

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN
GENUSSVOLLES LEBEN

**GESUNDHEIT
SPEZIAL**
Über Augen und
Allergien

**DIE SCHWEIZ
NEU ENTDECKEN**
SPANNENDE VELO- UND
WANDERROUTEN

**WAS JETZT IM
GARTEN ANSTEHT**
WENN DIE KALTE SOPHIE
NICHT MEHR KOMMT

Ist das Internet die neue Droge?

Wie navigieren wir heil durch die digitale Welt?



Wenn das Immunsystem harmlose Stoffe angreift

Erdnüsse, Sellerie, Kiwi – eigentlich unbedenkliche Nahrungsmittel. Doch bei einem Allergiker kann deren Verzehr schlimmste allergische Reaktionen auslösen – bis hin zu einem anaphylaktischen Schock. Mindestens vier Prozent der Erwachsenen in der Schweiz sind von Nahrungsmittelallergien betroffen.

VON CHRISTIAN FRANZOSO, REDAKTOR GESUNDHEITHEUTE

Das Immunsystem gehört zu den wichtigsten Pfeilern unserer Gesundheit. Es ist dafür zuständig, fremde und potenziell schädliche Stoffe im Körper zu erkennen und unschädlich zu machen. Gelegentlich bekämpft es jedoch auch harmlose Substanzen – und die Folge davon kann eine Allergie sein. So können beispielsweise die Eiweisse in Nahrungsmitteln Allergien auslösen. Durch Berühren, Einatmen oder Essen dieser Allergene löst das Immunsystem eine Reaktion aus, die zu zahlreichen Beschwerden führt.

Prof. Dr. Barbara Ballmer-Weber, Chefärztin Allergologie, Kantonsspital St. Gallen



Prof. Dr. Barbara Ballmer-Weber, Chefärztin Allergologie, Kantonsspital St. Gallen, erklärt im Gespräch mit 50plus, welches die typischen Symptome einer Nahrungsmittelallergie sind und wie die Betroffenen bei einer allergischen Reaktion reagieren sollen.

Welches sind die häufigsten Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen?

Nüsse wie Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse, Cashewnüsse und Pistazien sind solche Allergieauslöser, zudem Hülsenfrüchte wie Erdnüsse und Soja. Bei den Früchten sind es Steinobst, Kernobst und Kiwi. Viele Menschen reagieren auch allergisch auf Sellerie und Karotten. Im Erwachsenenalter weniger häufig sind hingegen Reaktionen auf tierische Allergene in Krustentieren und Fischen. Selten reagieren Erwachsene allergisch auf Milch und Eier.

Es gibt jedoch Erwachsene, die Milchprodukte nicht vertragen, also an einer Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) leiden. Was ist der Unterschied zwischen einer Intoleranz und einer Allergie?

Die Laktoseintoleranz ist keine Allergie, sondern Folge einer verminderten Enzymaktivität im Darm. Die Laktose kann weniger gut aufgespaltet werden und zu Beschwerden wie zum Beispiel Blähungen, Bauchkrämpfe und Durchfall führen.



Wie stellen Sie fest, ob jemand tatsächlich Allergiker ist?

Wenn sich bei einem Patienten positive Blut- oder Hauttests gegen Nahrungsmittel finden, heisst das nicht unbedingt, dass er auf das getestete Nahrungsmittel allergisch ist. Die Diagnose ergibt sich erst zusammen mit einer klaren Patientengeschichte oder bei einer positiven oralen Provokation, bei der wir den Patienten in der Klinik das vermutete allergene Nahrungsmittel zum Essen geben. Mit einem Provokationstest können wir eine Allergie definitiv belegen oder ausschliessen. Wir erhalten zudem weitere wichtige Informationen, die die Dosis betreffen, auf die der Patient reagiert. Wenn jemand bereits auf eine Minidosis Erdnüsse eine Reaktion zeigt, dann muss er auch die Nahrungsmittel meiden, die mit «Kann Spuren von Erdnüssen enthalten» gekennzeichnet sind. Reagiert ein Patient erst auf eine Handvoll Erdnüsse, werden Spuren in Lebensmittel toleriert.

Was sind typische Symptome bei Nahrungsmittelallergien?

Sehr viele Patienten juckt es an der Mundschleimhaut. Andere verspüren ein Jucken an den Handflächen, an den Fusssohlen oder an der Kopfhaut. Nesselfieber ist ebenso ein typisches Symptom, es können aber auch Schwellungszustände im Gesicht oder des Kehlkopfs auftreten, was sehr gefährlich sein kann. Überdies kann es zu Atembeschwerden und Asthmaanfällen kommen und zu einem Blutdruckabfall – bis hin zu einem anaphylaktischen Schock.

Was ist ein anaphylaktischer Schock?

