die schwerste Form der Allergie, bei der neben den anderen Symptomen wie Juckreiz und Schleimhautschwellung auch noch Atemnot und Kreislaufbeschwerden mit Bewusstlosigkeit oder Krämpfen auftreten können, manchmal sogar mit tödlichem Ausgang. Klassische Nahrungsmittelallergien sind jedoch relativ selten und betreffen nur einen geringen Prozentsatz der Bevölkerung – im Gegensatz zu verzögerten Allergien Typ III.

Mund und Rachenraum

- Pelziges Gefühl auf der Zunge
- Juckreiz im Rachen
- Anschwellen der Lippen

Hautreaktionen

- Flush (aufschießende Röte)
- Starker Juckreiz
- Quaddeln auf der Haut
- Rissige Mundwinkel und Ohrläppchen
- Ekzeme

Allgemeine Zeichen

- Übelkeit
- Erbrechen
- Engegefühl im Hals
- Durchfall
- Bauchschmerzen
- Luftnot und Husten
- Fließschnupfen
- Nesselfieber

Allergischer Schock

- Blutdruckabfall
- Ausgeprägte Atemnot
- Kreislaufstillstand

Die Reaktion erfolgt in der Regel in einem zeitlich sehr engen Zusammenhang mit dem Verzehr des Nahrungsmittels. Somit ist dieser Soforttyp einer einzelnen Nahrungsmittelallergie bei guter Beobachtung leicht zu erkennen.

Im Säuglingsalter zum Beispiel sind Nahrungsmittel wie Kuhmilch die häufigsten Auslöser von Allergien. Nur etwa zwei bis drei Prozent aller Kinder in den ersten drei Lebensjahren entwickeln eine Abwehrreaktion gegen Milcheiweiß. Ursache dafür sind die erhöhte Durchlässigkeit des Darms und das noch unreife Immunsystem. Erst im Laufe der ersten sechs Monate wird die Aufnahme von unverdautem Eiweiß blockiert. Kommt es zu einer allergischen Reaktion auf Kuhmilch, sind die häufig-

sten Symptome darauf Durchfälle, blutig-schleimige Stühle, schwere Koliken oder auch hartnäckige Verstopfung. Speziell bei Säuglingen und Kleinkindern kann durch eine Kuhmilchallergie Neurodermitis ausgelöst werden.

Häufige Auslöser:

- Kuhmilch
- Geflügel und Hühnereier
- Getreide und Gebäck
- Nüsse und Erdnüsse
- Obst und Gemüse
- Nahrungsmittelzusatzstoffe

Eine Nahrungsmittelallergie zu diagnostizieren ist schwierig und ein einfacher Allergietest (Hauttest, Bluttest) reicht in der Regel nicht aus. Ei-

ne solide Ernährungsanamnese unter Einbeziehung eines Ernährungstagebuchs gehört dazu. Nicht selten finden sich bei einem Patienten Allergien gegen verschiedene Lebensmittel. Immerhin können mit einer gemischten Kost über 120 allergieauslösende Lebensmittelbestandteile aufgenommen werden.

Um vor einer medizinischen Austattung die Allergieauslöser möglichst einzugrenzen, bieten sich verschiedene Diätverfahren unter Führung eines Ernährungsprotokolls an:

Suchdiät

- Es wird mit sehr wenigen Nahrungsmitteln, die als verträglich gelten, be-

gonnen (Grunddiät)
• Danach wird zusätzlich zur Grunddiät eine bestimmte Lebensmittelgruppe hinzugenommen

Eliminationsdiät

• Hier wird genau umgekehrt vorgegangen. Von dem kompletten Nahrungsangebot ausgehend, wird für eine bestimmte Zeit jeweils eine Le-

bensmittelgruppe weggelassen.

Oligoantigene Diät

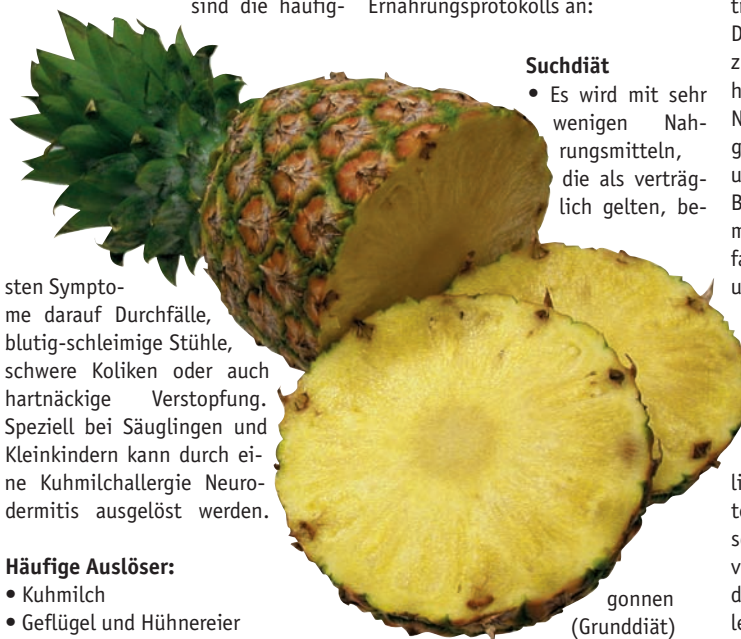
• Es werden von vornherein alle Lebensmittel ausgespart, die als Allergieauslöser in Frage kommen könnten. Es sind also nur ganz bestimmte Lebensmittel zugelassen. Diese Diät muss mindestens vier Wochen durchgehalten werden.

Kreuzallergien bestehen, wenn zum Beispiel Pollenallergiker auf bestimmte Nahrungsmittel reagieren. Dies betrifft etwa 60% der Pollenallergiker. Durch die ähnliche Allergenstruktur zum Beispiel der Pollen bei Frühblühern (wie Haselnuss oder Birke) mit Nüssen oder Kern- und Steinobst, reagiert der Organismus auch auf Obst und Nüsse.

Bei einer nachgewiesenen Nahrungsmittelallergie sind nach einer umfangreichen Aufklärung über Risiken und Vermeidungsstrategien folgende Maßnahmen erforderlich:

1. Versorgung des Patienten mit Notfallmedikamenten
2. Ernährungsberatung

Die Vermeidung der allergieauslösenden Lebensmittel ist die eigentliche Therapie. Natürliche Lebensmittel wie Fische, Nüsse, Milch oder frische Erdbeeren kann man meiden, bei verarbeiteten Lebensmitteln ist jedoch Vorsicht geboten, denn nicht alle allergenen Zutaten (versteckte Allergene) sind für den Laien leicht oder eindeutig erkennbar. Bereits die geringste Menge von Erdnüssen, Soja, Gewürzen oder Milcheiweiß können schwerste allergische Reaktionen auslösen. Hersteller verwenden für die Etiketten oft den Zusatz „Kann Spuren von ... enthalten“, um auf ein Restrisiko aufmerksam zu machen.



Pädagogische Praxis
Dipl. Päd. Jarmila Kraft, M.A.

Am Rinnweg 5, 36037 Fulda
Tel. 0661 - 6 40 43
info@jarmila-kraft.de
www.jarmila-kraft.de

Termine nach Vereinbarung

Praxisschwerpunkte

Neurophysiologische
Entwicklungsförderung
nach NDT/INPP® und
Gleichgewichtsprogramme
nach Dorothea Beigel®

Anamnese, Diagnostik, Beratung und Therapie bei:

Grob- und feinmotorischen
Entwicklungsdefiziten
Schulproblemen
Verhaltensauffälligkeiten
AD(H)S-Verdacht