

Sophie und ihr Leben mit Allergien

Sophie, eine aufgestellte, interessierte Jugendliche von 14 Jahren, ist allergisch auf Hülsenfrüchte und neuerdings auch auf verschiedenste Nüsse. In ihrem Bericht erzählt Sophie, wie sie im Alltag mit ihren Allergien umgeht und wie sie gelernt hat, problematische Lebensmittel zu meiden. Wir erlebten sie als positive, junge Frau, die sich gut mit ihrer Krankheit arrangiert hat.



Quelle: ahal

waren, Suppen, Saucen, Konfitüren und Milchmischgetränken (Guarkernmehl E412; Johannisbrotkernmehl E410; Lupinenmehl ist leider noch nicht deklarationspflichtig und deshalb nicht immer zwingend als Inhaltsstoff angegeben). Ein Problem stellen die sogenannten «Verunreinigungen» dar: so lassen sich Spuren von Erdnuss z.B. in Rösti und Pommes frites finden, aber auch in Süsseigkeiten und Saucen. Lecithin (E322) wird fast ausschliesslich aus Soja gewonnen und findet sich als Stabilisator von Emulsionen z.B. in Backwaren und Margarine, aber auch in Schokolade. Lecithin befindet sich aber auch als Stabilisator und Emulgator in kosmetischen Produkten.

Wie alles begann ...

Aufgrund der familiären Vorbelastung mit Asthma war den Eltern klar, dass auch ihre Tochter eine Anlage zur Allergie in sich tragen könnte. Da bekannt ist, dass Stillen die beste Ernährung für Säuglinge ist und in vielen Studien als Allergieprophylaxe gewertet wird, wurde Sophie während 6 Monaten ausschliesslich gestillt. Nach dieser Zeit wurde langsam Beikost wie Kartoffeln, Bananen etc. eingeführt, daneben wurde sie aber weiterhin bis ins Alter von 10 Monaten gestillt. Zum Leidwesen der Eltern entwickelte das Baby trotzdem Milchschorf und Neurodermitis.

Im Alter von 12 Monaten kam sie zum ersten Mal mit Tomaten, Erdbeeren, Mandarinen und Orangen aber auch Milch in Berührung und es zeigte sich schnell, dass sie diese Lebensmittel nicht vertrug. Erst eineinhalb Jahre später wurde ihre Verträglichkeit wieder ausgetestet – Sophie zeigte keine Reaktion mehr. Irgendwie kam Sophie im Alter von vier Jahren an Erdnüsse heran und reagierte dabei sehr heftig mit gerötetem

Gesicht und Erbrechen. Der Kinderarzt diagnostizierte eine Erdnussallergie der Klasse 3, woraufhin alle riskanten Lebensmittel komplett aus dem Speiseplan gestrichen wurden. Im Alter von neun Jahren reagierte sie sehr heftig nach dem Konsum einer bis dahin unbedenklichen Müeslimischung und eines Schokoladenriegels. Der Test beim Kinderarzt ergab eine neu hinzugekommene Allergie auf Soja. Sophie hatte auf das Sojalecithin sowohl in der Schokolade als auch im Müesli reagiert. Ausserdem zeigte sich im Test auch eine Allergie auf andere Hülsenfrüchte sowie verstärkt auf Erdnuss (neu Klasse 6). Fazit nach diesem Test: Strikte Vermeidung aller Nahrungsmittel, die in irgendeiner Weise diese Zutaten und Zusatzstoffe enthalten, da es bei Unachtsamkeit im schlimmsten Fall zu einem sogenannten anaphylaktischen Schock kommen könnte.

