

Informationen zu Allergien - allgemeines: Stand: 5/2000

Die wahrscheinlichsten Allergie-Auslöser - nach Erkrankungen geordnet:

Kopfschmerz (Migräne, Depression, Angst- und Erschöpfungszustände)

Schokolade, Ei, Milch, Weintrauben, Käse, Weizen, Tomate, Hefe, Kaffee, Nüsse, Bohnen, Erbsen, Zwiebeln, Soja, Schweinefleisch, Hafer, Rote Beete, Chemikalien.

Diverse Inhalate: Schimmelpilze, Hausstaub, Hausstaubmilben, Katzen- und Hundehaare.

Asthma

Schimmelpilze, Hausstaub, Hausstaubmilben, Inhalata (Wolle, Tierhaare), Pollen, Weizen, Mais, Ei, Milch, Rind, Schwein, Kartoffel, Orange, Kaffee, Tomate, Hefe, Schokolade, Tabakrauch, Alkohol, Abgase.

Die wahrscheinlichsten Auslöser von Allergien mit schwersten Sofortreaktionen sind:

Ei, Milch, Weizen (Mehle), Erdnuß, Soja, Huhn, Fisch, Nüsse, Schalentiere, Schokolade, Cola, Tomate, Gewürze, Beeren, Orangen.

Bronchitis

Schimmelpilze, Hausstaub, Hausstaubmilben, Inhalata (Wolle, Tierhaare), Pollen, Weizen, Mais, Ei, Milch, Rind, Schwein, Kartoffel, Orange, Kaffee, Tomate, Hefe, Schokolade, Tabakrauch, Alkohol, Abgase.

HNO (Chron. Schnupfen, Sinusitis, Otitis, Hörminderung, Halsschmerzen)

Schimmelpilze, Hausstaub, Hausstaubmilben, Milchprodukte, Weizen, Zitrusfrüchte, Autoabgase, Tabak, Paraaminobenzoesäure, Alkohol.

Nahrungsmittel-Allergie (Übelkeit, Blähungen, Durchfälle, Bauchschmerzen, Juckreiz am Po)

Ei, Milch, Weizen, Soja, Geflügel, Fisch, Nüsse, Schalentiere, Muscheln, Erdnüsse.

Eventuell: Beeren, Tomaten, Gewürze, Orangen, Zitronen, Schokolade.

Nesselsucht (Juckreiz und Quaddeln auf der Haut)

Lokal: Kosmetika, Shampoos und Seifen, Waschmittel, Cremes...

Allgemein: Fisch, Schalentiere, Nüsse (bes. Erdnüsse), Ei, Hafer, Schimmelpilze, Hausstaub und Hausstaubmilben, Befall des Magens mit Helicobacter Pylori. (80% ?)

Neurodermitis

Milch, Ei, Weizen, Fisch, Kartoffeln, Schimmelpilze, Hausstaub und Hausstaubmilben, Tierhaare und -schuppen.

Gelenkschmerzen

Schimmelpilze, Hausstaub- und Hausstaubmilbe, Geflügel, Schweine- und Rindfleisch, Zucker, Milch, Kartoffeln, Tomaten, Paprika, Auberginen, Weizen.

Einige Tipps:

- Allergie-Tests sind um so unzuverlässiger, je weiter vom betroffenen Organ entfernt sie gemacht werden; auch ein positiver Test gibt nur Hinweise, **beweisend ist nur die Allergen-Exposition!**

Nur etwa 1/3 der in RAST bzw. Hauttests gefundenen Sensibilisierungen machen Beschwerden!

- Ganzjährige Beschwerden weisen auf Lebensmittel oder häusliche Allergene (Hausstaubmilbe, Schimmelpilze oder Tierhaare) hin.
- Bei starken Allergiesymptomen ist eine vorsichtige Testung sinnvoll (ab ca. 4 Jahren)
- Allergien können verstärkt werden durch: psychischem oder körperlichem Streß, Medikamente (Aspirin), Licht,
- Eine **Allergieneigung** ist wahrscheinlich bei: Beginn der Symptome in der Jugend; deutlicher Verschlechterung bei Pollenflug, Hausarbeit oder beruflicher Tätigkeit; Besserung bei Milieuwechsel und bei erblicher Belastung (etwa bei 30% der Bevölkerung besteht eine Bereitschaft zu Allergien)
- Allergiereaktionen werden bei häufigem Allergenkontakt „heruntergeregelt“ (Deshalb funktioniert oft ja eine **Desensibilisierungsbehandlung**); findet über Jahre hinweg gar kein Allergenkontakt statt, kann die Allergie vom Immunsystem quasi „vergessen“ werden.

