

7. März - Tag der gesunden Ernährung: Nahrungsmittelunverträglichkeiten meistern

Allergien und Unverträglichkeiten Ursachen, Diagnose und Therapie

(ddp direct) Eine Lebensmittelunverträglichkeit stellt Betroffene bei der täglichen Ernährung vor Herausforderungen, weil sie bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln nicht vertragen. Manche Nahrungsmittelunverträglichkeiten können unangenehm werden und leichte Beschwerden wie Ausschlag oder Bauchschmerzen verursachen. Allergische Reaktionen auf bestimmte Bestandteile von Lebensmitteln wie beispielsweise auf Erdnüsse können sogar lebensbedrohlich werden. Dieser Bedeutung widmet sich der diesjährige "Tag der gesunden Ernährung" am 7. März. Im Mittelpunkt steht das Thema "Nahrungsmittelunverträglichkeiten Ursachen, Diagnose und Therapie".

* Zu den Lebensmittelunverträglichkeiten gehören neben der "echten" Allergie die nicht allergischen Unverträglichkeiten, die beispielsweise auf einem Enzymdefekt beruhen. Es gibt zudem Pseudoallergien. "Bei ihnen reagiert der Körper auf zugesetzte Aromen oder Zusatzstoffe wie beispielsweise Konservierungsstoffe und Farbstoffe sowie auf natürliche Inhaltsstoffe", erläutert die Ernährungswissenschaftlerin des Nestlé Ernährungsstudios Dr. Elke Arms.

* Hingegen involvieren Allergien immer das Immunsystem. Da die Unterschiede nicht immer einfach zu erkennen sind, kann eine Selbstdiagnose nicht den Gang zum Arzt ersetzen. "Ärzte verwenden spezielle Tests, um eine eindeutige Diagnose zu erstellen", so Dr. Elke Arms. Basis hierfür ist ein Ernährungstagebuch. Es dokumentiert zum Beispiel zwei bis vier Wochen lang, wann und mit welchen Symptomen auf Lebensmittel reagiert wurde.

* Während Allergiker das auslösende Lebensmittel komplett vom Speiseplan streichen müssen, werden bei nicht allergischen Lebensmittelunverträglichkeiten oft kleine Mengen vertragen. "Etwa 20 Prozent der Bevölkerung in Deutschland leiden zum Beispiel an einer Milchzuckerunverträglichkeit, müssen aber meist nicht komplett auf Milch oder Milchprodukte verzichten. Je nach Ausprägung vertragen Betroffene kleine Mengen und sie greifen auf Lebensmittel wie Hartkäse mit geringem Laktosegehalt zurück", erklärt Dr. Elke Arms.

* Bei Erdnussallergikern hingegen reichen oft kleinste Mengen, um heftige Reaktionen auszulösen. Kommen Allergiker damit in Kontakt oder atmen Erdnussspuren ein, kann dies zu Erstickungsanfällen und zum Kreislaufzusammenbruch führen. Wer den nussigen Geschmack bei Brot oder Gebäck nicht missen möchte: Eine gute Alternative sind gerösteter Sesam, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.

* Auf bestimmte Dinge zu verzichten, ist leichter gesagt als getan. Bei verarbeiteten Lebensmitteln sind die Zutaten nicht auf Anhieb zu erkennen. So werden Hühner- oder Milcheiweiß beispielsweise häufig als Bindemittel in Suppen, Saucen, Pudding, Teigwaren, Kuchen und Gebäck eingesetzt. Nur ein genauer Blick auf die Zutatenliste kann vor bösen Überraschungen schützen. Schließlich werden etwa 90 Prozent aller Nahrungsmittelallergien durch 14 Lebensmittel verursacht. Zu diesen Top-Allergenen gehören unter anderem glutenhaltiges Getreide (z.B. Weizen, Gerste, Roggen, Hafer und Dinkel), Erdnüsse, Soja, Sellerie und Milch sowie daraus hergestellte Erzeugnisse.

* Lebensmittelproduzenten müssen sie generell auf der Zutatenliste angeben, egal in welcher Menge sie verarbeitet sind. "Beispielsweise sollen Erdnussallergiker den Hinweis. 'Kann Spuren von Erdnüssen enthalten' auf der Verpackung ernst nehmen", so Dr. Elke Arms. Auch wenn das Produkt selbst damit nicht hergestellt wird, können bei der Produktion Spuren eines anderen Erzeugnisses übertragen werden. Wenn Allergiker sich nicht sicher sind, ob das gewählte Lebensmittel für sie geeignet ist, helfen die Hersteller weiter. Im Nestlé Ernährungsstudio unter "Produktinformationen" finden Betroffene Interpretationshilfen für die Inhaltsangaben auf Lebensmittelverpackungen.

* "Es entsteht ein zunehmender Informationsbedarf, wie Verbraucher mit Lebensmittel-Allergien unbeschwert umgehen können und worauf sie bei ihrer Ernährung tatsächlich verzichten müssen", so Dr. Elke Arms: "Mit einfachen Tipps gestalten Nahrungsmittelallergiker ihre Speisepläne dennoch ausgewogen."

* Das Nestlé Ernährungsstudio bietet daher ergänzend zum Webangebot einen Ratgeber für Lebensmittelunverträglichkeiten an. Die Broschüre "Nahrungsmittelallergien Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl" steht kostenlos im Broschüren-Bereich des Nestlé Ernährungsstudios als Download zur Verfügung und kann als Print-Version telefonisch unter 069 / 66 71 88 88 (Montag bis Freitag: 8:00 bis 18:00 Uhr) bestellt werden. Die Publikation orientiert sich an den Empfehlungen des "Aktionsplan-Allergien" des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz. Zudem sind die Informationen und Tipps mit dem Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB) abgestimmt.

Shortlink zu diesem Social Media Release:

<http://shortpr.com/66a92t>

Permanentlink zu diesem Social Media Release:

<http://www.themenportal.de/wellness-ernaehrung/7-maerz-tag-der-gesunden-ernaehrung-nahrungsmittelunvertraeglichkeiten-meistern-65822>

=== Erdnüsse in Schokolade: Schon kleine Spuren können gefährlich werden (Bild) ===

Erdnussallergiker sollten den Hinweis "Kann Spuren von Erdnüssen enthalten" auf der Verpackung ernst nehmen.

Shortlink:

<http://shortpr.com/af48f7>

Permanentlink:

<http://www.themenportal.de/bilder/erdnuesse-in-schokolade-schon-kleine-spuren-koennen-gefaehrlich-werden>

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 500.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Jutta Bednarz

Nestlé Deutschland AG
Lyoner Straße 23

60523
Frankfurt/Main

E-Mail: Jutta.Bednarz@de.nestle.com
Website: <http://ernaehrungsstudio.nestle.de>
Telefon: 069/6671-3740

Pressekontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

dietrich@dkcommunications.de

Firmenkontakt

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Herr Stefan Dietrich
Leimenrode 29
60322 Frankfurt/Main

shortpr.com/66a92t
dietrich@dkcommunications.de

Das Nestlé Ernährungsstudio ist mit umfangreichen und verständlichen Informationen und vielen Tools zur Ernährung eine der führenden Anlaufstellen im Internet: Bis zu 500.000 Besucher pro Monat nutzen den interaktiven Ratgeber im Web zur persönlichen Ernährungsberatung und als Informationsquelle unter anderem für Tipps zur körperlichen Fitness.

Anlage: Bild

