

Meine Testergebnisse:



Fisch (f3)

+ -

kU/l _____



Garnele (Shrimps, f24)

+ -

kU/l _____



Erdnuss (f13)

+ -

kU/l _____



Sojabohne (f14)

+ -

kU/l _____



Haselnuss (f17)

+ -

kU/l _____



Weizenmehl (f4)

+ -

kU/l _____



Kiwi (f84)

+ -

kU/l _____



Sellerie (f85)

+ -

kU/l _____



Patient

Name _____

Testergebnis vom _____

Allergie-Ratgeber

mit hilfreichen Informationen und Tipps
bei Nahrungsmittelallergien



Fisch



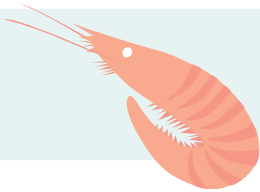
Allergische Reaktionen

Fischallergiker können schwerwiegende Symptome zeigen wie Asthma oder einen allergischen Schock. Dabei muss der Fisch nicht unbedingt verzehrt werden, in schweren Fällen genügt das Einatmen der Dämpfe beim Kochen. Fischallergiker reagieren meist nicht auf alle Fischarten allergisch.

Vermeiden Sie Fisch

in jeder Zubereitungsart, z. B. in

- Fischkonserven, Fischstäbchen, Kaviar
- Sushi, Lachsersatz, Surimi, Paella
- Fischölkapseln, Lebertran
- orientalischen Soßen, Pasten, Suppen und Fertiggerichten
- eventuell mit Fisch verunreinigtem Bratöl, an Kochutensilien und Behältern – auch in Restaurants



Garnele (Shrimps)

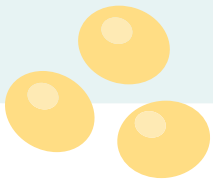
Allergische Reaktionen

Schalentiere wie Garnelen sind bei Erwachsenen eine häufige Ursache eines allergischen Schocks. Aber auch leichtere Reaktionen, wie Nesselsucht, Angioödem, Atemwegssymptome und Magen-/Darm-Beschwerden treten auf. Garnelenallergiker reagieren häufig auch auf andere Schalentiere wie Hummer, Muscheln oder Tintenfische.

Vermeiden Sie Garnelen (Shrimps)

in jeder Zubereitungsart, z. B. in

- Paella, Bouillabaisse, Surimi
- orientalischen Soßen, Pasten, Suppen und Fertiggerichten
- eventuell mit Garnele verunreinigtem Bratöl, an Kochutensilien und Behältern – auch in Restaurants



Sojabohne

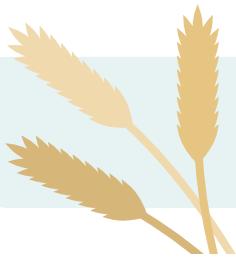
Allergische Reaktionen

Kinder reagieren häufiger als Erwachsene allergisch auf Sojabohnen. Die Symptome zeigen sich vor allem im Magen-/Darmtrakt, aber auch Hautreaktionen, Atemwegsbeschwerden und Notfallsituationen wie ein allergischer Schock treten auf.

Kreuzallergien zu Erdnuss, Linsen und Erbsen sind möglich.

Vermeiden Sie Soja, zum Beispiel in

- Tofu (vegane/vegetarische Gerichte)
- Sojaöl (Salatöl und Margarine)
- Sojasoße
- Sojamilch, Sojasprossen
- als Sojaprotein in Fleischprodukten, Brot und anderen industriell produzierten Nahrungsmitteln
- Arzneimitteln mit Sojalecithin, z. B. Asthmasprays



Weizen

Allergische Reaktionen

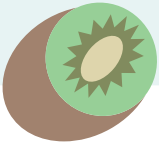
Weizen löst bei Kindern häufiger eine Nahrungsmittelallergie aus als bei Erwachsenen. Allergische Reaktionen auf aufgenommenen Weizen zeigen sich in Magen-Darmproblemen, Haut- und Atemwegsbeschwerden bis hin zum allergischen Schock.

Beachten Sie, dass Weizenallergie und Zöliakie verschiedene Krankheiten sind.

Vermeiden Sie Weizen

in jeder Zubereitungsart, z. B. in

- Brot, Keksen, Kuchen und anderem Gebäck
- Grieß, Couscous
- Teigwaren, italienischer Pasta, chinesischen Nudeln
- Paniermehl, Backteig
- Frikadellen, Aufschnitt, Würstchen
- einigen Sojasaucen
- alkoholischen Getränken (z. B. Bier)



Kiwi

Allergische Reaktionen

Die bei Kiwiallergie vorkommenden Symptome sind meist auf die Mundhöhle (orales Allergiesyndrom) beschränkt. Daneben sind auch Rhinitis, Asthma, Nesselsucht und sogar schwere Reaktionen möglich.

