

ONLINE ELtern- VORTRÄGE



Allergisch oder intolerant?

Online Eltern-Vortrag, 26. 04. 2022, 19:30 Uhr

Maria-Magdalena Wetzinger

Ernährungsberatung und Diättherapie

aks gesundheit GmbH



MAXIMA



Inhalt

Abgrenzung: Allergien und Unverträglichkeiten



Häufigste Allergene im Kindesalter



Kreuzreaktionen (orales Pollen-assoziiertes Allergie-Syndrom)



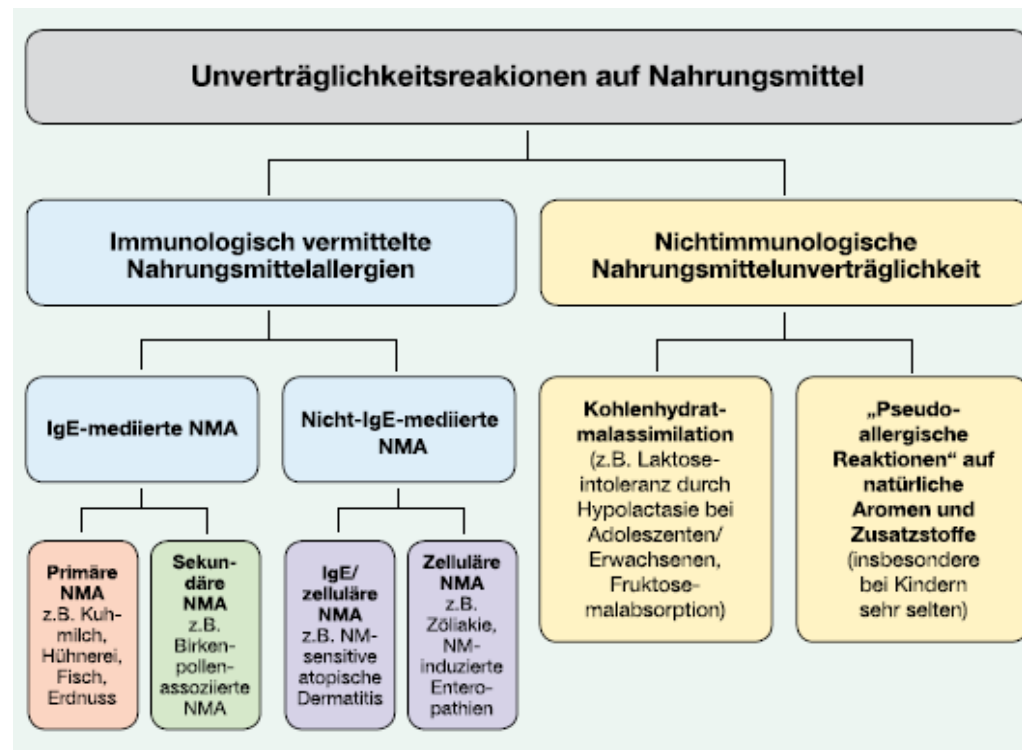
Kohlenhydrat-Verwertungsstörungen (Fructose, Lactose, Sorbit)



Abgrenzung: Histamin, Zöliakie



Nahrungsmittelunverträglichkeit



Pädiatrische Allergologie 01 / 2018, S. 23

Modifiziert nach [5], mit frdl. Genehmigung von Springer Nature

Allergisch oder intolerant?

Intoleranz

Allergie

Immunsystem

Intoleranz

keine Beteiligung

mengenabhängig

Allergie

Überempfindlichkeitsreaktion
(IgE vermittelt)

kleine Mengen relevant
(Fisch, Erdnuss)

Reaktive Nahrungsbestandteile

Intoleranz

**Kohlenhydrat-
Verwertungsstörungen**
Mangel an Enzymen,
Transportproteinen
(Laktose, Fruktose, Sorbit)

Histamin
(Mangel an Diaminoxidase)

Pseudo-Allergien
(Zusatzstoffe, Aromen)

Allergie

Eiweißbestandteile
von Lebensmittel sind
„fremd“
↓

Abwehrreaktion

Symptome

Intoleranz

Blähungen,
Durchfall,
Bauchschmerzen,
Abgeschlagenheit,
veränderte Stühle,
kein Schock

Allergie

Hautausschläge,
Juckreiz,
Kribbeln der Mundschleimhaut,
Schwellungen im Gesichtsbereich,
Asthma-Anfälle,
GIT-Symptome,
**anaphylaktischer Schock
(Lebensgefahr!)**