Eine Anaphylaxie ist die schwerste Form einer allergischen Reaktion. Sie tritt meist innerhalb von Minuten bis maximal eine Stunde auf und beinhaltet unter anderem lebensbedrohliche Symptome wie Atemnot, Blutdruckabfall oder Kreislaufstillstand. Im schlimmsten Fall kann eine Anaphylaxie tödlich enden.

Was raten Sie Patienten, wenn während des Essens die oben genannten Symptome auftreten?

Wir instruieren sie, bei den ersten Symptomen (wie zum Beispiel Juckreiz im Mund) sofort mit dem Essen aufzuhören und die verbliebene Speise nicht zu schlucken, sondern auszuspucken. Danach sollten sie ihre Notfallmedikamente anwenden und bei schwerer Reaktion einen Notarzt rufen.

Welche Notfallmedikamente sollten Allergiker mit sich tragen?

In der Regel sind es Antihistamin- und Kortisontabletten, bei starken Allergikern zudem eine Adrenalinspritze.



Gibt es Behandlungsmethoden bei Nahrungsmittelallergien?

Leider nein. Eine Wespen- oder Pollenallergie können wir mit einer Desensibilisierung wirksam therapieren. Bei Nahrungsmittelallergien sind wir noch nicht so weit. Der Patient muss alle Nahrungsmittel meiden, auf die er allergisch reagiert. Gerade bei Kindern empfehlen wir dazu eine Ernährungsberatung. In Studien versucht man, Lebensmittel-Allergiker mit Minidosen an das allergieauslösende Allergen zu gewöhnen. Bei Milch- und Eiallergien hat man recht gute Resultate erzielt. Bei der Erdnussallergie sind die Studienresultate noch offen.

Weiterführende Informationen

In der Schweiz gibt es keine statistischen Angaben zu Allergien und Allergikern. Auch das Bundesamt für Gesundheit kann dazu keine konkreten Angaben machen. Laut Prof. Barbara Ballmer-Weber geht man davon aus, dass vier bis acht Prozent der Schweizer Bevölkerung an einer Allergie leidet. Die häufigsten Allergieauslöser bei Erwachsenen sind Früchte und Nüsse.

Nützliche Links:

www.erdnussallergie.ch
<https://de-de.facebook.com/ErdnussallergieundAnaphylaxie>
www.aha.ch aha! Allergiezentrum Schweiz

«gesundheit heute» behandelte dieses Thema in der Folge vom 10. März 2018. Sie ist online zu sehen unter www.gesundheit-heute.ch

Hypochonder! Mobbingattacken auf Allergiker

Eine Nahrungsmittelallergie mit Anaphylaxiepotenzial ist schlimm genug. Doch kommt es zudem auch vor, dass Allergien bagatellisiert und Betroffene ins Lächerliche gezogen werden. Allergiker werden als Wichtigtuere und Hypochonder abgestempelt. Sie bekommen nicht nur diese Sprüche zu hören, sondern sind oft auch Opfer von Mobbingattacken, so Angelica Dünner, Präsidentin des «Vereins Erdnussallergie und Anaphylaxie» und Mutter eines Sohns, der stark allergisch auf Erdnüsse reagiert: «Ich weiss von Kindern, die andere Kinder fesselten und mit Erdnüssen bewarfen.» Und Dünner erzählt auch von Erdnussallergikern, denen Unbekannte immer wieder Erdnüsse um Auto und Haus herum verstreuten. «Der Leidensdruck der Betroffenen und deren Familien ist sehr gross.» Die Anwältin gründete vor rund sieben Jahren die gemeinnützige Patienten- und Selbsthilfeorganisation für Nahrungsmittelallergikerinnen und -allergiker mit

Anaphylaxierisiko (insbesondere solche mit einer Erdnussallergie) und für die Eltern betroffener Kinder. Mit ihrem Verein leistet Angelica Dünner ehrenamtlich Aufklärungsarbeit und berät Betroffene und Dritte. Dabei vermittelt sie Informationen zum Umgang mit der Allergie im Alltag aus Sicht und Erfahrung der Betroffenen (z.B. zu Ernährung, Reisen oder auch neuen medizinischen Erkenntnissen) und führt auch zusammen mit Allergologen und Partnerorganisationen Workshops für Lehrpersonen und Betroffene durch. 2017 wurde der Verein mit einem «Digital Health Heroes Award» ausgezeichnet.



Angelica Dünner,
Präsidentin des
«Vereins Erdnuss-
allergie und
Anaphylaxie»

Freude am Essen trotz lebensbedrohlicher Allergie

Eine Lebensmittelallergie beeinträchtigt nicht nur die Gesundheit. Sie nimmt das ganze Leben in Beschlag. Sophie Anna von Waldkirch leidet seit ihrer Kindheit an einer stark ausgeprägten Form von Erdnussallergie. Die Freude am Essen hat sie dadurch aber nicht verloren.

