

Die wichtigsten Allergene und Lebensmittelintoleranzen in Kürze

Was sind Lebensmittelallergien

Bei einer Lebensmittelallergie reagiert das Immunsystem des Körpers mit einer Abwehrreaktion auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Nahrung. Man spricht daher von einer überschießenden Immunreaktion, also einer Art „Fehlalarm“.

Fast alle Lebensmittel können eine allergische Reaktion hervorrufen. Auslöser sind Eiweiße, die das Immunsystem fälschlicherweise als schädlich erkennt und bekämpft. Schon geringe Mengen eines Allergens können allergische Reaktionen auslösen. Die am häufigsten betroffenen Organe sind die Haut, die Atemwege und der Magen-Darm-Trakt.

Was sind Lebensmittelintoleranzen

Die Symptome der Lebensmittelintoleranzen sind denen der Allergie sehr ähnlich. Der Unterschied besteht darin, dass das Immunsystem nicht an den Reaktionen beteiligt ist. Die Ursachen von Lebensmittelintoleranzen sind vielfältig. Sehr häufig und bekannt ist die Laktoseintoleranz, die durch einen Mangel des Enzyms Laktase ausgelöst wird. Enzyme sind wichtig für die Verdauung. Sie helfen dabei, die aufgenommenen Nahrungsmittel in kleinere und für den Körper verwertbare Bausteine abzubauen. Fehlt ein wichtiges Enzym, kommt es zu Störungen der Verdauung. Die Laktase ist für den Abbau des Milchzuckers verantwortlich. Menschen mit Laktasemangel vertragen daher keine Milch und aus ihr hergestellte Erzeugnisse.

Intoleranzen können auch durch sogenannte biogene Amine hervorgerufen werden. Sie sind ein natürlicher Inhaltsstoff in vielen Lebensmitteln. Der bekannteste Vertreter ist das Histamin. Lebensmittel die viel Histamin enthalten sind unter anderem Fischkonserven, Rohwurst, Käse, Sauerkraut und Rotwein.

Eine Besonderheit stellt die Zöliakie dar, eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung. Sie wird durch das Eiweiß Gluten ausgelöst. Es kommt in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut und im Triticale vor. Die Aufnahme von Gluten führt bei Zöliakie-Patienten zu einer schweren Schädigung der Dünndarmschleimhaut und damit zu einer starken Einschränkung der Verdauungsleistung. Die Betroffenen müssen sich ein Leben lang glutenfrei ernähren. Halten sie die Diät ein, klingen die Symptome ab und die Darmschleimhaut regeneriert sich wieder.

Häufige Auslöser von Allergien und Intoleranzen (müssen EU-weit ab 2005 in der Zutatenliste aufgeführt sein)

- Glutehaltige Getreide wie z. B. Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel etc.
- Fisch und Krebstiere
- Eier
- Erdnüsse und andere Nüsse
- Soja
- Milch
- Sellerie
- Senf, Senfsamen
- Sesam, Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg

Gluten

Gluten kommt in den Getreidesorten Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer, Kamut und im Triticale vor. Damit ist es auch in fast allen Brot- und Backwaren enthalten.

Glutenfrei sind Mais, Reis, Hirse, Amaranth, Quinoa und Buchweizen sowie Kartoffeln und daraus hergestellte Erzeugnisse. Gluten ist Auslöser der sogenannten Zöliakie – einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung. Bereits die Aufnahme sehr geringer Mengen Gluten kann bei Betroffenen zu heftigen Reaktionen führen. Daher ist es für Zöliakie-Patienten sehr wichtig, eine streng glutenfreie Diät einzuhalten. Für Personen, die an Zöliakie leiden, gibt es spezielle glutenfreie Backwaren. Bei ihrer Herstellung muss sorgfältig darauf geachtet werden, dass keine Spuren glutenthaltigen Getreides in die Erzeugnisse gelangen.