- **Kreuzallergien:** Oft bestehen mehrere Allergien parallel wegen sehr ähnlicher Allergieauslöser

- * Apfel - Kartoffel - Birkenpollen - Thunfisch - Aal - Lachs - Makrele - Forelle
- * Erbsen - Soja - weiße Bohne - Erdnuß - Linsen - Fenchel - Guar - Lakritze - Johannesbrot
- * Garnelen - Krabben - Hummer - Tintenfisch - Krebs
- * Honig - Pollen - Propolis
- * Karotte - Sellerie - Anis - Apfel - Kartoffel - Roggen/ Weizen/Birkenpollen - Avocado - Ananas
- * Knoblauch - Zwiebel - Spargel
- * Pfirsich - Aprikose - Pflaume - Banane
- * Kiwi - Birken/Beifußpollen - Avocado - Haselnuß - Apfel - Karotte - Kartoffel - Roggen/Weizenmehl - Latex

■ **Pseudoallergien/Histaminfreisetzung**

Die meisten Nahrungsmittelunverträglichkeiten beruhen nicht auf einer „echten“, d.h. antikörpervermittelten Allergie, sondern auf einer sog. **Pseudoallergie**. Bei dieser wirkt die auslösende Substanz direkt auf die Mastzellen und es kommt zu einer Ausschüttung von Histamin.

Im Gegensatz zu einer Allergie ist diese Reaktion eindeutig dosisabhängig, d.h. große Mengen an Auslösersubstanz lösen auch große Histaminfreisetzung aus; eine kleine Menge Auslösersubstanz fällt eventuell gar nicht weiter auf, weil sie keine nennenswerten Beschwerden macht.

Allerdings kann sich die Einzelwirkung verschiedener Auslöser summieren: z.B. können kleinere Mengen von Citrusfrüchten gut vertragen werden; aber ein zusätzlicher Tomatensalat oder Apfelsaft bringt dann das Histaminfaß zum Überlaufen .

Die Therapie heißt Vermeidung (größerer Mengen) - ein völliges Entfernen der Auslöser ist meist weder möglich noch nötig;

Ärztliche Therapie: direkte Desensibilisierung ist nicht möglich; Antihistaminika, Cortison, Calcium.. sind evtl. hilfreich im akuten Anfall; DNCG oder Galphimia glauca (D4) sind prophylaktisch wirksam.

Problematische Nahrungsmittel sind: unreifes saures Obst (Orangen, Citronen, Tomaten, Apfelschalen, Kiwi) oder Obstsaft, Benzoesäure, Schokolade, Nüsse.

■ **Histaminabbau**: Ein Mangel an Diaminoxidase (histaminabbauendes Enzym) führt nach Insektenstichen oder histaminreichen Nahrungsmitteln zu Erröten, Kopfschmerzen, Asthma, Schnupfen, Juckreiz, Herzrhythmusstörungen und/oder Verdauungsstörungen. Begünstigt wird die Symptomatik durch Einnahme bestimmter Medikamente: ACC, Ambroxol, Aminophyllin, Amitriptylin, Chloroquin, Clavulansäure, INH, Metamizol, Metoclopramid, Propafenon und Verapamil.

In der Schwangerschaft steigt der DAO Spiegel: - Allergien verursachen seltener oder schwächere Symptome.

Problematische Nahrungsmittel sind: Rotwein, Hartkäse, Dauerwurst, Thunfisch, Sauerkraut, Spinat, Tomaten, Champagner und nicht wasserklare Schnäpse.

Diagnostik: Histaminquaddel im Hauttest > 20min; Histamin im Serum; DAO - Funktionstest im Serum. Therapie: Vermeidung der Auslöser, H1-Blocker, Vitamin B6 (Coenzym der DAO)

? *Desensibilisierung gegen Histamin (Mückenstiche/Brennnesseln...)*

? *Gewöhnungseffekte*

■ **Inaktivierung**: Allergene können bei Erhitzung oft ganz oder teilweise inaktiviert werden.

