



P R E S S E I N F O R M A T I O N

Neuer Ratgeber: Lebensmittelallergien

14 Lebensmittel verantwortlich für 90 Prozent der Allergien / Neue Broschüre des Nestlé Ernährungsstudios / Ratgeber für die richtige Lebensmittelauswahl bei Allergien / Downloadbar und kostenlos zu bestellen unter <http://fachkraefte.ernaehrungsstudio.nestle.de>

Frankfurt, 6. Juli 2011 – Das [Nestlé Ernährungsstudio](#) hat sein Serviceangebot für Lebensmittelunverträglichkeiten mit einem neuen Ratgeber ausgebaut. Ab sofort können Ärzte, Apotheker, Ernährungsberater und Lehrer die Broschüre „Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl“ kostenlos im [Fachbereich des Nestlé Ernährungsstudios](#) herunterladen oder postalisch bis zu 30 Stück bestellen. 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. Grund für dieses verstärkte Engagement ist die Zunahme von Lebensmittelallergien vor allem bei Kindern. Bei ihnen verdoppelte sich die Zahl der Betroffenen in Europa in den letzten zehn Jahren. Das berichtete im Februar 2011 Professor Maria Antonella Muraro als Vorsitzende der Ersten Lebensmittelallergie und Anaphylaxie-Tagung in Venedig.¹ „Daraus entsteht ein zunehmender Informationsbedarf, wie Verbraucher mit Lebensmittel-Allergien unbeschwert umgehen können“, so Dr. Elke Arms, Ernährungswissenschaftlerin im Nestlé Ernährungsstudio: „Lediglich 14 Lebensmittel sind verantwortlich für 90 Prozent der Allergien. Mit den ernährungswissenschaftlichen Tipps der Broschüre können Nahrungsmittelallergiker ihre Speisepläne ausgewogen gestalten.“

Kurzfassung (1.386 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Schwerpunkt der Broschüre „Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl“ sind praktische Empfehlungen und Ratschläge, wie Betroffene zum Beispiel einen bekömmlichen und ausgewogenen Speiseplan bei einer Lebensmittelunverträglichkeit gestalten können. Darüber hinaus beschäftigt sie sich mit den Allergieursachen und der Möglichkeit, bei Kindern frühzeitig mit vorbeugenden Maßnahmen das Allergierisiko zu senken. Zusätzlich beantworten die Experten des Nestlé Ernährungsstudios die häufigsten Fragen aus ihrer täglichen Ernährungsberatung zu diesem Thema. Und sie erklären, welche Nahrungsmittelbestandteile Unverträglichkeiten häufig auslösen.

Allergisch oder nicht allergisch?

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 Substanzen wie Aromen oder Zusatzstoffe wie Konservierungsstoffe und Farbstoffe sowie auf natürliche Inhaltsstoffe“, erläutert die Ernährungswissenschaftlerin und Mitautorin der Broschüre Dr. Elke Arms. Hingegen involvieren Allergien immer das Immunsystem. Da dies alles nicht immer einfach zu erkennen ist, 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. Wie ein solches zu führen ist und wo es erhältlich ist, erklärt die Broschüre. In dem Tagebuch wird zum Beispiel zwei bis vier Wochen lang festgehalten, wann und mit welchen Symptomen auf Lebensmittel reagiert wurde.

Verzicht muss nicht sein

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 werden kleine Mengen vertragen und es wird auf Lebensmittel wie Hartkäse mit geringem Laktosegehalt zurückgegriffen“, 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 Erstickenanfällen und zum Kreislaufzusammenbruch führen. Wer den nussigen Geschmack bei Brot oder Gebäck nicht missen möchte: Eine gute Alternative sind gerösteter Sesam, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne.

Genau hinschauen schützt

Auf bestimmte Dinge zu verzichten, ist leichter gesagt als getan. Bei verarbeiteten Lebensmitteln sind die Zutaten nicht auf Anhieb zu erkennen. So werden Hühnerei- 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. Die Broschüre informiert daher ausführlich über die gesetzlich vorgeschriebene Kennzeichnung und wie diese zu interpretieren ist: 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. Nestlé bietet zu seinen Produkten im [Nestlé Ernährungsstudio unter „Produktinformationen“](#) eine genaue Beschreibung der Inhaltsstoffe an. Zudem gibt es auf der Website Interpretationshilfen für die Allergieangaben auf den Verpackungen.

Allergieursachen

Wenn Eltern an einer Allergie leiden, ist ihnen daran gelegen, das Risiko für ihren Nachwuchs gering zu halten. Die Broschüre informiert über die Ursachen von Allergien und wie vorbeugende Maßnahmen das Allergierisiko senken. Sind beide Elternteile allergisch, steigt das Risiko bei Neugeborenen auf 50 bis 60 Prozent, berichtet der Deutsche Allergie und Asthmabund e.V. (DAAB), mit dem die Inhalte der neuen Broschüre abgestimmt sind. Doch nicht nur die erbliche Veranlagung bestimmt das Risiko und die Ausprägung einer Allergie, sondern auch die Lebensbedingungen. 15 Prozent der Neugeborenen entwickeln auch ohne erbliche Vorbelastung eine Allergie. Schwangere und junge Eltern erfahren in der Broschüre, worauf sie achten sollten und warum Stillen die beste Allergievorsorge ist. Einen hundertprozentigen Schutz gibt es nicht. Die Broschüre „Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl“ verrät geeignete Maßnahmen zur Vorbeugung.

