

# Hallo Kinder,

geht es euch immer schlecht,  
nachdem ihr  
bestimmte Nahrungsmittel  
gegessen habt?



## Habe ich dann eine Nahrungsmittelallergie, wenn es mir nach dem Essen immer schlecht geht?

**Nein**, das kann auch viele andere Gründe haben. Viele Menschen haben Bauchschmerzen und Durchfall nach dem Essen bestimmter Lebensmittel, aber nur ganz wenige haben eine Allergie gegen Nahrungsmittel. Wenn du eine Neurodermitis hast, könnte eine Nahrungsmittelallergie jedoch wahrscheinlicher sein.



## Gibt es typische Symptome für eine Nahrungsmittel- allergie?

**Ja.** Typisch sind allergische Reaktionen, die sofort nach dem Essen auftreten (bis innerhalb von 2 Stunden), z. B. Kribbeln im Mund, Jucken, Rötungen oder Schwellungen der Haut, Durchfall, Bauchschmerzen, Erbrechen oder auch Husten, Atemnot oder Kreislaufbeschwerden.

Typische Auslöser können Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Weizen, Baumnüsse oder auch Soja sein.



## Sollte ich eine Ärztin oder einen Arzt fragen, wenn ich solche Beschwerden habe?

**Ja.** Wenn du eine Nahrungsmittelallergie bei dir vermutest, solltest du zu einer Ärztin / einem Arzt gehen. Sie / Er wird mit dir nicht nur genau überlegen, ob du eine Allergie hast, sondern dir auch Medikamente zur Soforthilfe erklären und mitgeben. Zudem wird die Ärztin oder der Arzt dir auch zusammen mit einer Ernährungsfachkraft genau erklären können, wie du deine Ernährung so umstellen kannst, dass du keine Beschwerden mehr hast.

Wenn du  
wirklich eine Allergie  
gegen ein bestimmtes  
Nahrungsmittel hast,  
ist es absolut wichtig,  
dieses Nahrungsmittel  
komplett zu  
meiden!



Hier können Sie weitere Eltern- und Kinder-Flyer sowie ausführliche Informationen in Elternratgebern direkt auf Ihrem mobilen Endgerät speichern:



Übersicht  
aller Flyer



Elternratgeber  
Nahrungsmittelallergie



Weitere  
Elternratgeber

**Herausgeberin:** Gesellschaft für Pädiatrische Allergologie und Umweltmedizin  
Alle Rechte vorbehalten.

**Bildnachweis:** stock.adobe.com: st-fotograf: Titel |  
iStock.com: fotografixx S. 2, Obaba, S. 3, Macrovector, S. 5, kbeis, S. 6

**Idee:** WAG Prävention / Allergie und Impfen | **Realisation:** iKOMM GmbH, Bonn  
**Gestaltung:** kipconcept gmbh, Bonn



## Eltern- und Kinderinformation

# Nahrungsmittelallergie

Wie lässt sich eine Nahrungsmittel-  
allergie erkennen?  
Was ist dabei zu beachten?

Dieses Falblatt wird von der GPA kostenlos abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger / die Empfängerin oder Dritte bestimmt.

## Liebe Eltern,

Essen soll Spaß machen. Bei Vorliegen einer Nahrungsmittelallergie kann der Umgang mit Nahrungsmitteln aber auch mit Angst verbunden sein. Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen Informationen über Nahrungsmittelallergien geben.

### Sind Unverträglichkeiten und Allergien dasselbe?

**Nein.** Nur ein kleiner Teil der Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten ist eine echte Allergie. Bei der Nahrungsmittelallergie kommt es zu einer „falschen“ Reaktion des Immunsystems auf Nahrungsmittel. Dabei kann es manchmal auch zu schweren Reaktionen (Anaphylaxie) kommen.

Bei den anderen Formen der Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten werden einzelne Stoffe, z. B. Laktose oder Fruktose, nicht ausreichend vertragen. Das kann beispielsweise Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall auslösen, aber keine anaphylaktische Reaktion.

### Sind Nahrungsmittelallergien häufig?

**Nein.** Viele Menschen leiden unter Verdauungsbeschwerden. Etwa 20 % der Bevölkerung meinen, dass dafür eine Nahrungsmittelallergie verantwortlich ist. Diese ist jedoch nur bei 4 % der Bevölkerung wirklich vorhanden. Bei Kindern mit einer Neurodermitis ist die Nahrungsmittelallergie jedoch häufiger, nämlich bei ca. 30 %, anzutreffen.



