



Nahrungsmittel Allergie und Urtikaria

Definition:

Es handelt sich um eine immunologische Reaktion als Folge der Absorption eines Antigens, welches von Nahrungsmitteln stammt.

Es können folgende Reaktionen ausgelöst werden:

Respirations-Trakt:	Asthma, Schnupfen, Bronchitis
Magen-Darm Trakt:	Übelkeit, Durchfall, Erbrechen (vor allem bei Kindern)
Haut:	Nesselausschlag, Quinködem, Ausschlag
Kreislauf:	Anaphylaktischer Schock

Ziel der Diät:

- Verschwinden der Symptome oder
- Vorbeugen der Verschlechterung des Nesselfiebers, ausgelöst durch Nahrungsmittel

Grundsätze:

Ausschluss der Nahrungsmittel, die

- als sehr allergen bekannt sind.
- reich an Histamin oder Histaminliberatoren, welche einen Juckreiz provozieren.
- Farbstoffe enthalten, Salzilate (?) und Konservierungsmittel.

Im Alltag:

- Verwenden resp. vermeiden gewisser Nahrungsmittel (siehe detaillierte Liste der zu vermeidenden Nahrungsmittel)
- Verwendung von frischen oder eingefroren Produkten ohne Konservierungsmittel
- Alle Nahrungsmittel kochen, da sie durch die Hitze den Antigencharakter teils verlieren

Erlaubte Nahrungsmittel	Nicht empfohlene Nahrungsmittel
Gemüse (nur frisch oder tiefgekühlt verwenden)	
Endivien, Pilze, Artischocken, Salate, Zucchini, grüne Bohnen, Spargeln, Kürbis	Dosengemüse Tomaten, Karotten, Sellerie, Spinat, Fenchel, Erbsen, Kohl
Früchte	
Frisches Kompott aus Äpfeln, Birnen, Pfirsiche	Früchte ungekocht: Erdbeeren, Heidelbeeren, (schwarze) Johannisbeeren Zitrusfrüchte: Grapefruit, Orangen, Zitronen, Mandarinen, Dörrfrüchte Exotische Früchte, Fruchtsirup
Zucker(produkte)	
Saccharose, Honig	Bonbons, Kaugummi, Konfitüre, Schokolade, Kuchen
Fette	
Butter, Öl	Margarine, Speck, Crème fraîche
Getränke	
Mineralwasser, Wasser, Tee, Kaffee, Gemüsebouillon hausgemacht mit „erlaubtem“ Gemüse	Fertigsuppen, Limonaden, Sirup, Sodas, Alkohole, Weisswein, Bier, Aperitifs, Apfelwein
Verschiedenes	
Salz, Kräuter wie Thymian, Lorbeer	Aromat, Ketchup, Cornichons, Senf, Bouillons, Vanille, Zimt, Citronensaft, Pfeffer, Koriander
Fleisch	
Rind, Lamm, Kalb, Poulet, Truthahn	Schwein, Pferd, Aufschnitt, Schinken, Trockenfleisch, Wild
Fisch, Schalentiere, Muscheln	
	Alle
Eier	
	Alle
Milchprodukte	
Sojamilch	Milch, Frischkäse, Joghurt, Hartkäse
Mehlhaltige Speisen	
Brot, Kartoffeln, Reis	Biskuit, Gipfeli, Griess, Polenta, Couscous, Teigwaren, Ravioli, Kartoffelstock