



22.03.2011 - 12:00 Uhr

## Wenn Essen krank macht

Bern (ots) -

Allergien und Intoleranzen auf Nahrungsmittel nehmen an Häufigkeit zu und werden in der Öffentlichkeit immer breiter diskutiert. Sie stehen im Fokus des 3. Nationalen Allergietages vom 26. März. Das Schweizerische Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha!) wird an diesem Samstag in fünf Städten Information und Beratung zu diesem vielschichtigen Thema bieten. Interessierte können sich zudem von medizinischen Fachpersonen auf ihr persönliches Allergierisiko testen lassen. Der Nationale Allergietag steht unter dem Patronat des Bundesamtes für Gesundheit. An einer heutigen Medienorientierung informierten Fachpersonen aus Medizin, Lebensmittelproduktion sowie Gastronomie über Nahrungsmittelunverträglichkeiten und Allergenmanagement.

Reaktionen auf Nahrungsmittel werden gemeinhin als Allergie bezeichnet - ungeachtet der Tatsache, dass krankmachende Unverträglichkeiten auf Lebensmittel in vielen Fällen Folge einer Intoleranz sind. Einer solchen liegt, im Unterschied zur Allergie, kein immunologischer Mechanismus zugrunde. Bei der Zöliakie beispielsweise handelt es sich um eine Unverträglichkeit auf Gluten in Getreiden, bei der Laktoseintoleranz um eine Unverträglichkeit auf Milchzucker. Auch Unverträglichkeiten auf Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel oder Geschmacksverstärker sind keine Allergien im eigentlichen Sinne. Intoleranzen sind mit Allergietests nicht nachweisbar, werden aber häufig von ähnlichen Symptomen begleitet wie allergisch bedingte Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Die Nahrungsmittelallergie basiert auf einer überhöhten Abwehrreaktion des Immunsystems auf im Grunde harmlose Bestandteile von Lebensmitteln. Die Auslöser, die sogenannten Allergene, sind Eiweisse meist pflanzlicher oder tierischer Herkunft. Bei Kleinkindern sind Nahrungsmittelallergien relativ häufig, namentlich auf Kuhmilch und Hühnerei. Das noch nicht vollständig entwickelte Immun- und Verdauungssystem dürfte, neben der genetischen Veranlagung, ein mitentscheidender Faktor sein. Bei Schulkindern und Erwachsenen ist sie oft mit einer Pollenallergie gekoppelt, was als Kreuzreaktion bezeichnet wird. Grund: Das Immunsystem «verwechselt» die ähnlich strukturierten Proteine von Pollen und pflanzlichen Nahrungsmitteln. Experten schätzen, dass über die Hälfte der Pollenallergiker oder annähernd eine halbe Million Menschen Kreuzreaktionen gegen Nahrungsmittel hat oder noch entwickeln wird.

Von Nahrungsmittelallergien sind 5 bis 8 Prozent der Kinder und gut 4 Prozent der Erwachsenen in der Schweiz betroffen. Im Erwachsenenalter sind Äpfel, Hasel- und Baumnüsse, Kiwi, Sellerie und Karotten die häufigsten Allergieauslöser. Weitere wichtige Allergene sind Soja, Erdnüsse, Sesam, Fisch, Schalentiere, Avocado, Tomate, Gewürze wie Paprika, Koriander oder Dill. Die Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien hat über die letzten Jahre zugenommen. Die Gründe dürften vielfältig sein: Diskutiert werden Auswirkungen verschiedener Umwelteinflüsse auf den menschlichen Organismus, die Verfügbarkeit von immer exotischeren Lebensmitteln und der «sterile» Lebensstil v.a. von heutigen Kindern. Ein Faktor ist auch die Zunahme an Pollenallergien.

