

**„Wer wird Lebensmittelmillionär?“**

**Lebensmittelallergien – Was steckt dahinter?**

**Talking Food**



Jugend is(s)t  
aufgeklärt!



# 1. Eine Allergie ist...?

**A.**

... die Reaktion unserer körpereigenen Immunabwehr auf normalerweise harmlose Stoffe.

**B.**

... der Schutz unseres Körpers vor hochgiftigen Stoffen.

**C.**

... die Morgenmüdigkeit nach einer kurzen Nacht.

## 2. Wer kann eine Allergie bekommen?

**A.** Eine Allergie kann man nur bekommen, wenn die Eltern eine haben.

**B.** Eigentlich jeder, die Ursachen sind komplex und noch nicht ganz geklärt.

**C.** Nur Menschen aus bestimmten Regionen.

### 3. Was ist eine Pseudoallergie?

**A.** Ein gefälschter Allergiepass.

**B.** Wenn unser Immunsystem ohne die Bildung von Antikörpern reagiert.

**C.** Wenn jemand behauptet allergisch zu sein, weil ihm das Essen nicht schmeckt.

#### 4. Viele Pollenallergiker reagieren auch auf Lebensmittel allergisch. Warum?

**A.**

Ähnliche Eiweißbausteine in Pollen und Lebensmitteln führen zur allergischen Reaktion.

**B.**

Das Immunsystem von Pollenallergikern reagiert willkürlich auf irgendwelche Speisen allergisch.

**C.**

Viele Pollenallergiker bilden sich weitere Allergien ein.

**5. Welche Lebensmittel stehen ganz oben auf der Liste der „Allergieauslöser“?**

**A.** Zucchini, Gurken und Fleisch

**B.** Wasser und Tee

**C.** Nüsse, Kuhmilch und Fisch

## 6. Ist die Erdnuss eigentlich eine Nuss?

**A.** Ja, sie ist eine Schalenfrucht wie die Haselnuss und die Walnuss.

**B.** Es kommt darauf an, wo sie angebaut wird.

**C.** Nein, die Erdnuss zählt zu den Hülsenfrüchten.

**7. Beim Einkaufen ist für Betroffene ein ausführlicher Blick auf ... besonders wichtig!**

**A.** ... die Zutatenliste ...

**B.** ... die Farbe der Verpackung ...

**C.** ... die Form der Lebensmittel ...

8. Hat man als Allergiker *immer* Schnupfen?

**A.** Ja, die Nase ist immer betroffen.

**B.** Nein, der ganze Körper kann unter einer Allergie leiden.

**C.** Nein, Schnupfen hat man nur bei Erkältungen.

## 9. Lebensmittelunverträglichkeiten sind ...

**A.** ... keine „echten“ Allergien.

**B.** ... alle Allergien, die auf Lebensmitteln beruhen.

**C.** ... allergische Reaktionen auf die Verpackung von Speisen.

**10. Bauchschmerzen nach einem Glas Kuhmilch – ist das immer eine Milchallergie?**

**A.** Nein, das kann unterschiedliche Ursachen haben.

**B.** Ja, das kann nur eine Milchallergie sein.

**C.** Milch verursacht nie Bauchschmerzen.

## 11. Übelkeit nach Obst – ist das immer eine Abneigung gegen „Gesundes“?

**A.** Ja, denn gegen Obst gibt es keine Allergien oder Unverträglichkeiten.

**B.** Ja, denn viele mögen einfach kein Obst.

**C.** Nein, die Reaktion kann ganz verschiedene Ursachen haben.

**12. Wer kennt sich auf dem Gebiet der Allergien bestens aus?**

**A.** ein Orthopäde / eine Orthopädin

**B.** ein Zahnarzt / eine Zahnärztin

**C.** ein Allergologe / eine Allergologin

### 13. Eine gute Hilfe für den Arzt bei der Suche nach dem „Auslöser“ ist, ...

**A.** ... wenn man genau notiert, was man gegessen/ getrunken hat und wann man Beschwerden hatte.

**B.** ... wenn man protokolliert, wie viel man gegessen hat.

**C.** ... wenn man nur protokolliert, was man getrunken hat.

## 14. Eine allgemeingültige „Allergie-Diät“ ...

**A.**

... hilft den Betroffenen schnell wieder fit zu werden.

**B.**

... gibt es nicht. Individuell wird „getestet“, was und wie viel an Speisen vertragen wird.

**C.**

... bedeutet nur weniger zu essen.

# Antworten & Erklärungen zum Talking Food-Rätsel „Lebensmittelallergien“ (1)

## 1. Eine Allergie ist...?

Antwort a) ... die Reaktion unserer körpereigenen Immunabwehr auf normalerweise harmlose Stoffe.

