

Ernährungsempfehlungen

Allergenarme Kost

Die häufigsten allergieauslösenden Lebensmittel in Mitteleuropa sind Kuhmilch, Hühnereier, Nüsse, Gewürze, Getreide, Fisch, Fleisch und Obst. Diese Auflistung, die so gut wie alle Lebensmittelgruppen umfaßt, lässt schon erahnen, dass eine generell antiallergische Diät Empfehlung nicht möglich ist. Ein Vermeiden aller grundsätzlich möglichen Allergene programmiert einen Nährstoffmangel regelrecht vor. Daher ist es am sinnvollsten, zunächst die kritischen Lebensmittel diagnostisch zu ermitteln.

Eine allergenarme Basisdiät kann jedoch eine wertvolle Grundlage für Diagnostik und Therapie darstellen. Sie ist grundsätzlich nur für einen begrenzten Zeitraum zu empfehlen. Liegt neben einer Allergie auch eine Neurodermitis vor, sollte die Nahrung nicht nur allergenarm, sondern auch gleichzeitig säurearm sein, d.h. wenig Fruchtsäuren (Zitrusfrüchte), Konservierungssäuren sowie raffinierten Zucker enthalten, um Hautreaktionen auf Säuren zu begrenzen. Die Nahrung sollte naturbelassen und Zusatzstofffrei sein. Vorübergehend kann es sinnvoll sein, auf Kuhmilch- und Hühnereiprotein zu verzichten - zumindest im Rahmen einer Diät zu diagnostischen Zwecken. In diesem Fall wird für einige Wochen die allergenarme Basiskost durchgeführt. Ist eine Symptombefreiung erreicht, kann vorsichtig unter Führung eines Symptomtagebuches ein Lebensmittel nach dem anderen in die Aufbaukost eingeführt werden. So können alle Lebensmittel auf ihre Verträglichkeit überprüft werden.

Die Hauptkomponenten einer allergenarmen Basiskost sind Gemüse und Salate. Soja, eine geeignete Calciumquelle, sollte vorsichtig getestet werden, da die Sojabohne leider recht häufig allergen wirken kann, insbesondere Sojakeimlinge. Falls Soja nicht vertragen wird, ist bei Fertigprodukten Vorsicht geboten, da Soja häufig als 'pflanzliches Eiweiß' in der Zutatenliste versteckt ist. Ansonsten kann Soja in Form von Sojamilch neben Ziegen-, Schaf- oder Büffelmilch einen idealen Milchersatz darstellen. Auch mit Sojaquark (Tofu) lassen sich viele Gerichte raffiniert aufwerten. Salate werden meist gut vertragen. Als Beilagen sind Reis, Mais und Kartoffeln geeignet, wobei in der Regel Pellkartoffeln eher allergische Reaktionen hervorrufen als Salzkartoffeln. Liegt keine Getreideunverträglichkeit vor, können auch eifreie Nudeln in den Speiseplan aufgenommen werden. Beim Obst sind vor allem süße, reife Früchte zu bevorzugen. Besteht Unsicherheit bezüglich der Verträglichkeit einer Obstsorte, kann man diese zunächst geschält und gedünstet testen. Getreide erweist sich häufig als problematisch. Leider wird gerade Weizen, der täglich verzehrt wird und in vielen Lebensmitteln enthalten ist, von vielen Allergikern nicht toleriert. Ist eine Weizenallergie bekannt, sollte zunächst ersatzweise Dinkel auf seine Verträglichkeit getestet werden, denn er ist erfahrungsgemäß besser verträglich als üblicher Weizen. Grundsätzlich sind helle Auszugsmehle verträglicher als Vollkornprodukte. Werden die Weißmehlprodukte vertragen, kann man vorsichtig mit der Zufuhr von Vollkornprodukten beginnen. Gekeimtes Getreide sollte zunächst vermieden werden. Auch andere Getreidearten können nacheinander vorsichtig getestet werden. Die verträglichsten Fleischsorten sind Lamm und Pute, möglichst aus artgerechter Haltung, um die Aufnahme unerwünschter Inhaltsstoffe zu vermeiden. Das Fleisch sollte am besten gedünstet werden. Als Brotbelag empfiehlt sich kalter Braten, da er keine Zusatzstoffe enthält wie handelsübliche Wurst. Geeignete Fette sind (insbesondere bei bekannter Milcheiweißallergie) Sauerrahmbutter sowie milchfreie Margarine. Die verwendeten Pflanzenöle sollten kaltgepresst sein und ihre Rohstoffe möglichst aus kontrolliertem, ökologischen Anbau stammen. Als Getränke sind am besten Mineralwasser sowie ungesüßte Kräutertees geeignet.

Bestandteile einer allergenarmen Basiskost

Gemüse, Salate	Broccoli, Kohlrabi, Zucchini, Aubergine, Rote Bete, Erbsen, Bohnen, Mangold, Schlangengurke, Avocado, Zuckererbsenschoten, Champignons, Blatt-, Endivien- und Eissalat
Beilagen	Reis, Mais, Kartoffeln, eventuell eifreie Nudeln
Obst	süße Äpfel, Birnen, Bananen, Melonen, Papaja, Datteln, Feigen
Getreide	bei Weizenunverträglichkeit eventuell Dinkel, Hirse, Reis oder getreide-ähnliche Produkte wie Buchweizen, Amaranth, Quinoa
Fleisch	Lamm, Pute
Fette	Sauerrahmbutter, milchfreie Margarine, kaltgepresste Pflanzenöle
Milch, Milchprodukte	Ziegen-, Schaf-, Stuten- und Büffelmilch sowie daraus gefertigter Käse, Quark, Joghurt. Aus Kuhmilch hergestellte Butter und Sahne sind für die meisten Allergiker gut verträglich
Getränke	Mineralwasser, ungesüßte Tees aus Brennessel-, Stiefmütterchen-, Apfel-, Brombeer-, und Erdbeerblättern

Grundsätzlich gilt es, langfristig eine ausgewogene Vollwerternährung anzustreben. In vielen Fällen werden nach ausreichender Karenzzeit von mindestens einem halben Jahr bis Jahr Lebensmittel, die zuvor eine Allergiesymptomatik ausgelöst hatten, wieder toleriert, d.h. das Immunsystem hat die Allergie gegen diese Lebensmittel 'vergessen'. Dazu ist es jedoch entscheidend, dass diese kritischen Lebensmittel während der Karenzzeit konsequent gemieden werden. Nach frühestens einem halben Jahr kann man vorsichtig, möglichst unter ärztlicher Kontrolle, versuchen, die fraglichen Lebensmittel nach und nach wieder einzuführen.

Oberstes Prinzip sollte immer bleiben: So viel auslassen wie nötig, aber so wenig wie möglich.

Hinweis: Diese Empfehlungen gelten nur eingeschränkt für Patienten mit Stoffwechselerkrankungen, wie Diabetes mellitus, sowie für Patienten mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und –allergien.