Häufigkeit

Intoleranz

wesentlich häufiger
als NM-Allergien

Fructose: 30 %

Lactose: 75 %

(weltweit)

Allergie

viel seltener als
vermutet:

2 - 4 %

Ablauf

Intoleranz

Verzehr



**unzureichende
Aufspaltungs-/
Resorptionsmöglichkeit**



Symptomatik

Allergie

Erstkontakt



Sensibilisierung (IgE-AK)
erneuter Kontakt



Immunreaktion

Diagnose

Anamnese der Symptome

Intoleranz

Kohlenhydrat-Malabsorption:

Belastungstests (Ausatmenluft)

Kleinkind: Verbesserung durch Diät

Histamin:

Symptomtagebuch

Diaminoxidase im Blut ist nicht aussagekräftig.

Allergie

IgE-AK im Blut (RAST-Test)

Hauttests (Prick-Test)

Problematisch:

IgG-Tests
alternativmedizinisch
diagnostizierte „Allergien“

Die 14 Allergene

Allergeninformation gemäß Codex-Empfehlung



A
GLUTENHALTIGES
GETREIDE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



B
KREBSTIERE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



C
EIER VON
GEFLÜGEL
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



D
FISCH UND
DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE
(AUSSER
FISCHGELATINE)



E
ERDNÜSSE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



F
SOJABOHNEN
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



G
MILCH VON
SÄUGETIEREN
UND MILCHER-
ZEUGNISSE
(INKLUSIVE
LAKTOSE)



H
SCHALENFRÜCHTE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



L
SELLERIE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



M
SENF UND
DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



N
SESAMSAMEN
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



O
SCHWEFELDIOXID
UND SULFITE



P
LUPINEN
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



R
WEICHTIERE WIE
SCHNECKEN,
MUSCHELN,
TINTENFISCHE
UND DARAUS
GEWONNENE
ERZEUGNISSE



Therapie

Intoleranz

Reduktionsphase
Aufbauphase
Langzeiternährung
nach individueller
Toleranz

Allergie

Auslassdiät
Orale Provokation

Häufige Nahrungsmittel-Allergene

Säugling:

- Kuhmilch
- Hühnerei
- Soja

Klein-/

Kindergartenkind:

- | | |
|------------|----------|
| • Kuhmilch | Hühnerei |
| • Soja | Nüsse |
| • Getreide | Fisch |

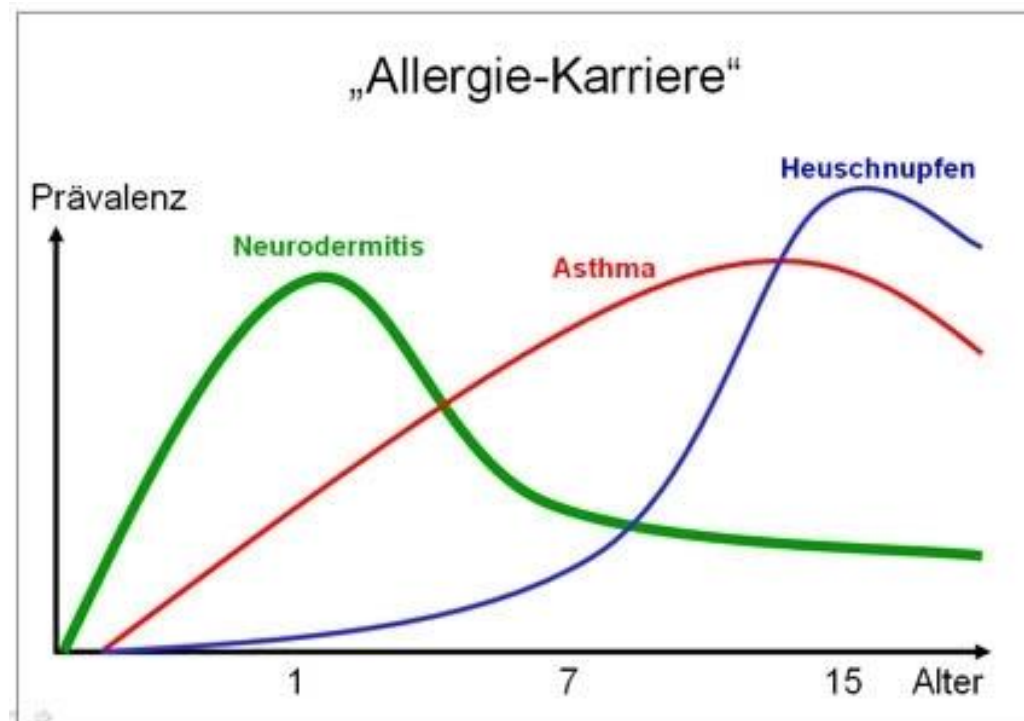
Erwachsener:

