



## Nickelarme Diät

Es besteht die Möglichkeit, dass sich Ihre Nickelallergie bessert, wenn Sie eine nickelarme Diät einhalten. Obwohl es nicht möglich ist, Nickel in der Ernährung völlig zu vermeiden, kann man doch die **Nickelzufuhr um die Hälfte verringern**, wenn man **nickelreiche Nahrungsmittel vermeidet**.

Ihre **allergische Dermatitis** wird während einer solchen Diät nicht vollständig verschwinden, sie wird jedoch wahrscheinlich weniger aktiv sein. Um sicher zu sein, dass eine **nickelarme Diät** eine Wirkung zeigt, muss diese mindestens während 1 Monates, idealerweise während 3 Monaten durchgeführt werden. Wenn sich Ihre **Hautsymptome nach 1-3 Monaten deutlich gebessert** haben, können Sie die Diät auf folgende Weise modifizieren: zu Hause befolgen Sie streng die Diät, passen sich jedoch den Umständen an, wenn Sie auswärts essen.

Gewisse **sehr nickelreiche Nahrungsmittel müssen immer vermieden** werden. Es handelt sich dabei um Kleie, Hafer, Buchweizen, Soja, getrocknete Gemüse (Erbsen, Bohnen), Schokolade, Kakao, Wal-, Hasel-, Erdnüsse, Lakritze. Wenn Sie trotzdem einmal eines dieser Nahrungsmittel zu sich nehmen wollen, dann nur in ganz geringen Mengen.

Wenn die Diät Ihrem Appetit entsprechend nicht ausreichend ist, können Sie Ihre Mahlzeiten mit nickelarmen Produkten wie zum Beispiel Milchprodukten, Fleisch, Kartoffeln und gekochten Karotten bereichern.

Wenn Sie nach 1-3 Monaten keine Verbesserung Ihrer Hauterkrankung bemerkt haben, sollte die Diät beendet werden unter Rücksprache mit Ihrem Hautarzt.

Gewisse Nahrungsmittel können die Kontaktallergie auf Nickel verschlimmern, ohne dass sie selbst besonders reich an Nickel sind. Es handelt sich dabei insbesondere um folgende Produkte:

- Bier, Wein (v.a. Rotwein)
- Thunfisch, Hering, Makrele
- Tomaten, Karotten
- Äpfel, Zitrusfrüchte

Diese Nahrungsmittel können in gekochtem Zustand sehr gut toleriert werden.

Am Morgen sollte der erste Liter Leitungswasser nicht zum Trinken oder zur Zubereitung von Nahrungsmitteln verwendet werden, da die Wasserleitungen oder Hähnen während der Nacht Nickel freisetzen können. Nickelhaltige Küchenutensilien sollten durch solche aus Plastik ersetzt werden.

Saure Nahrungsmittel (Früchte, Rhabarbern, Spinat, Tomaten) sollten nicht in rostfreien Kochtöpfen gekocht werden. Die Säure dieser Nahrungsmittel kann Nickel

aus den Pfannen freisetzen, welches sich dann in den Speisen ablagert. Konserven sollten mit Zurückhaltung genossen werden.

| <b>Zu vermeidende Nahrungsmittel<br/>(nickelreich)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Erlaubte Nahrungsmittel<br/>(nickelarm)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Schokolade, -milch, Kakao</li> <li>➤ Garnelen, Muscheln, Schalentiere</li> <li>➤ Bohnen (rot, braun, weiss)</li> <li>➤ Lauch, Salat</li> <li>➤ Linsen, Erbsen</li> <li>➤ Mehl aus Sojaproteinen (z.B. in Fleischbrühe, Suppen, Würsten)</li> <li>➤ Spinat</li> <li>➤ Kleie, Weizen, Hirse, Müsli, Vollkornbrot, Hafer, Vollkornreis, Roggen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Müsliriegel</li> <li>➤ Vollkornkekse</li> <li>➤ Datteln, Feigen</li> <li>➤ Ananas, Pflaumen, Himbeeren</li> <li>➤ Mandeln, Nüsse</li> <li>➤ Backpulver (in grossen Mengen)</li> <li>➤ Schokolade</li> <li>➤ Bonbons mit Nüssen, Marzipan, Lakritze</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Eier</li> <li>➤ Fleisch, Geflügel</li> <li>➤ Fisch</li> <li>➤ Butter, Margarine, Käse</li> <li>➤ Milch, Joghurt</li> <li>➤ Spargel, Randen</li> <li>➤ Broccoli, Rosen-, Weiss-, Blumen- und Chinakohl</li> <li>➤ Mais</li> <li>➤ Gurken, Aubergine</li> <li>➤ Kartoffeln</li> <li>➤ Peperoni (rot, grün, gelb)</li> <li>➤ Petersilie, Dill</li> <li>➤ Zwiebeln, Knoblauch (mit Mass)</li> <li>➤ Zerealien aus Reis oder Mais (z.B. Cornflakes)</li> <li>➤ Maismehl, Popcorn</li> <li>➤ Teigwaren</li> <li>➤ Weisser Reis (mit Mass)</li> <li>➤ Weizenmehl</li> <li>➤ Roggen-, Weizenbrot (mit Mass)</li> <li>➤ Bananen (mit Mass)</li> <li>➤ Erdbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren</li> <li>➤ Pfirsiche, Birnen</li> <li>➤ Trauben</li> <li>➤ Kaffee, Tee (mit Mass, nicht zu stark und nicht in Metallbehältern aufbewahren)</li> <li>➤ Alkoholische Getränke ((mit Mass, nicht zu stark und nicht in Metallbehältern aufbewahren)</li> <li>➤ Hefe</li> </ul> |