Eine Allergie entsteht immer dann, wenn unser Immunsystem auf eigentlich harmlose Stoffe in der Umwelt überreagiert. Diese Stoffe können Blütenstaub oder Tierhaare sein. Aber auch Eiweiße (= Proteine) in Lebensmitteln können den „Fehlalarm“ im Körper auslösen. Es kommt zur Bildung von bestimmten Antikörpern, meist vom Typ IgE (Immunglobulin E). Eine Aktivierung unserer Immunabwehr durch die Bildung der Antikörper nennt man auch „Sensibilisierung“. Erst beim zweiten Kontakt mit dem auslösenden Eiweiß kann es zur allergischen Reaktion kommen. Davon abzugrenzen sind pseudoallergische Reaktionen.

## 2. Wer kann eine Allergie bekommen?

Antwort b) Eigentlich jeder, die Ursachen sind komplex und noch nicht ganz geklärt.

Hinter der Frage „wen trifft es“ steht immer noch ein Fragezeichen. Allergien sind nicht angeboren – theoretisch kann jeder eine bekommen. Wenn Eltern und Geschwister schon unter einer Allergie leiden, ist jedoch die Wahrscheinlichkeit höher, selbst auch eine Allergie zu entwickeln.

## 3. Was ist eine Pseudoallergie?

Antwort b) Wenn unser Immunsystem ohne die Bildung von Antikörpern reagiert.

Die Symptome einer Pseudoallergie sind häufig von denen einer „echten“ Allergie kaum zu unterscheiden. Allerdings sind bei einer Pseudoallergie im Körper keine Antikörper nachweisbar. Es kommt auch nicht zu einer „Sensibilisierung“, so dass die Symptome schon beim ersten Kontakt mit dem „Auslöser“ – häufig Zusatzstoffe wie Konservierungs- und Farbstoffe – auftreten können.

## 4. Viele Pollenallergiker reagieren auch auf Lebensmittel allergisch. Warum?

Antwort a) Ähnliche Eiweißbausteine in Pollen und Lebensmitteln führen zur allergischen Reaktion.

Hierbei handelt es sich um so genannte Kreuzallergien als Folge der bereits bestehenden (Pollen)-Allergie. Ähnliche Eiweißbausteine (Allergene) sind der Grund, warum unser Körper auf einmal auf einige andere, komplett unterschiedliche Auslöser allergisch reagiert. Ein Beispiel ist die Birkenpollenallergie, bei der viele Betroffene auch auf rohe Äpfel allergisch reagieren.

## 5. Welche Lebensmittel stehen ganz oben auf der Liste der „Allergieauslöser“?

Antwort c) Nüsse, Kuhmilch und Fisch

Die meisten Allergien werden von vierzehn Lebensmitteln und -zutaten ausgelöst. Hierzu zählen auch Nüsse, Kuhmilch und Fisch. Eine Kennzeichnung der „Allergenen Vierzehn“ auf Nahrungsmittelverpackungen ist durch die EU-Richtlinie 2007/68/EG geregelt – eine große Hilfe für alle Allergiker. Leider gilt die Kennzeichnungspflicht im Moment nicht für unverpackte Speisen, also in der Schulmensa, beim Imbiss, Bäcker oder Metzger. Hier können das Fachpersonal oder ausgelegte Zutatenlisten mit Antworten weiterhelfen.

## Antworten & Erklärungen zum Talking Food-Rätsel „Lebensmittelallergien“ (2)

### 6. Ist die Erdnuss eigentlich eine Nuss?

Antwort c) Nein, die Erdnuss zählt zu den Hülsenfrüchten.

Oft wird von Tipps bei Nuss- und Erdnuss-Allergie gesprochen. Dass die Erdnuss hier extra aufgeführt ist, ist kein Versehen. Das liegt daran, dass sie keine „echte“ Nuss (Schalenfrucht) ist, sondern botanisch zu den Hülsenfrüchten zählt.

### 7. Beim Einkaufen ist für Betroffene ein ausführlicher Blick auf ... besonders wichtig!

Antwort a) ... die Zutatenliste ...

Die Zutatenliste führt die einzelnen Lebensmittelbestandteile auf. Hier kann ein Betroffener nachschauen, ob für ihn unverträgliche Nahrungsbestandteile aufgeführt sind. Bei Unsicherheiten kann ein Anruf beim Hersteller helfen.

### 8. Hat man als Allergiker *immer* Schnupfen?

Antwort b) Nein, der ganze Körper kann unter einer Allergie leiden.

Eine Allergie ist ein „Fehlalarm“ im Körper, woraufhin er sich gegen vermeintliche „Eindringlinge“ wehrt. Der ganze Körper kann betroffen sein. Es gibt viele verschiedene Beschwerden bei einer Allergie oder Unverträglichkeit. Einige Symptome sind Bauchschmerzen, Durchfall, Atemnot oder Hautjucken. Auch der Fließschnupfen kann dazugehören. Er muss aber nicht bei jeder allergischen Reaktion mit dabei sein.

### 9. Lebensmittelunverträglichkeiten sind...

Antwort a) ... keine „echten“ Allergien.