- | | |
|------------|----------|
| • Getreide | Hühnerei |
| • Fisch | Nüsse |
| • Milch | Gewürze |
| • Obst | Gemüse |

verschwinden häufig bis zum Schulalter
Verschiebung in andere Erkrankungen
(Asthma, Heuschnupfen)

bleiben meist bestehen

„Allergie-Karriere“ atopischer Formenkreis



Häufigsten Allergien im Kleinkindes-Alter



Kuhmilch-
Eiweiß-
Allergie

Hühnerei-
Eiweiß-
Allergie



Weizen-
Eiweiß-
Allergie



Kuhmilch-Eiweiß-Allergie

Häufigkeit, Verlauf:

- Kinder 2 - 3%
- „auswachsen“ zu 70% vor dem 6. Lj
- Erwachsene 1%

Symptome:

- Ekzeme, Juckreiz, Milchschorf, Durchfälle, Blut im Stuhl, Koliken, unstillbares Weinen, Bronchitis, etc.
- Übertragung durch Muttermilch möglich

Eiweißbestandteile

- Je nach Eiweißbestandteil (Casein / Molke) können andere Tiermilchen eine Alternative darstellen.
- „Verbackene“ Milch ist eher verträglich
- Soja: hohes Allergenpotential, Phytoöstrogene

Kritische Nährstoffe:

- Calcium, Eiweiß, Vitamin D



Hühnerei-Eiweiß-Allergie

Häufigkeit, Symptome

- 4 % der Säuglinge und Kleinkinder
- sofort nach Verzehr/Hautkontakt: Nesselausschlag, Erbrechen, Atemnot und / oder Kreislaufschwächung
- Bis 48 h verzögert (Enzymreaktion): Neurodermitis

Allergenes Eiweiß

- Hühnereier,
- Enten-, Gänse-, Wachteleier

Herausforderung

- in sehr vielen Lebensmitteln (Backwaren, Nudeln, Emulgatoren, Käserinde, etc.).
- „Gebackene Eier“ werden zu 50 % vertragen
- Bestandteil von Medikamenten (Lysozym)

Ei-Ersatzprodukte

- Ei-Ersatzpulver
- Sojamehl, Johannisbrotkern-, Guarkernmehl
- Pfeilwurz- oder Kartoffelstärke
- Leinsamen, zerdrückte Banane