Fisch und Krebstiere

Fisch und Krebstiere sowie daraus hergestellte Erzeugnisse werden eher im „Snack-Bereich“ verwendet, wie zum Beispiel belegte Lachs-, Krabben- oder Matjesbrötchen. Diese sollten von Betroffenen auf jeden Fall gemieden werden.

Eier

Eier sind in vielen Lebensmitteln enthalten. Auch bei der Herstellung von Brot- und Backwaren zählen Eier und Eierzeugnisse zu den häufig verwendeten Zutaten.

Erdnüsse und andere Nüsse

Nüsse lösen häufig Allergien aus. Vor allem bei einer Erdnussallergie ist Vorsicht geboten. Sie ist die gefährlichste Lebensmittelallergie, da bereits sehr geringe Mengen schwere allergische Reaktionen auslösen können.

Bei einigen Produkten lässt bereits der Name erkennen, dass sie Nüsse enthalten (z. B. Nussstollen). Bei anderen Lebensmitteln ist das nicht so direkt ersichtlich. Viele feine Backwaren und auch verschiedene Spezialbrotarten, wie z. B. Adventsbrot und -brötchen können Nüsse und Mandeln enthalten.

Soja

Aus Sojabohnen werden unterschiedlichste Erzeugnisse hergestellt. Da Soja viele technologische und ernährungsphysiologische Vorteile hat, wird es bei der Herstellung vieler Lebensmittel verwendet. Das kann in Form von Sojaöl, Sojamehl oder Soja-Lecithin (E 322) sein. Raffiniertes Sojaöl ist in der Regel unproblematisch. Hier wird das allergieauslösende Eiweiß entfernt. Lediglich kaltgepresste Sojaöle sollten gemieden werden – sie können noch Reste von Eiweiß enthalten. Sojaerzeugnisse finden auch bei der Herstellung von Brot- und Backwaren Verwendung.

Milch

In der Milch kann sowohl das Eiweiß als auch der Milchzucker – die Laktose – Auslöser für Beschwerden sein. Während es sich beim Eiweiß um eine allergische Reaktion handelt, liegt bei der Laktose eine Intoleranz vor. Sowohl Laktose als auch Kuhmilcheiweiß sind zum Beispiel in Butter, Molkenpulver, Milchpulver, Käse, Sahne und Joghurt enthalten. Milch und daraus hergestellte Erzeugnisse zählen zu den häufig eingesetzten Rohstoffen bei der Produktion von Brot- und Backwaren.

Sellerie

Sellerie verbirgt sich als Würzmittel in Produkten wie Suppen, Saucen, Fleischspeisen, Gewürzsalzen oder Gewürzmischungen. Diese Zutaten spielen bei der Herstellung von Brot- und Backwaren keine große Rolle. Einige herzhafte Gebäcke können jedoch Gewürzmischungen enthalten. Vor allem beim Verzehr von Snacks sollten Betroffene vorsichtig sein.

Senf

Senf besteht nicht nur aus der verarbeiteten Senfsaat. Er enthält außerdem Wasser, Essig, Salz, Zucker und Gewürze. In der Herstellung von Brot- und Backwaren findet Senf kaum Verwendung. Wie auch beim Sellerie gilt es hier, insbesondere bei der Auswahl von Snacks aufzupassen.

Sesam

Sesamsaat ist der ölhaltige Samen der Sesampflanze. Beim Backen wird er in Form von ganzen Körnern, als Mehl oder als Sesamöl eingesetzt. Das allergene Potential von Sesam sollte nicht unterschätzt werden.

Schwefeldioxid und Sulfit

Schwefeldioxid und Sulfit werden als Konservierungsmittel eingesetzt. Sie sind nur für bestimmte Lebensmittel zugelassen. Empfindliche Personen können mit allergieähnlichen Erscheinungen auf Schwefeldioxid und Sulfit reagieren. Beide Stoffe können zum Beispiel in Konfitüren und Trockenobst enthalten sein, die im Bereich „Feine Backwaren“ verwendet werden.