Experten berichten aus dem Beratungsalltag

Im letzten Kapitel fassen die Ernährungswissenschaftler die häufigsten Fragen aus der [persönlichen Ernährungsberatung](#) zum Thema Allergie zusammen. Die Antworten der Experten enthalten viele praktische Tipps und beruhen auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Themen beschäftigen sich unter anderem mit der Apfel- sowie Sojaallergie und erklären, warum Milch Bauchschmerzen auslösen kann. Wer über die Broschüre hinaus noch Fragen hat, erreicht die Experten des Nestlé Ernährungsstudios auch telefonisch unter 069 / 66 71 88 88 (Montag bis Freitag: 8:00 bis 18:00 Uhr).

Fakten zur Broschüre

Der Ratgeber „Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl“ erschien im Juni 2011 in der 1. Auflage und hat 66 Seiten. Der Herausgeber ist die Nestlé Deutschland AG. Ärzte, Apotheker, Ernährungsberater und Lehrer können die Broschüre „Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl“ kostenlos im [Fachbereich des Nestlé Ernährungsstudios](#) herunterladen oder postalisch bis zu 30 Stück bestellen.

Langfassung (7.602 Zeichen inkl. Leerzeichen)

Inhaltsverzeichnis:

- 1 Lebensmittelunverträglichkeit – allergisch oder nicht allergisch?
 - Kreuzallergien – wenn Pollenallergiker auf Nahrungsmittel reagieren
 - Diagnose – den Übeltätern auf die Spur kommen
- 2 Tipps für den Alltag – gesund und sicher leben
 - Ernährung – allgemeine Empfehlungen bei Unverträglichkeiten
 - Zutatenverzeichnis – wichtige Informationen auf dem Etikett
 - Kuhmilchallergie – Tipps für den Speiseplan
 - Milchzuckerunverträglichkeit – Essen und Trinken bei Laktoseintoleranz
 - Hühnerei – Allergene in Eiklar und Eigelb
 - Fisch – heftige Reaktionen auf hitzestabile Allergene
 - Getreide – Unverträglichkeit von Getreideeiweiß (Zöliakie)
 - Obst- und Gemüseallergien – häufiger bei Erwachsenen
 - Erdnuss, Nüsse, Soja – hitzestabile Allergene
 - Kräuter und Gewürze – Kreuzreaktionen mit Pollen möglich

- 3 Von klein auf – Allergien vorbeugen
 - Allergieursachen – von Erbgut bis Umwelt
- 4 Fragen zu Lebensmittelunverträglichkeiten – die Antworten von Experten
 - Haselnussallergie
 - Apfelallergie
 - Reaktion auf Erdbeeren
 - Anaphylaktischer Schock
 - Neurodermitis
 - Bauchschmerzen durch Milch
 - China-Restaurant-Syndrom
 - Fruchtzuckerunverträglichkeit
 - Sojaallergie
 - Latexallergie
- 5 Literatur und Adressen

Das Nestlé Ernährungsstudio

Das Nestlé Ernährungsstudio (<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>) ist mit bis zu 750.000 Besuchern pro Monat eine der führenden Anlaufstellen für Ernährungsthemen im Internet. Mit verständlichen Informationen sowie vielen Tools berät und informiert der interaktive Ratgeber umfassend über Ernährung, Wohlbefinden und Gesundheit. Rechner, Checks und Tests unterstützen die Nutzer dabei. Verschiedene Communities ermöglichen den Austausch mit Gleichgesinnten. Für eine [persönliche Ernährungsberatung](#) steht ein Team von erfahrenen Ernährungswissenschaftlern zur Verfügung.

Abdruck honorarfrei / Beleg erbeten

Quelle:

- ¹ European Academy of Allergy and Clinical Immunology, Pressemitteilung „EAACI: 17 million Europeans allergic to food; allergies in children doubled in the last 10 years“, 17. Februar 2011

Links zum Nestlé Ernährungsstudio:

Nestlé Ernährungsstudio:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de>

Download der Broschüre „Nahrungsmittelallergien – Tipps für die richtige Lebensmittelauswahl“

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/MeinNestle/Broschueren/default.htm?LoggedInRedirectUrl=%2fstart%2fMeinNestle%2fBroschueren%2fBroschueren.htm>

Individuelle Ernährungsberatung:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/TippsTools/Wissen/Ernaehrungsberatung.htm>

Ernährungscoach:

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/MeinNestle/ErnaehrungsCoach>

Gerne senden wir Ihnen bei Interesse die Daten des Testzugangs für Journalisten und die Broschüre zur Ansicht.

Download der Basispressemappe zum Nestlé Ernährungsstudio

<http://www.themenportal.de/dokumente/basispressemappe-zum-nestl-ernaehrungsstudio>

Herausgeber:

Nestlé Deutschland AG, Lyoner Straße 23, 60523 Frankfurt

Pressekontakt:

Jutta Bednarz

Pressesprecherin Ernährung und Gesundheit

Nestlé Deutschland AG

Tel.: 069 / 66 71-3740

Jutta.Bednarz@de.nestle.com

Stefan Dietrich, Dirk Fischer

Dorothea Küsters Life Science Communications GmbH

Leimenrode 29, 60322 Frankfurt

Tel.: 069 / 61 998-29, -21, Fax: 069 / 61 998-10

dietrich@dkcommunications.de

fischer@dkcommunications.de