Wie wenn Sophie nicht schon genug damit zu kämpfen gehabt hätte, nicht wie

Mit der Revision der Lebensmittelverordnung wurde festgelegt und mit wenigen Modifikationen in die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung LKV übernommen, dass sowohl glutenhaltiges Getreide, Milch, Eier, Fische, Krebstiere, Sojabohnen, Erdnüsse, Hartschalenobst, Sesam, Sellerie und jeweils daraus hergestellte Produkte als auch Sulfite

- als rezepturgemäss zugegebene Zutaten, Verarbeitungshilfsstoffe, Trägerstoffe, Trägerlösungsmittel, in Aromen zulässige Antioxidantien und Konservierungsmittel sowie übertragene Zusatzstoffe immer deklariert werden müssen, auch wenn sie in noch so geringen Mengen eingesetzt werden oder als Bestandteil von zusammengesetzten Lebensmitteln vorliegen. Für Sulfite gilt hier eine Deklarationslimite von 10 mg SO₂ pro Kilogramm oder Liter genussfertiges Lebensmittel
- oder als Verunreinigungen über 1000 mg/kg deklariert werden müssen und bei unter 1000 mg/kg deklariert werden dürfen (nach Zutatenverzeichnis, «kann ... enthalten»).

Zu Hülsenfrüchten zählt man unter anderem Erdnüsse und Soja, aber auch Guar- und Johannisbrotkerne. Die Erdnussallergie von Sophie ist so ausgeprägt, dass sie mit asthmaphähnlichen Anfällen reagiert, sobald sie in die Nähe von offenen Erdnüsschen kommt. Das gilt auch für den Geruch, den eine Person nach dem Genuss über den Atem ausstösst. Bei Hautkontakt, selbst nur mit Spuren von Erdnüssen, treten bei ihr relativ rasch Quaddeln auf.

Ein grosses Problem bei der Allergie auf Hülsenfrüchte sind die in vielen Grundnahrungsmitteln versteckten Spuren oder eingebrachten Zutaten, so z. B. Lupinenmehl, das immer häufiger bei der Teigwarenherstellung verwendet wird. Guar- und Johannisbrotkerne werden in Mehlform als Verdickungs- und Geliermittel eingesetzt. Man findet sie u. a. in Produkten wie fertigen Back- und Wurst-

ihre Altergenossen Süßigkeiten naschen zu dürfen, kam zu den Lebensmittelallergien nun noch eine Pollenallergie auf Gräser und ein allergisches Asthma hinzu. Seit kurzem sind auch Haselnüsse, Cashew- und Pistaziennuss tabu, wie Sophie auf schmerzliche Art erfahren musste. Nach dem Genuss von Haselnüssen erlitt sie eine sehr heftige Reaktion (Hautrötungen und Atemnot). Sie bekam sie nur in den Griff, indem sie sofort Kortisontabletten einnahm und Adrenalin inhalierte. Einmal mehr war ihr Notfallsatz lebenswichtig. Sophie musste trotzdem einen Arzt aufsuchen. Nun steht sie in der Abklärung, ob sie noch auf andere Nüsse reagieren könnte.

Der Alltag mit der Allergie

Tochter wie Mutter räumen ein, dass heute das Leben mit der Allergie kein grosses Problem mehr darstellt. Die an Sophies Allergie angepasste Speisekarte ist für alle Familienangehörigen zu einer Gewohnheit geworden. Nur das Einkaufen gestaltet sich oft kompliziert. Die Zutatenliste der einzelnen Produkte muss jeweils akribisch studiert werden und manchmal geht es nicht ohne Abklärungen bei den Herstellern. Brot und Gebäck stellt die Familie selber her und greift vor allem auf unverarbeitete Lebensmittel zurück. Generell ernährt sich die Familie sehr gesund und bewusst, wenn immer möglich mit Bioprodukten. Dies sieht Sophie als einen grossen Vorteil ihrer Krankheit. Essen generell ist eines ihrer Hobbys und sie ist eine richtige kleine Ernährungsspezialistin geworden. Sie hat ein immenses Wissen entwickelt und ist somit vielen ihrer Altergenossen um Meilen voraus.