Nicht immer ist die Ursache von Beschwerden nach dem Essen eine Lebensmittelallergie. Enzymdefekte wie bei der Laktose-Intoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit) oder ein „Transporterproblem“ wie bei der Fruktosemalabsorption (Fruchtzuckerunverträglichkeit) können ebenfalls zu Blähungen, Bauchschmerzen oder anderen Beschwerden nach dem Essen führen.

### 10. Bauchschmerzen nach einem Glas Kuhmilch – ist das immer eine Milchallergie?

Antwort a) Nein, das kann unterschiedliche Ursachen haben.

Ein Enzym in unserem Körper, die Laktase, ist mitverantwortlich, dass Milch und Milchprodukte optimal verdaut werden. Dieses Enzym ist für die Spaltung des Milchzuckers (Laktose) in Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zuständig. Reicht die Leistung dieses Verdauungsenzyms nicht aus, können Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen, aber auch Bauchschmerzen auftreten. Diese sind dann nicht auf eine Allergie zurückzuführen. Es ist also wichtig, die Ursachen der Beschwerden immer genau zu klären!

## **Antworten & Erklärungen zum Talking Food-Rätsel „Lebensmittelallergien“ (3)**

### **11. Übelkeit nach Obst – ist das immer eine Abneigung gegen „Gesundes“?**

Antwort c) Nein, die Reaktion kann ganz verschiedene Ursachen haben.

Übelkeit nach einem großen Obstsalat oder auch nur einem Apfel kann verschiedene Ursachen haben. Eine Möglichkeit ist die erworbene Fructoseunverträglichkeit, auch Fruktosemalabsorption genannt. Hier liegt eine gestörte Aufnahme bzw. ein gestörter Transport von Fructose durch die Darmschleimhaut vor. Die verträgliche Menge an Obst kann individuell sehr unterschiedlich sein.

### **12. Wer kennt sich auf dem Gebiet der Allergien bestens aus?**

Antwort c) ein Allergologe / eine Allergologin

Allergologen sind Ärzte, die sich auf die Erkennung und Behandlung von Allergien spezialisiert haben.

### **13. Eine gute Hilfe für den Arzt bei der Suche nach dem „Auslöser“ ist...**

Antwort a) ... wenn man genau notiert, was man gegessen/getrunken hat und wann man Beschwerden hatte.

In einem so genannten Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll (Allergietagebuch) wird notiert, was, wann und wie viel gegessen und getrunken wurde. Außerdem ist es wichtig, wie die Lebensmittel zubereitet wurden und ob bzw. welche Fertigprodukte zum Einsatz kamen. Man muss auch genau aufschreiben, wann die Beschwerden aufgetreten sind. Denn manchmal treten die Reaktionen erst lange nach dem Verzehr auf.

### **14. Eine allgemeingültige „Allergie-Diät“**

Antwort b) ... gibt es nicht. Individuell wird „getestet“, was und wie viel an Speisen vertragen wird.

Es gibt keine „Diät“, die für alle Allergiker gilt. Wichtig ist es, nicht ohne eine Diagnose ganze Lebensmittelgruppen auf Verdacht aus dem Speiseplan zu streichen. Für jeden Betroffenen sieht die Ernährung bei einer Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit anders aus. Eine genaue Diagnose und umfangreiche Kenntnisse über Lebensmittel und deren Zusammensetzung machen Betroffenen das Leben leichter.

## Weitere Infos:

- Talking Food ist die Jugendkampagne des aid infodienst, Bonn, [www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)
- In der Rubrik Ernährungswissen ([www.talkingfood.de/ernaehrungswissen](http://www.talkingfood.de/ernaehrungswissen)) gibt es passend zu dem Rätsel speziell für Schüler/-innen Infos für Referate, Hausaufgaben oder Projektarbeiten zu folgenden Themen:
  - [Hilfe ich habe eine Allergie – Teil 1](#)
  - [Lebensmittelallergien und -unverträglichkeiten – Teil 2](#)
- Weitere Rätsel von Talking Food gibt es unter [www.talkingfood.de/lehrer\\_special](http://www.talkingfood.de/lehrer_special)
- aid-Medien zum Thema (Auswahl):
  - [Lebensmittelallergien](#) (Heft, Bestellnr. 1415)
  - [Lebensmittelallergie Neurodermitis](#) (Heft, Bestellnr. 1469)
  - [Allergie\(-risiko\)](#) (Heft, Bestellnr. 1482)
- Das komplette Angebot an aid-Unterrichtsmedien gibt es hier: [www.aid-macht-schule.de](http://www.aid-macht-schule.de)
- Jede Menge Verbrauchertipps und ein Expertenforum zu Lebensmittel-Allergien bietet das Verbraucherschutzportal des aid infodienst: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

*Autorin: Melanie Braukmann, Bonn*

*Talking Food-Redaktion: Andrea Fenner, Kaiserslautern; Christof Meinhold, Köln*

*November 2008*