Weizen-Allergie

Allergenes Eiweiß

- Weizen
- Urformen: Dinkel, Grünkern, Kamut, Einkorn, Emmer

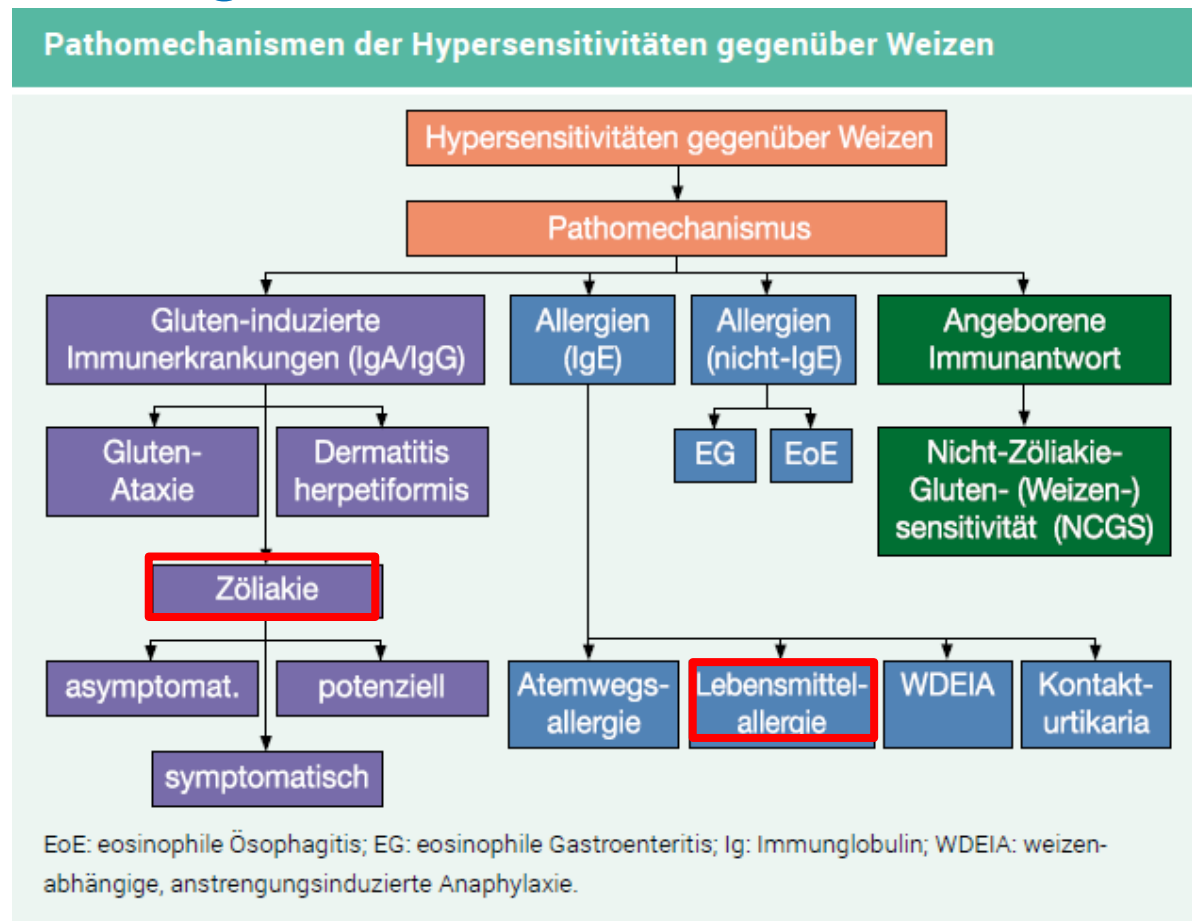
Herausforderung

- **Abgrenzung zur Zöliakie**
- glutenfreie Lebensmittel können aus Weizen hergestellt werden (Gluten bedeutet nicht automatisch Weizen)

Alternativen

- Hafer, Gerste, Roggen, Reis, Mais, Hirse, Buchweizen,
- Kartoffeln, Quinoa, Amaranth, Tapioka, Teff,
- Mehle: Kastanien, Maniok, Soja, Bananen, Mandeln,...

Abgrenzung zur Zöliakie



Weltkarte der Zöliakie



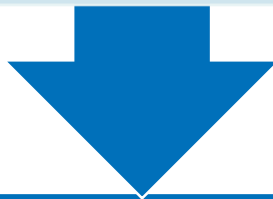
Dr. Schär-Institut



Zöliakie

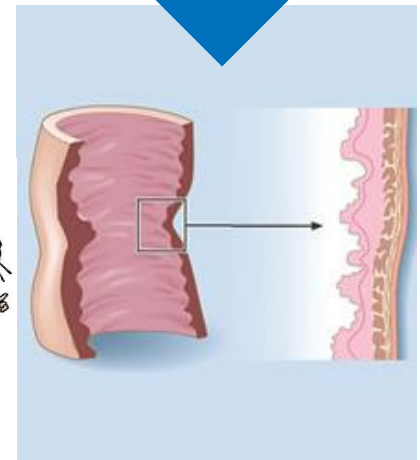
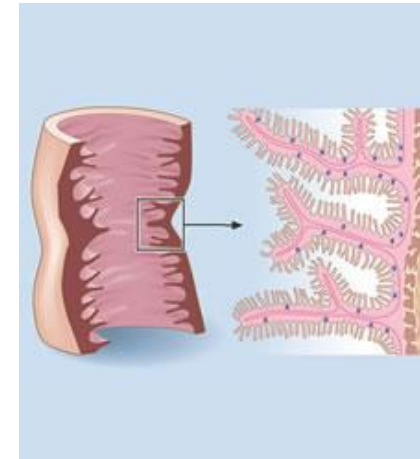
Autoimmunerkrankung