D.h. ein Kuhmilchallergiker verträgt möglicherweise die H-Milch/Pudding/Kochkäse...

Durch Erhitzung besonders gut inaktiviert werden: Apfel, Pfirsich, Zitrusfrüchte und Gemüse.

Diese Empfindlichkeit trifft auch für Testsubstanzen zu: deshalb sind Hauttests mit diesen Substanzen häufiger falsch negativ.

■ **Selbsthilfverbände**:

-Arbeitsgemeinschaft allergiekrankes Kind,Hauptstr.29, 35745 Herborn Tel 02772- 41237

-Deutsche Haut- und Allergiehilfe, Fontanestr. 14, 53173 Bonn Tel 0228- 35109-1;

- Deutscher Allergie- und Asthmabund, Hindenburgstr. 110, 41061 M.Gladbach Tel 02161-183024

■ **Notfallset**: Wenn schwere Sofortreaktionen mit akuter Luftnot /Kollaps aufgetreten sind, empfiehlt sich folgendes Set als ständiger Begleiter:

- ◆ **Bronkaid oder Primatene Mist - Spray** : 2 Hübe dieses Adrenalin Sprays maximal alle 10 min (NW: Herzasen!)
- ◆ **Betamethason (Celestamine N 0,5 liq.)** :15 Tbl. oder ½Flasche(=15ml =7,5mg) schlucken
- ◆ **Clemastin (Tavegil)Tabletten**: Im Notfall 2 Tabletten schlucken (Nebenwirkungen: Müdigkeit, Verkehrsuntauglichkeit)

■ Zum **Selbsttest auf Nahrungsmittel - Allergien** eignet sich :

- 1) Der **Reibetest**: das fragliche Lebensmittel wird etwa 10x über den Unterarm gerieben; zur Kontrolle wird daneben mit dem Fingernagel gerieben. Nach 20 min kann abgelesen werden: eine allergische Reaktion zeigt sich durch Quaddelbildung; wenn die Kontrolle auch reagiert, ist der Test nicht verwertbar. (Vorsicht bei Neurodermitis: nur bei intakter Haut durchführen !)
- 2) Die **Auslaß-Diät** (die fraglichen Allergene werden für mindestens 1 Woche gemieden); bei eindeutiger Besserung erfolgt danach ein (vorsichtiger!) Allergenkontakt zur Beweissicherung.
Reihenfolge z.B.bei Neurodermitis :
1.Woche: kein Alkohol+Rauchen+Kaffee; 2.keine Nahrungsmittel mit Konservierungsstoffen;
3.keine Gewürze; 4.keine Nüsse; 5.kein Obst; 6. Keine Hülsenfrüchte; 7.kein Fisch; 8. Keine Kuhmilch-Produkte; 9.keine Hühner-Produkte; 10.kein Fleisch; 11. keine Getreide-Produkte;
12. Keine Kartoffeln, kein Soja oder Reis.
- 3) Die **Such-Diät**: Nach einer Woche Fasten wird alle 2-3 Tage ein neues Nahrungsmittel getestet;
(Vorsicht: wegen dann ausgebliebener „Herunterregulation“ drohen bei häufigen Allergenen schwere Sofortreaktionen !)
wenn viele Allergien vermutet werden, beginnt man dabei mit seltenen Nahrungsmitteln, bei denen eine Allergie unwahrscheinlich ist: Reis, Lammfleisch, Tapioka, Amaranth, Quinoa, Sauer-rahmbutter, Kartoffeln, Auberginen, Zucchini, Melone,Distelöl.
Starke Allergene wie Milch, Eier, oder Nüsse sollten vor dem Essen getestet werden mit:
- 4) **Unterzungen-Test** : aus dem zerkleinerten Nahrungsmittel wird mit Wasser eine Lösung hergestellt, von der 2 Tropfen unter die Zunge geträufelt werden; nach einigen Minuten auftretende Symptome wie Brennen,Juckreiz, Unruhe usw können eine Allergie signalisieren.
- 5) Andere Möglichkeiten der **Auswahl bei der Allergen - Testung**:
 - nach den Hauptbeschwerden (s.o.)
 - nach den Kreuzallergenen (s.o.), wenn schon eines oder mehrere Allerge bekannt sind.