

Quelle:

[www.lazarus.at/2019/01/23/haeufig-falscher-alarm-lebensmittelallergien-seltener-als-vermutet](http://www.lazarus.at/2019/01/23/haeufig-falscher-alarm-lebensmittelallergien-seltener-als-vermutet)

## **Häufig falscher Alarm: Lebensmittelallergien seltener als vermutet**

**☒ Nahrungsmittelintoleranz ist das Eine, eine potenziell lebensgefährliche Allergie das Andere: Viele Menschen vermuten fälschlich, sie hätten eine Nahrungsmittelallergie - doch nur etwa jede/r Zehnte ist tatsächlich davon betroffen - oft erst später im Erwachsenenalter. Ärztliche Abklärung kann Klarheit bringen.**



So berichtet die Ärzte Zeitung über eine aktuelle Querschnittsuntersuchung an mehr als 40.000 erwachsenen US-BürgerInnen im Durchschnitts-alter von 46 Jahren ([JAMA Netw Open 2019](#)), ob eine Nahrungsmittelallergie mit mindestens einem typischen Symptom gegenüber Allergenen - die mit IgE-vermittelten Reaktionen einhergehen - gegeben sei. Nur rund jede/r zweite Befragte hatte hierfür eine einschlägige ärztliche Diagnose.

Als schwere Reaktion wurde gewertet, wenn in der Vergangenheit mindestens ein eindeutiges Symptom an zwei oder mehr Organsystemen wie Haut, Mundschleimhaut, Magen-Darmtrakt, Atemwege oder Herz-Kreislaufsystem

aufgetreten war. Personen mit Nahrungsmittelintoleranzen wurden in der Studie nicht berücksichtigt.

Am häufigsten berichteten die Befragten über folgende Auslöser: Meeresfrüchte (2,9 %), Milch (1,9 %), Erdnüsse (1,8 %), Baumnüsse wie Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pistazie, Pekannuss, Macadamia, Paranuss, aber auch Pinienkerne (1,2 %) und Fisch (0,9 %). Nahezu die Hälfte der tatsächlich Allergiebetreffenden litten an mehreren Nahrungsmittelallergien. Während etwa jede/r Fünfte glaubte, betroffen zu sein, litt tatsächlich nur jede/r Zehnte an einer Nahrungsmittelallergie. Um zu vermeiden, dass unnötig auf bestimmte Lebensmittel verzichtet wird, ist eine ärztliche Abklärung sinnvoll und wichtig.

In einer Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland ([DEGS1, 2008-2012](#)) nennt das Robert Koch-Institut eine Lebenszeitprävalenz von 6,4 % bei Frauen und 2,9 % bei Männern. Während der [Leitlinie \(2015\)](#) zufolge in Deutschland bei Erwachsenen Weizen, Soja, Haselnuss und Sellerie als häufigste Auslöser allergischer Reaktionen nachgewiesen wurden, liegen bei Kindern die Erdnüsse weit voran an erster Stelle, gefolgt von Kuhmilch, Hühnerei und Haselnuss. Erst dahinter folgen bei Jung und Alt die Auslöser Fisch, Schalentiere und Walnüsse.