Intoleranz gegenüber Gluten
↓
immunologische Reaktion



schwerwiegende
Veränderung
im Aufbau der
Dünndarmschleimhaut

1:100
10 % symptomatisch



www.apotheken-umschau.de, © W&B/Kursawe

Zöliakie – „Chamäleon der Gastroenterologie“

Typische Symptome

massive Durchfälle

aufgeblähter Bauch

Bauchschmerzen

Übelkeit

Gewichtsverlust

Wachstumsstörungen

weitere Anzeichen

Müdigkeit oder auch Schlaflosigkeit

Depression

Anämie

Osteoporose

Ausbleiben der Regelblutung

Entzündung der Mundschleimhaut

Schilddrüsenunterfunktion

Diabetes mellitus Typ 1

Nahrungsmittel-Intoleranzen

Fertilitätsstörungen

Dermatitis herpetiformis Duhring (Hauterkrankung)

Taubheitsgefühl in Händen und Füßen

muskuloskeletale Schmerzen



Kreuz-Reaktionen (orales Allergie-Syndrom)

Reaktionen auf Allergen-ähnliche Strukturen

Birkenpollen (Frühjahr)

Kreuzreaktionen: Birkenpollenassoziierte Nahrungsmittelallergien



Kreuz-Reaktionen (orales Allergie-Syndrom)

Reaktionen auf Allergen-ähnliche Strukturen

Lieschgras
(Frühsommer)



Kreuz-Reaktionen (orales Allergie-Syndrom)

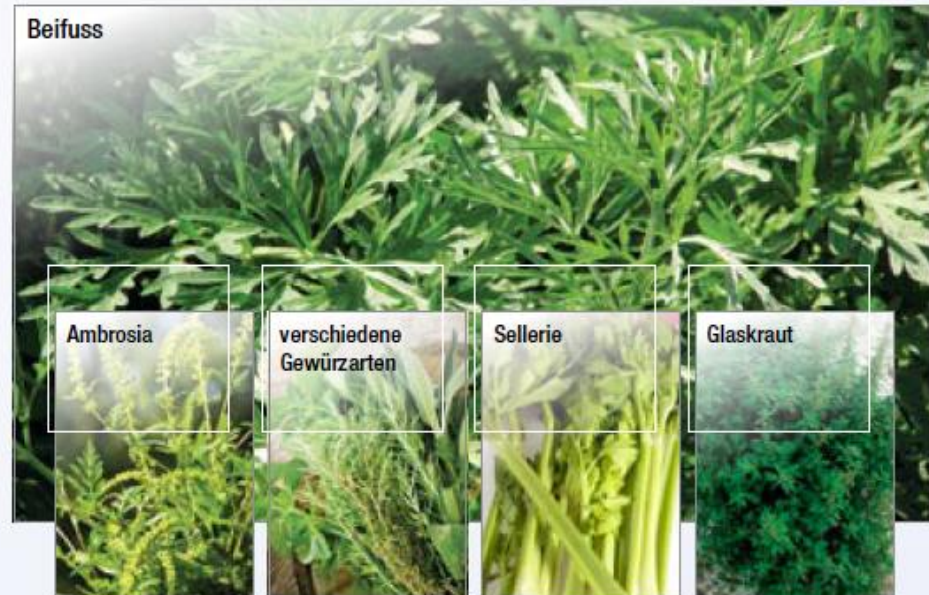
Reaktionen auf Allergen-ähnliche Strukturen

Beifuss

(Spätsommer)