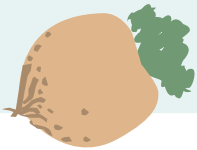
Vermeiden Sie Kiwi, zum Beispiel

- roh als Snack oder in Salaten
- in Fisch-, Geflügel- und Fleischgerichten
- in Pasteten, Pudding und Kuchen
- beim Einkochen von Gelee, Marmelade oder Chutney

Was tun bei einer Nahrungsmittelallergie?

Vermeiden Sie Nahrungsmittel, die Ihre Allergie auslösen.

Überprüfen Sie vor dem Verzehr oder der Zubereitung von verarbeiteten Lebensmitteln die Zutatenliste. Vor allem bei schweren Allergien sollten Sie den Hinweis „Kann Spuren von ... enthalten.“ beachten. Dies bedeutet leider: „Nichts für mich.“ Ebenso wenn keine Zutatenliste vorhanden ist. Wie schwer Ihre Allergie ist, sagt Ihnen Ihr Arzt.



Sellerie

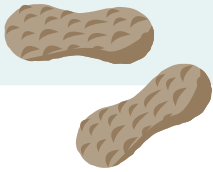
Allergische Reaktionen

Eine Sellerieallergie tritt überwiegend bei Patienten mit einer Pollenallergie auf. Sellerie kann bei Birkenpollenallergikern meist leichte Symptome im Mund- und Rachenraum auslösen. Bei Beifußallergikern treten eher Haut- und Atemwegsbeschwerden sowie schwere allergische Reaktionen auf.

Vermeiden Sie Sellerie, zum Beispiel

- roh als Salat
- als gekochtes Gemüse
- in Fertiggerichten, Soßen und Suppen
- in Gewürz-/Kräutermischungen

Kreuzallergien zu Karotte, Fenchel, Anis oder Gewürzen (z. B. Basilikum, Majoran, Oregano) sind möglich.



Erdnuss



Allergische Reaktionen

Bei einer Erdnussallergie zeigen sich meistens schwache bis mäßige Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, in den Atemwegen oder auf der Haut. Es besteht jedoch ein höheres Risiko für schwere Reaktionen bis hin zum lebensbedrohlichen allergischen

Schock – selbst beim Verzehr von geringsten Mengen („Spuren“).

Oft zeigen Erdnussallergiker weitere Allergien gegen Baumnüsse und Hülsenfrüchte wie Soja, Linsen, Erbsen und Lupinenmehl.

Vermeiden Sie Erdnuss

in jeder Zubereitungsart, z. B. in

- Knabberzeug
- Erdnussbutter und Erdnussöl
- Süßigkeiten und Backwaren
- verarbeiteten Nahrungsmitteln (Erdnussmehl)
- der asiatischen/afrikanischen Küche

Bei schwerer Allergie Hinweis beachten
„Kann Spuren von Erdnuss enthalten“!



Haselnuss

Allergische Reaktionen

Eine Haselnussallergie tritt häufig bei Erwachsenen mit Pollenallergie gegen Frühblüher wie Birke, Erle und Hasel auf. Sie verursacht meist nur leichtere Symptome im Mund- und Rachenraum. Haselnussallergie ohne begleitende Pollenallergie ist eher selten und bei Kindern häufiger. Die Symptome sind dann in der Regel schwerer, bis hin zum allergischen Schock.

Allergien auf weitere Nüsse und Erdnuss kommen relativ häufig vor.

Vermeiden Sie Haselnuss,

zum Beispiel in

- Backwaren
- Süßwaren, Nougat, Marzipan
- Wurstwaren (Mortadella), Pasteten
- Pesto, Brotaufstrichen
- Müsli, Studentenfutter

Liebe Allergiepatientin, lieber Allergiepatient,

Ihr Arzt hat Sie auf Substanzen (Allergene) getestet, die möglicherweise hinter Ihren Beschwerden stecken. Ein Pluszeichen (+) in Ihren Testergebnissen bedeutet, dass Sie positiv getestet wurden und sich in Ihrem Blut IgE-Antikörper gegen diese Allergene befinden. IgE-Antikörper spielen eine Rolle bei allergischen Reaktionen und sind für Ihre Symptome in Magen/Darm, aber auch auf der Haut oder in den Atemwegen verantwortlich, wenn Sie den entsprechenden Allergenen ausgesetzt sind.

In diesem Ratgeber finden Sie wichtige Informationen zu Ihrer Allergie und wie Sie damit umgehen können. Die Faustregel lautet: Vermeiden Sie das Nahrungsmittel, das Ihre Allergie auslöst.

Wenn Sie noch mehr über Allergien und ihre Behandlungsmöglichkeiten wissen möchten, besuchen Sie gerne allergyinsider.com.



 allergyinsider



Praxisstempel

Behandelnder Arzt