VON CHRISTIAN FRANZOSO, REDAKTOR GESUNDHEITHEUTE

Wenn Sophie Anna von Waldkirch verreist, packt sie nicht nur Kleider in ihren Koffer. Geht die Architekturstudentin beispielsweise mit der ETH auf Seminarreise, nimmt sie auch verschiedene Lebensmittel, Geschirr und eine Kochplatte mit. Vorsicht ist besser als Nachsicht – oder, im Fall der angehenden Architektin: besser als eine schlimme allergische Reaktion. «Es kann sein, dass wir jeden Tag die Stadt wechseln. Dann bereite ich mir abends einen Reis- oder Nudelsalat zu oder Couscous. Das ist ein wichtiger Sicherheitsaspekt für mich.»

Restaurants sind für Sophie Anna von Waldkirch äusserst selten eine Option, denn die junge Frau ist allergisch auf Soja, Hülsenfrüchte, Linsen, Cashewnüsse und sehr stark auf Kichererbsen. Und sie reagiert so heftig auf Erdnüsse, dass schon geringste Spuren davon dramatische Folgen haben können. Von Waldkirch muss Erdnüsse nur riechen, dann juckt es sie stark im Hals und in den Augen. Und würde sie Erdnüsse essen, wäre die Folge gar ein anaphylaktischer Schock. Deshalb hat die 24-Jährige immer ihr Notfallset dabei, mit Allergiepess, Cortison- und

Antihistamin-tabletten und zwei Adrenalin-spritzen. «Dieses Notfallset ist das Allerwichtigste. Wenn ich es vergesse, gehe ich nochmals nach Hause und hole es. Vergesse ich hingegen das Handy oder Portemonnaie, ist mir das gleich», sagt von Waldkirch lachend.

Das Umfeld der Oltnerin unterstützt sie nach Kräften. So verzichtete ihre Bezirksschule ganz und die Kantonschule teilweise auf Erdnüsse – in den Zimmern, in denen von Waldkirch Unterricht hatte, herrschte Erdnussverbot. Und die Kollegen im Architekturbüro ersetzten die Erdnussbutter sofort mit Mandelaufstrich.

Doch die Gefahren im Alltag lauern überall. Zum Beispiel im Zug: «In der Weihnachtszeit, wenn viele Erdnüsse gegessen werden, rieche ich das sofort und wechsele das Abteil.» Beim Einkaufen in den Lebensmittelgeschäften hält die Allergikerin oft die Luft an, wenn sie an Erdnüssen vorbeikommt. Auch die Vorlesungssäle der ETH sind ein Risikofaktor. Doch dank ihrem Geruchssinn weiss von Waldkirch, wenn jemand M&M's isst, bevor sie die Person überhaupt gesehen hat. Und bei Apéros oder einem Barbesuch klärt sie zuerst ab, ob Erdnüsse oder Flips aufgetischt werden. Es kommt sogar vor, dass sie eine Freundin vorausschickt, um die Lage zu sondieren.

Die Erdnussallergie machte sich bei Sophie Anna von Waldkirch bemerkbar, als sie drei Jahre alt war. An einem Samichlausfest musste sie sich übergeben, nachdem sie Erdnüsse gegessen hatte. Kurze Zeit später, als sie von ihrem Bruder M&M's probierte, erlitt sie die gleiche Reaktion. Eine Allergieabklärung bestätigte den Verdacht, den von Waldkirchs Mutter geschöpft hatte.



Sophie Anna von Waldkirch.

Über die Jahre wurden die Allergien immer stärker. Doch Sophie Anna von Waldkirch hat gelernt, damit zu leben. So verzichtet sie konsequent auf alle Produkte mit Inhaltsstoffen, auf die ihr Körper allergisch reagiert. Gleichwohl kann sie sich ausgewogen ernähren und empfindet die Einschränkungen nicht als Behinderung – Essen ist für sie ein Genuss. «Ich esse sehr gerne und habe trotz meiner Allergien Freude daran. Meine Eltern haben mir das weitergegeben.»



Ihre Dr. Jeanne Fürst

Die wöchentliche Gesundheitssendung

Jede Woche, das Neueste aus der Welt der Medizin. Schicksale und erfolgversprechende Therapien, die Hoffnung machen.

Themen der kommenden Wochen

- 28.4.2018 Love-Ride - Einsatz für muskelkranke Menschen.
- 5.5.2018 Schweres Asthma und was man dagegen tun kann.
- 12.5.2018 Lohnt es sich für Zahnimplantate ins Ausland zu reisen?
- 19.5.2018 Prof. Thierry Carrel - medizinisches Silicon Valley in der Schweiz.
- 26.5.2018 Prof. Martin Meuli - der Pionier bei Operationen an Ungeborenen.

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen 

Mehr Informationen auf unserer Web-Site
www.gesundheit-heute.ch

 **gesundheit heute**
wohldosiert informiert