

Kurzfassung

Lebensmittelallergien – worauf man beim Naschen und Knabbern achten muss

Prof. Dr. Margitta Worm, Berlin

Lebensmittelallergien, die ca. 6 Prozent der Kinder und 3 Prozent der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland betreffen, werden durch eine fehlgesteuerte Reaktion des Immunsystems verursacht. Als Risikofaktoren gelten die genetische Veranlagung und die spezifische Exposition. Hauttests und die Messung der spezifischen IgE-Antikörper im Blut geben wichtige Hinweise für das Vorliegen einer Überempfindlichkeit. Für die Diagnosestellung sind Provokationstests die einzige sichere Methode. Betroffene Allergiker müssen die Aufnahme Allergie auslösender Lebensmittel strikt vermeiden. Durch eine entsprechend allergologisch geschulte Fachkraft kann eine gezielte Beratung erfolgen. Ob ein Allergen in einem Lebensmittel vorhanden ist oder nicht, lässt sich bei verpackten Lebensmitteln anhand der Deklaration herausfinden, die EU-weit gesetzlich geregelt ist. Es gibt aber Ausnahmen von der Kennzeichnungspflicht, die Allergiker kennen sollten.

Allergienkennzeichnung bei Lebensmitteln

Lebensmittelallergene sind gemäß der Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung deklarationspflichtig, d. h. auf der Packung anzugeben. Zu den allergenen Lebensmitteln zählen derzeit 14, die über 90 Prozent aller Lebensmittelallergien verursachen. Ausgenommen von der Kennzeichnung sind unverpackte Lebensmittel, wie sie z. B. in Bäckereien oder auf dem Wochenmarkt angeboten werden, sowie Angebote und Zutaten im Restaurant- und Kantinenessen. Zutaten, die durch industrielle Verarbeitungsprozesse stark verändert oder aufgereinigt wurden, so dass sie ihr allergenes Potenzial verloren haben, müssen nicht gekennzeichnet werden.

Während die Kennzeichnung allergener Zutaten gesetzlich geregelt ist, ist dies für unbeabsichtigt und technisch unvermeidbar im Produkt enthaltene allergene Lebensmittelbestandteile bislang nicht der Fall. Hier nutzen viele Hersteller primär als

Vorsichtsmaßnahme bzw. aus Haftungsgründen eine entsprechende Angabe wie z. B. „Kann Spuren von ... enthalten“. Ein solcher Hinweis bedeutet, dass das Produkt das genannte Allergen enthalten kann, aber nicht muss.

Die wichtigsten allergenen Zutaten in Süßwaren und Knabberereien

Von den „Allergenen Vierzehn“ können in Süßwaren und Knabberartikeln viele enthalten sein: Glutenthaltiges Getreide, Eier, Erdnüsse, Soja, Milch, verschiedene Nüsse sowie Sesam bzw. daraus hergestellte Erzeugnisse. Ihr allergenes Potenzial ist unterschiedlich. Erdnüsse und Baumnüsse (wie z. B. Haselnüsse) sind als Lebensmittelallergene von besonderer Bedeutung, da nach ihrem Verzehr auch schwere allergische Reaktionen auftreten können. Untersuchungen mit **Haselnüssen** zeigen, dass sie weniger Allergene im gerösteten als im nicht behandelten Zustand enthalten. Haselnüsse sind u. a. zu finden in Nougat, Nuss-Nougat-Cremes und Nussöl und können enthalten sein in Schokolade, Pralinen, süßem Gebäck, Eis und Brot. Nussfrei sind Honig, Konfitüre, Blockschokolade, Fruchtgummi, Carobcreme (Ersatz für Nuss-Nougat-Creme, Carob = Frucht des Johannisbrotbaums). Bei **Erdnüssen** führt der Röstprozess wahrscheinlich zu einer verstärkten Allergenität der allergieauslösenden Proteine beziehungsweise zu deren Anreicherung. Erdnüsse sind u. a. zu finden in Erdnussbutter, Erdnuss-Flips, Schoko-Riegeln mit Erdnüssen, können aber auch in Müslis, Backwaren, Süßigkeiten wie Schokolade und Pralinen, Knabberartikeln, (vor)frittierten Lebensmitteln (z. B. Rösti, Chicken Snacks), Saucen (besonders in der asiatischen, mexikanischen und afrikanischen Küche) und Produkten wie Badeöl, Cremes und Shampoo enthalten sein.

Was müssen Allergiker beachten?

Lebensmittelallergiker müssen darauf achten, die Aufnahme Allergie auslösender Lebensmittel strikt zu vermeiden. Große Vorsicht ist bei allen Lebensmitteln geboten, die in unverpackter Form angeboten werden, da für sie keine Kennzeichnungspflicht besteht. Für Allergiker, die in der Vergangenheit schwere Reaktionen erlitten haben, wird von dem betreuenden Arzt ein Allergiepass ausgestellt und werden Notfallmedikamente verordnet.

REDAKTION UND RÜCKFRAGEN

:RELATIONS GESELLSCHAFT FÜR KOMMUNIKATION MBH

MÖRFELDER LANDSTR. 72 · 60598 FRANKFURT/M. · TEL.: (069) 963652-0 · FAX: (069) 963652-15 · E-MAIL: WPD@RELATIONS.DE