

vigo

Gesundheit für
den Kreis Mettmann

Ausgabe 3 | Mai/Juni 2011

Mit Vorsicht genießen

Nahrungsmittelallergien und Nahrungsmittelunverträglichkeiten können eine große Last sein. Dr. Christof Schulte erklärt, was dahintersteckt.

Heiligenhaus | Nüsse, Äpfel, Schalentiere, Soja und, und, und. Auf fast jedes Lebensmittel kann man allergisch reagieren. Doch was bedeutet das? „Eine Allergie wird als immunologische Überreaktion des Körpers auf eigentlich harmlose Eiweiße definiert“, erklärt Dr. Christof Schulte, Allergologe und Dermatologe aus Heiligenhaus. Anders ist das bei den sogenannten Unverträglichkeiten. „Dabei wird ein Lebensmittel nicht vertragen, es findet aber keine immunologische Reaktion statt“, sagt der Arzt. „Auslöser dafür sind häufig in Lebensmitteln enthaltene Farb- und Konservierungsstoffe oder Glutamate, also Geschmacksverstärker.“

Ebenfalls typisch: Unverträglichkeiten sind dosisabhängig. „Geringe Dosen werden vertragen, erst bei größeren Mengen kommt es zu einer pseudoallergischen Reaktion. Pseudoallergisch deshalb, weil sich die Symptome ähneln, aber im Körper selbst nicht dasselbe geschieht wie bei einer Allergie.“ Bei Letztgenannter genügen schon geringe Mengen, um den Körper reagieren zu lassen.



Dr. Christof Schulte ist Dermatologe und Allergologe in Heiligenhaus.



Wer auf Birkenpollen allergisch reagiert, sollte auch bei Äpfeln aufpassen.

Auch die Auslöser sind andere. „Lebensmittelallergien sind häufig pollenassoziiert“, sagt Schulte. „Diesen Kreuzallergien liegt also eine Pollenallergie zugrunde. Manche Lebensmittel enthalten ähnliche Eiweiße wie die Pollen. Der Körper kann sie nicht unterscheiden“, sagt der Allergologe. So kann es passieren, dass Personen mit einer Birkenpollenallergie auch auf Äpfel allergisch reagieren. Bei Empfindlichkeit gegen Gräserpollen werden oft auch Getreide und Hülsenfrüchte wie Soja und Erdnüsse nicht vertragen.

Und wie werden Allergien diagnostiziert? „Da gibt es mehrere Möglichkeiten“, sagt Schulte, zum Beispiel „durch einen Pricktest.“ Beim Pricktest werden Allergene auf den Unterarm aufgebracht und die Haut

dann oberflächlich eingestochen. Kommt es zu einer Reaktion, liegt eine Allergie vor. Verdächtig der Betroffene ein bestimmtes Nahrungsmittel, kann auch eine sogenannte Eliminationsernährung sinnvoll sein. „Das Lebensmittel wird ein bis zwei Wochen weggelassen. Dann folgt ein Provokationstest, bei dem eben dieses Allergen gegessen wird. Tritt eine Reaktion auf, ist eine Allergie wahrscheinlich“, erklärt Schulte.

Generell gilt: Wenn Betroffene eine Nahrungsmittelallergie vermuten, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen, um die Beschwerden abklären zu lassen.

Dr. Christof Schulte,
Hauptstraße 163,
42579 Heiligenhaus
☎ 02056 961296

Allergien bei Kindern So handeln Eltern richtig

Bereits im Kindesalter entwickeln viele Menschen Allergien auf Lebensmittel. Die gute Nachricht: „Drei Viertel aller Kinder verlieren die Allergie bis zum Schuleintritt wieder“, erklärt Dr. Christof Schulte. Bei Kindern handelt es sich dabei meist um reine Nahrungsmittelallergien. „Pollenassoziierte Kreuzallergien treten eher im Erwachsenenalter auf“, weiß der Allergologe. Am häufigsten reagieren Kinder auf Hühnereierweiß, Kuhmilch, Soja und Nüsse.

Wenn bereits ein Elternteil Allergiker ist, kann es nötig sein, nicht allergische Kleinkinder allergievorbereitend zu ernähren. „Empfehlenswert ist es dann, bis zum vierten Lebensmonat ausschließlich zu stillen und erst dann Beikost zu geben“, sagt Schulte. Außerdem sollten die Kinder möglichst keinen Kontakt mit Tabakrauch haben. „Der ist nicht nur gesundheitsschädlich, sondern auch allergiefördernd.“



Kuhmilch löst bei Kindern am häufigsten Probleme aus.



**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

Ihr Magen rumort oft und Sie wissen nicht, warum? Vielleicht bekommen Ihnen bestimmte Lebensmittel nicht. Wir geben Tipps, was Sie tun können. Fachleute aus der Region erklären zudem, wie Sie sich vor Sportverletzungen schützen. Apropos Schutz: Medikamentenfälschungen nehmen zu. Hilfe beim Erkennen der Kopien gibt es hier – und in Ihrer vigo-Partnerapotheke.



Ein Service Ihrer
vigo-Partnerapotheke

Inhalt

- Blickpunkt:**
Kleine Lebensretter: Defibrillatoren vor Ort. **Seite 2**
- Gesundheit:**
Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Tipps für den Alltag. **Seite 3**
- Ratgeber:**
Vorsicht, Plagiat: Wie Sie gefälschte Medikamente erkennen. **Seite 4**
- Medizin:**
Sportverletzungen: Wie werden sie behandelt? **Seite 5**
- Kinderseite:**
Spiel und Spaß mit Jolinchen. **Seite 6**
- Freizeit:**
Wassersport: Spaß auf Seen und Flüssen der Region. **Seite 7**
- Rätseelseite:**
Mitmachen und gewinnen! **Seite 8**