



15.03.2016 - 11:18 Uhr

Jeder Fünfte hat eine Allergie oder Intoleranz gegen Nahrungsmittel / Nationaler Allergietag 2016

Bern (ots) -

Es rumort im Bauch oder es bleibt gar der Atem weg: Wer gewisse Lebensmittel nicht verträgt oder allergisch auf sie reagiert, muss beim Essen einige Regeln beachten. aha! Allergiezentrum Schweiz steht Betroffenen zur Seite, damit der Genuss sicher bleibt. Am Nationalen Allergietag vom 17. März 2016 startet eine Informationskampagne in sieben Schweizer Bahnhöfen.

Das Müsli mit Getreideflocken und Joghurt zum Frühstück kann munter machen - aber auch mächtig auf den Magen schlagen. Ein Apéro mit Rotwein und Salami-Käse-Plättli mag dem einen munden, dem anderen juckt die Haut und die Lippen schwellen an. Schon der römische Dichter Lukrez hatte im 1. Jahrhundert vor Christus erkannt, dass «was Nahrung für einige ist, kann übles Gift für andere sein». Die Zahl der Betroffenen von Allergien und Intoleranzen auf Nahrungsmittel sind - wie auch die anderer Allergien - in den letzten 100 Jahren explodiert: Eines von 15 Kindern in der Schweiz leidet heute an einer Nahrungsmittelallergie. Jeder Fünfte ist von einer Intoleranz betroffen - verträgt keinen Milchzucker, reagiert auf histaminhaltige Speisen oder Gluten, das Klebereiweiss in Getreide, schädigt seinen Darm.

aha! Allergiezentrum Schweiz macht am 8. Nationalen Allergietag vom 17. März 2016 in den SBB-Bahnhöfen von Basel, Bern, Genf, Lausanne, Locarno, Luzern, Zürich auf Grossbildschirmen auf diese Problematik aufmerksam. Passantinnen und Pendlern erhalten ein Booklet, das Wissen zu Allergien und Intoleranzen vermittelt. Das Thema steht 2016 im Fokus der Stiftung aha! Allergiezentrum Schweiz.

Der grosse Unterschied im Körper

Rund 20 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer glauben, auf Lebensmittel allergisch zu sein - tatsächlich sind es 2 bis 8 Prozent; die anderen leiden oft an einer Intoleranz. Bei der Nahrungsmittelallergie reagiert das Immunsystem auf harmlose Eiweisse in Lebensmitteln. Symptome sind Jucken im Mund, gerötete Haut, Schwellungen im Gesicht bis hin zu Atemnot und im schlimmsten Fall zum anaphylaktischen Schock, der das Leben bedrohen kann. Wichtig: Betroffene müssen die auslösenden Lebensmittel unbedingt meiden.

Bei einer Intoleranz kann der Körper einen bestimmten Stoff nicht verdauen. Er rebelliert meist mit Magen-Darm-Beschwerden. Am häufigsten ist die Laktoseintoleranz, bei der das Verdauungsenzym Laktase nicht oder zuwenig gebildet wird. Bei der Zöliakie, einer Intoleranz auf Gluten, wird die Schleimhaut des Dünndarms geschädigt, bei der Histaminintoleranz wird das Histamin aus Nahrungsmitteln zuwenig abgebaut und bei der Fruktosemalabsorption nimmt der Darm den Fruchtzucker nur ungenügend auf. Bei Intoleranzen werden - ausser bei der Zöliakie - kleine Mengen des Nahrungsmittels, das die Beschwerden auslöst, meist vertragen.

Der moderne Lebensstil fördert Allergien

Immer mehr Menschen leiden unter Allergien und Intoleranzen - warum? «Seien es Allergien auf Lebensmittel, auf Pollen oder Hausstaubmilben - die Gründe sind in unserem westlichen Lebensstil zu finden», erklärt Dr. Georg Schächli, Geschäftsleiter von aha! Allergiezentrum Schweiz: Unser vielseitiger und exotischer Speisezetteln bringt uns mit mehr möglichen Auslösern in Kontakt. Hygiene halten wir so hoch, dass das Immunsystem weniger mit echten Erregern konfrontiert ist und sich darum gegen harmlose Stoffe wehrt. Und die Veränderung des Klimas bringt neue Pflanzen in unsere Breiten und damit neue Pollen, die reizen können.

«Allergien und Intoleranzen sind Krankheiten der modernen Zivilisation, sie fordern alle heraus: die Betroffenen, das Gesundheitssystem, Industrie, Gesellschaft und Politik», betont Georg Schächli. aha! Allergiezentrum Schweiz engagiert sich für mehr Lebensqualität der drei Millionen Betroffenen in der Schweiz - mit Information, Beratung und Schulungen.

Informationen rund um Nahrungsmittel - Allergien und Intoleranzen finden Sie auf unserer Website unter Jahresthema 2016 (<http://ots.ch/pNfoi>), Nahrungsmittelallergien (<http://ots.ch/w1jxq>) und Nahrungsmittelintoleranzen (<http://ots.ch/zC4TX>).

aha! Allergiezentrum Schweiz hilft

- Fachpersonen der aha!infoline (<http://ots.ch/51TAF>) beantworten persönliche Fragen zu Allergien und Intoleranzen: Montag bis Freitag, 08.30-12.00 Uhr.
- Mit der neuen App «AllergiePass» für Smartphones haben Betroffene alle Informationen zu ihren Allergien und Intoleranzen stets dabei. Die App gibt es im iTunes Store (<http://ots.ch/u7SoO>) und im Google Play Store (<http://ots.ch/9VXwH>).

Kontakt:

Bettina Jakob
Leiterin Kommunikation und Medien
aha! Allergiezentrum Schweiz
Scheibenstrasse 20
3014 Bern
+41 31 359 90 45
bettina.jakob@aha.ch
www.aha.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000124/100785313> abgerufen werden.