Typische Symptome von Nahrungsmittelallergien sind Magen- und Darmbeschwerden sowie Erbrechen, aber auch Schwellungen in Gesicht, Mund und Rachen, Hautausschläge und Atemprobleme. Im Extremfall kann es zu einem lebensbedrohlichen Kreislaufkollaps kommen. Sehr empfindliche Personen können auf Allergenmengen in kaum messbaren Bereichen reagieren. Statistisch rechnet man in der Schweiz mit 200 Schockzuständen und einem Todesfall pro Jahr. Für die Diagnose einer Nahrungsmittelallergie gibt es verschiedene Ansätze. Die Selbstbeobachtung gibt einen ersten Aufschluss. Der Facharzt führt in der Regel Haut- und Bluttests durch, allenfalls auch einen Provokationstest. Dabei wird ein Allergen-Präparat «verdeckt» verabreicht und die Reaktion beobachtet.

Die bis heute einzig mögliche Behandlung einer Nahrungsmittelallergie ist der vollständige Verzicht auf das allergieauslösende Lebensmittel. Bei der Zubereitung muss zudem auf Vermischungen oder Verunreinigungen geachtet werden. Bei Kreuzreaktionen werden gewisse Nahrungsmittel in gekochtem Zustand von einigen Betroffenen besser toleriert.

Die schweizerische Gesetzgebung kennt strenge Vorschriften zur Kennzeichnung von Allergenen in Lebensmitteln. Eine Reihe von Zutaten, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können, müssen zwingend deklariert werden: als Zutat, Teil einer gemischten Zutat oder wenn in einem Zusatzstoff enthalten. Auch auf

unbeabsichtigte Vermischungen muss hingewiesen werden. Die Deklarationspflicht gilt für verpackte Lebensmittel wie für den Offenverkauf und die Gastronomie. Die seit einigen Jahren geltenden Vorschriften unterstützen Betroffene im Alltag. Sie haben auch die Lebensmittelproduzenten vor neue Herausforderungen gestellt. In Zukunft werden diese eine immer breitere Palette an Produkten bereitstellen, die sich für eine stetig wachsende Zahl von Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten eignen. Besonders geeignete und von unabhängiger Seite kontrollierte Produkte können mit dem Allergie-Gütesiegel von aha! ausgezeichnet werden.

Infoblätter zu den Themen «Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen» sowie «Kreuzreaktionen»:  
<http://www.ahaswiss.ch/medien>

Bilder der Medienorientierung vom 22. März im Belvoirpark: ab 15.00 Uhr im Download unter:  
<http://www.atelierbs.ch/daten/aha.html>

Der Nationale Allergietag vom 26. März 2011

Das Schweizerische Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha!) wird am 26. März mit Informationsständen in fünf grossen Einkaufszentren präsent sein. Betroffene und Interessierte können sich zwischen 10.00 und 16.00 Uhr von medizinischen Fachteams beraten oder kostenlos auf das persönliche Allergierisiko testen lassen. In den Zentren der deutschen Schweiz werden Ernährungsfachpersonen Fragen zu Nahrungsmittelunverträglichkeiten beantworten.

Zürich MMM Neumarkt Altstetten, Altstetterstr. 145

Basel MParc Dreispitz, Münchensteinstrasse 200

Frauenfeld Einkaufszentrum Passage, Bahnhofplatz 70-72

Nyon Centre commercial La Combe, Rue de la Morâche 6

Sant'Antonino MMM Sant'Antonino, Via Serrai 5

Kontakt:

aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma  
Scheibenstrasse 20  
3014 Bern  
Tel.: +41/31/359'90'00  
E-Mail: [info@ahaswiss.ch](mailto:info@ahaswiss.ch)  
Internet: [www.ahaswiss.ch](http://www.ahaswiss.ch)

Annelise Lundvik (Medienverantwortliche)  
Tel.: +41/31/359'90'40  
Mobile: +41/79/351'31'66  
E-Mail: [annelise.lundvik@ahaswiss.ch](mailto:annelise.lundvik@ahaswiss.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000124/100621341> abgerufen werden.