Auch der Kauf von Kosmetika gestaltet sich schwierig. Sophie tanzt in ihrer Freizeit Ballett und muss sich für Vorführungen schminken. Die richtigen Schminkprodukte zu finden, erwies sich als sehr zeit- und kostenaufwändig. Das gilt auch für die ganz alltäglichen Dinge wie Duschmittel oder Deodorant. Mittlerweile sind die geeigneten Hersteller gefunden. Eine wichtige Erleichterung, denn welches junge Mädchen möchte sich mit 14 Jahren nicht schon ein bisschen schminken und seine natürliche Schönheit betonen. Auf Lippenstift muss sie allerdings aufgrund des darin enthaltenen Sojalecithins auch weiterhin verzichten.



Auswärts essen

Nicht einfach gestaltet sich das Essen fremder Küche. Restaurantbesuche sind nicht möglich. Das Schullager hätte sich unter anderen Umständen auch als problematisch erweisen können, wenn der ältere Bruder von Sophie sich nicht bereit erklärt hätte, als Koch mitzugehen. In der Mittagspause isst Sophie zu Hause. Das sind jedoch alles Einschränkungen, mit denen Sophie leben kann.

Lebensqualität dank Solidarität

An der Schule wurde ein absolutes Erdnussverbot eingeführt, nachdem Sophies Mutter mit ihren Lehrern ein aufklärendes Gespräch über die Allergie ihrer Tochter geführt hatte. Die Lehrerschaft stellte sich positiv und nahm Rücksprache mit den Kindern und den anderen Klassen. Das Verbot stiess auf keinen Widerstand, im Gegenteil, die Schulkameraden und -kameradinnen von Sophie unterstützen die Massnahme und kümmern sich sehr um ihre Freundin. Sophie hat ihren Schulfreunden erklärt, wie sich ihre Allergie äussert und ihnen ihre Medikamente und deren Handhabung gezeigt. So wissen sie, was im Falle einer heftigen allergischen Reaktion zu tun wäre. Sophie selber trägt die Medikamente immer auf sich. Für die Zukunft hätte Sophie einen Herzenswunsch. Sie wünscht sich, dass die Forschung eines Tages so weit ist und eine medikamentöse Therapie entwickelt hat, dass sie mit ihren Freundinnen und Freunden essen gehen kann, ohne dem Kellner eine ganze Liste von Fragen stellen zu müssen.

Aufklärung tut Not

Generell ist die Nahrungsmittelallergie ein weitaus unbekanntes Krankheitsbild und es muss noch sehr viel mehr Aufklärungs- und Forschungsarbeit betrieben werden! Erste Schritte in die richtige Richtung wurden mit der Überarbeitung der Lebensmitteldeklaration und der Deklarationspflicht für Allergene geschaffen, die auch für Lebensmittel im Offenerverkauf gilt. Bei der Kosmetik werden die Lebensmittelallergiker auch weiterhin nicht ausreichend berücksichtigt.

■ Valeria Hafner, aha!

Nüsse und Nüsse

Die Nuss ist eine runde bis ovale Frucht mit harter, holziger Schale, die einen ölhaltigen, meist essbaren Kern umschliesst. Dazu gehören im botanischen Sinn Haselnuss, Buchecker, Edelkastanie, Macadamianuss, Wassernuss, Hanfnuss.

Im botanischen Sinn keine Nüsse sind Muskatnuss, Erdmandel, Kokosnuss, Cashewnuss, Paranuss, Pekannuss, Mandel, Pistazie. Diese «Nüsse» gehören zu den sogenannten Steinfrüchten, da nur die innere Wand verholzt ist, sie aber von einer weichen Hülle, dem Fruchtfleisch umgeben sind.

Die echte Walnuss (*Juglans regia*) galt bis vor kurzem ebenfalls als Steinfrucht und somit nicht als echte Nuss. Neuere Untersuchungen haben dies aber widerlegt.

Die Erdnuss (*Aschantinuss*, Erdbohne) ist ebenfalls keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht. Die Pinienkerne (*Pinoli*) dagegen sind Samen der Pinie (*Pinus pinea*), die als sogenannter Nachtsamer gar keine Früchte bildet. Quelle: www.wikipedia.ch