Kreuzreaktionen

Beifuss

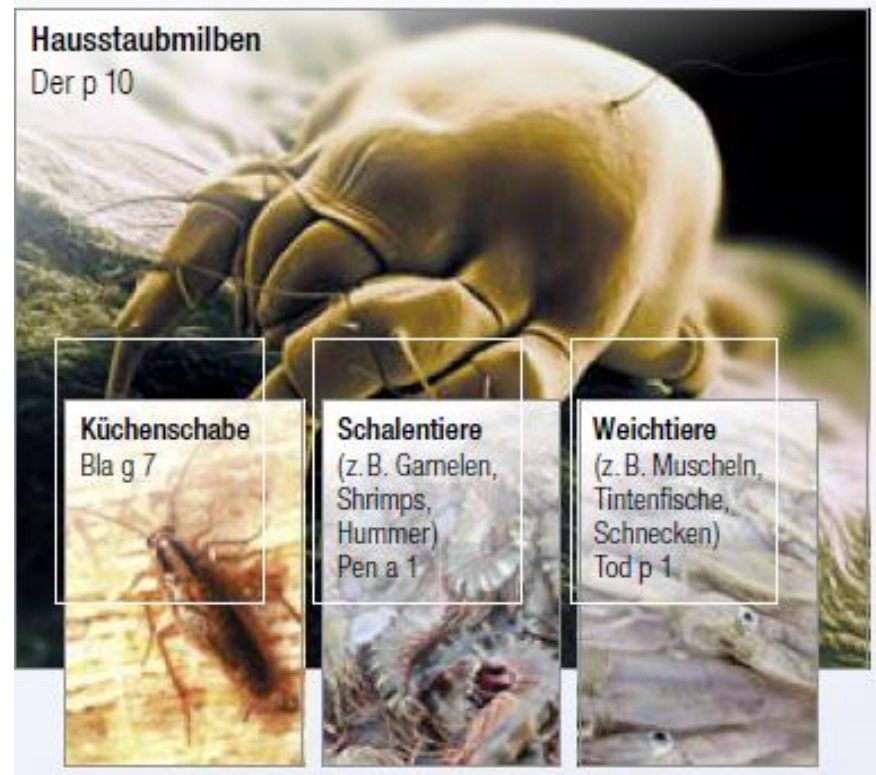


Die für das Beifuss-Sellerie-Gewürzsyndrom verantwortlichen Allergenkomponenten sind noch nicht endgültig identifiziert.

Kreuz-Reaktionen (orales Allergie-Syndrom)

Reaktionen auf Allergen-ähnliche Strukturen

Hausstaubmilbe
(ganzjährig)



Einflussfaktoren allergischer Reaktionen



Ernährungstherapie bei Allergien

Aufgaben und Ziele der Ernährungstherapie bei Nahrungsmittelallergien

Aufgaben und Ziele der Ernährungstherapie

Erhaltung vorhandener Toleranz

Karenz aller eindeutigen Auslöser

Berücksichtigung individueller Verträglichkeiten

Unterstützung der natürlichen Toleranzentwicklung

Bewahrung bzw. Steigerung der Lebensqualität

Sicherung der Bedarfsdeckung/
Altersgerechte Ernährung

Pädiatrische Allergologie 01 / 2018, S. 30





Nahrungsmittel-Intoleranzen



Kohlenhydrat- Verwertungsstörungen

- Laktoseintoleranz
- Fruktosemalabsorption
- Sorbitintoleranz

Histamin-Intoleranz



Kohlenhydrat-Verwertungsstörungen

Lactose, Fructose oder Sorbit werden im Dünndarm nicht aufgenommen (Voraussetzungen fehlen, Kapazitätsproblem)



Im Dickdarm werden sie von Darmbakterien verdaut



Symptome folgen: Blähungen, Bauchschmerzen, Durchfälle, Abgeschlagenheit, verändertes Stuhlverhalten

Kohlenhydrat-Verwertungsstörungen



Lactose-Intoleranz (Milchzucker-Unverträglichkeit)

- nicht: kongentialer Laktasemangel (Kohlenhydratstoffwechsel-Erkrankung)
- Weltweit 70 % der Erwachsenen (genetischer „Normalzustand“)
- Europa: 5-10 % im Norden (Selektionsvorteil: Milchviehhaltung, lange, dunkle Winter: Kalzium, Vit. D), 70-80 % im Süden
- Mangel an Laktase (milchzucker-spaltendes Enzym)
- Alle Tiermilchen und Muttermilch enthalten Laktose.



Fructose-Malabsorption (Fruchtzucker-Verwertungsstörung)

- nicht: hereditären **Fructose-Intoleranz**. (Kohlenhydratstoffwechsel-Erkrankung)
- 30 % (geschätzt), ½ symptomlos
- Risiko: Mangel von Zink, Folsäure, Neigung zur depressiven Verstimmung



Sorbitol-Intoleranz (Sorbit-Unverträglichkeit)

- **Zuckeraustauschstoff (E 420)**
- Trägersubstanz, Feuchthaltemittel, Süßungsmittel, Bindemittel (in Biskuit, Mayonnaise, Zahnpasta)
- 20 g pro Tag können auch bei „Gesunden“ zu Durchfällen führen (Aufdruck auf zuckerfreien Kaugummis)



Histamin-Intoleranz „Krankheit der vielen Gesichter“

Histamin =
Gewebehormon
(an vielen Vorgängen im Körper beteiligt, auch an „richtigen“ allergischen Reaktionen)

Häufigkeit: 1-3 %
Frauen : Männer = 4: 1
vor allem ab dem 40.
Lebensjahr



Diagnostik: schwierig!
Labor: Bestimmung der **Diaminoxidase** im Blut ist **unzuverlässig**
Anamnese, Symptom-Tagebuch!

Auslöser:
biogene Amine in
Lebensmitteln





MOVE IT MOVE





THANK YOU :)