### Welche Formen der Nahrungsmittelallergie gibt es?

Die **primäre Nahrungsmittelallergie** kann bereits im frühen Kindesalter auftreten. In Deutschland sind Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss, Weizen, Baumnüsse und seltener Soja die häufigsten Auslöser. Die allergischen Reaktionen können als **Sofortreaktion**, innerhalb von 2 Stunden, oder als **Spätreaktion** auftreten.



Mögliche Symptome der primären Nahrungsmittelallergie		
Organ	Sofortreaktion	Spätreaktion
Haut	Hautrötung, (Gesichts-)Schwellung, Juckreiz, Nesselsucht	Ekzemverschlechterung
Magen-Darm-Trakt	Bauchschmerzen, Übelkeit, Erbrechen, Durchfall	Durchfall, Blähungen, Mangelernährung (Dystrophie)
Atemwege	Husten, Atemnot, pfeifende Atmung, Stridor, Heiserkeit, Rötung der Augen, plötzlicher Fließ-Schnupfen	Husten, pfeifende Atmung
Herz-Kreislauf-System	Herzrasen; bei Kreislaufversagen Blutdruckabfall und Herzstillstand – anaphylaktischer Schock (im Kindesalter sehr selten)	
Unspezifisch	Angst	

Bei der **sekundären Nahrungsmittelallergie** (der sog. pollen-assoziierten Nahrungsmittelallergie) leiden die Betroffenen zunächst an einem Heuschnupfen, also einer Inhalationsallergie, z. B. auf Birkenpollen. In Nahrungsmitteln können nun Eiweiße vorhanden sein, die den Birkenpollen-Eiweißen ähnlich sind, sodass sich eine sog. Kreuzallergie entwickelt. Die Betroffenen, zumeist Jugendliche und Erwachsene, entwickeln dann bei entsprechendem Nahrungsverzehr Symptome wie Kribbeln im Mund. Schwere Reaktionen sind selten.

### Wie wird die Diagnose einer Nahrungsmittelallergie gestellt?

Wichtigster Schritt: **Genaue Beobachtung!**  
 Eindeutig sind Zusammenhänge bei einer Sofortreaktion, wenn unmittelbar nach Genuss von z. B. Milch eine Lippen- oder Nesselsucht auftritt. Bei einer Spätreaktion ist der Zusammenhang häufig nicht so einfach zu erkennen. Insbesondere in unklaren Fällen kann ein zeitlich begrenztes Symptom- und Nahrungsmittel-Protokoll hilfreich sein. Mit einem **Allergietest** (Blut- oder Hauttest) kann eine allergische Bereitschaft (Sensibilisierung) gegen verdächtige Nahrungsmittel auffindig gemacht werden. Ob diese Sensibilisierung auch tatsächlich krankmachende Symptome (also eine Allergie) auslöst, kann unter ärztlicher Überwachung durch eine **orale Nahrungsmittelprovokation** untersucht werden.

### Wie werden Nahrungsmittelallergien behandelt?

Die wichtigste Maßnahme ist es, die Allergieauslöser komplett zu meiden („**therapeutische Diät**“). Vor allem, wenn schwere Allgemeinreaktionen aufgetreten sind, reichen oft kleinste Nahrungsmittelmengen aus, um erneute Symptome auszulösen. Eine Beratung durch die Ärztin oder den Arzt in Zusammenarbeit mit einer Ernährungsfachkraft ist erforderlich.

### Sind Medikamente beim Auftreten von allergischen Reaktionen notwendig?

In manchen Fällen ist die Verordnung eines Adrenalin-Autoinjektors erforderlich und ein Anaphylaxiepass wird ausgestellt. Die Ärztin bzw. der Arzt wird mit Ihnen die notwendigen Medikamente durchgehen und ggf. deren Handhabung üben. Das Notfall-Set und ein Allergiepass sollten stets mitgeführt werden. In die Handhabung der Medikamente müssen alle wichtigen Betreuungspersonen eingewiesen werden.

### Kann eine Nahrungsmittelallergie wieder verschwinden?

**Ja**, aber nicht in allen Fällen. Eine gute Chance, dass die Nahrungsmittelallergie im Laufe der ersten Lebensjahre verschwindet, besteht bei Allergien gegen Kuhmilch, Hühnerei, Weizen und Soja. Hingegen halten sich Allergien auf Erdnuss, Baumnüsse, Fische und Krebstiere oft hartnäckig.