

DAS THEMA: WEIHNACHTSZEIT MIT ALLERGIE UND DIABETES

Süße Versuchung

Allergiker und Zuckerkrankte können die Weihnachtszeit oft nicht unbeschwert genießen. Wenn sie einige Tricks beachten, müssen sie nicht auf alle Genüsse verzichten. Doch nicht nur Nahrungsmittel können Beschwerden machen. Duftkerzen, Heizungsluft und Kälte haben auch Risiken.

VON JÖRG ZITTLAU

CHEMNITZ – Überall zieht jetzt wieder der Duft von gebrannten Mandeln, frisch gebackenen Plätzchen, Glühwein und Bratäpfeln durch die Luft. Allergikern fällt der Verzicht auf die unverträglichen Leckereien dann besonders schwer. Hinzu kommt eine unzureichende Kennzeichnung der Lebensmittel, die die Auswahl für Betroffene erschwert.

In Deutschland reagieren etwa acht Prozent der Kinder und vier Prozent der Erwachsenen auf Lebensmittel allergisch. Hauptverursacher in der kalten Jahreszeit sind Nüsse, Äpfel und typische Weihnachtsgewürze wie Anis, Zimt und Kardamom. „Diese Lebensmittel zu meiden, ist in der vorweihnachtlichen Zeit nicht einfach“, sagt Sonja Lämmel, Ernährungswissenschaftlerin beim Deutschen Allergie- und Asthmabund (DAAB). „In jedem Zimtstern und Schoko-Weihnachtsmann können allergieauslösende Bestandteile enthalten sein, die für den Allergiker nicht immer ersichtlich sind.“

„In jedem Zimtstern und Schoko-Weihnachtsmann können Allergieauslöser enthalten sein, die nicht immer ersichtlich sind.“

Sonja Lämmel Ernährungsberaterin

Ein Zutatenverzeichnis, in dem per Gesetz Angaben über die Verwendung der 14 häufigsten Allergieauslöser zu finden sind, ist nur für verpackte Lebensmittel vorgeschrieben. Die Inhaltsstoffe des Glühweins oder der Naschereien auf dem Weihnachtsmarkt bleiben für den Allergiker so im Verborgenen.

Zusätzlich sind für Menschen mit lebensbedrohlichen, sogenannten anaphylaktischen Reaktionen häufig auch verpackte Süßigkeiten, wie Schokoweihnachtsmänner oder fertiges Weihnachtsgebäck, tabu. Der Hinweis: „Kann Spuren von ... enthalten“ warnt vor möglichen unbeabsichtigten Verunreinigungen. Leider wird diese freiwillige Kennzeichnung von vielen Herstellern aus Gründen der Produkthaftung sicherheitshalber auf ein Lebensmittel gebracht, ohne dass eine sorgfältige Prüfung des tatsächlichen Risikos erfolgt ist. Daher stehen viele



Allergiker naschen besser nur selbst gebackene Plätzchen, deren Zutaten sie kennen.

FOTO: KLAUS-PETER ADLER/FOTOLIA

Produkte für den an sich schon eingeschränkten Einkaufszettel des Allergikers nicht zur Verfügung, kritisiert der DAAB. Doch auch, wenn genannter Hinweis nicht auf der Verpackung zu finden ist, sei das kein Unbedenklichkeitszeugnis. Der DAAB setzt sich für eine einheitliche Regelung zur Kennzeichnung ein. Bis dies Erfolg hat, müssen Betroffene das Weihnachtsgebäck im Regal stehen lassen, da kein Lebensmittel für sie sicher ist. Da das Selbstherstellen weihnachtlicher Köstlichkeiten aber auch Spaß machen kann, animiert der DAAB Betroffene

dazu. Er bietet eine Broschüre mit Rezepten an, wo Tipps gegeben werden, wodurch bestimmte Allergieauslöser zu ersetzen sind.

Wer sich nach dem Verzehr von Plätzchen, Nüssen und Grog unwohl fühlt, beispielsweise Quaddeln auf der Haut oder Bauchschmerzen bekommt, leidet möglicherweise aber auch an einer sogenannten Histamin-Intoleranz. Solche treten in der kalten Jahreszeit besonders häufig auf, wenn geräucherte Lebensmittel, Sauerkraut, aber auch Rotwein, Bier, Fisch, Käse, Hefeextrakt und Schokolade mehr

als sonst konsumiert werden.

Histamin ist ein Hormon, das der Körper selbst bildet. Aber auch Lebensmittel enthalten es. Verfügt der Körper über zu wenig des Enzyms Diaminoxidase, kann er das selbst hergestellte sowie das mit der Nahrung aufgenommene Histamin nicht ausreichend abbauen. Es kommt zu einer pseudoallergischen Reaktion, bei der das Histamin allergieähnliche Beschwerden verursacht. „Nahrungsmittelallergien und eine Histamin-Intoleranz machen sich oft durch die gleichen Symptome bemerkbar“, sagt Dr. Jo-

hannes Müller-Steinmann, ärztlicher Direktor des Hautarztzentrums Kiel. „Sie können von Kopfschmerzen über Durchfall und Erbrechen bis hin zu einer Nesselsucht reichen. Diese äußert sich unter anderem durch Hautausschlag und Juckreiz.“ Ob eine Histamin-Intoleranz vorliegt, untersuchen Ärzte beispielsweise mit einem Bluttest. „Wer an einer Histamin-Intoleranz leidet, sollte die genannten Lebensmittel möglichst vom Speiseplan streichen und auch Zitrusfrüchte meiden. Letztere enthalten zwar kein Histamin, setzen es aber im Körper frei. Dadurch kann es ebenso zu Beschwerden kommen“, sagt Müller-Steinmann.

Doch nicht nur Nahrungsmittel machen den Allergikern zu schaffen. Heuschnupfengeplagte freuen sich meist auf den Winter, weil sie dann meist beschwerdefrei sind. Doch reagieren Menschen mit genetischer Allergie-Vorbelastung oft auch auf Düfte, Staub in der Heizungsluft und sogar Kälte überempfindlich.

„Nahrungsmittelallergie und Histamin-Intoleranz machen sich oft durch die gleichen Zeichen bemerkbar.“

Johannes Müller-Steinmann Hautarzt

So leiden etwa 30.000 Bundesbürger an der sogenannten Kälte-Urtikaria (Nesselsucht). Sie tritt immer dann auf, wenn die Haut des Betroffenen mit mehr oder weniger intensiven Kältereizen in Berührung kommt. Als typische Symptome zeigen sich

rote Quaddeln auf der Haut, die sehr stark jucken und zum Aufkratzen verführen. Ihre genauen physiologischen Ursachen sind jedoch, wie Dermatologe Markus Magerl von der Berliner Charité betont, größtenteils unklar. Seit einiger Zeit lässt sich die Kälteurtikaria sicher mit einem elektronischen Testgerät nachweisen, das die Haut mit unterschiedlichen Temperaturen provoziert. Ihre Therapie ähnelt hingegen der anderer Nesselsuchtformen: Antihistaminika und im Notfall Cortison. Interessanterweise spricht die Kälteurtikaria aber auch, wie Magerl betont, gut auf Penicillin und andere Antibiotika an.

Neben der Kälte können auch andere herbst- und wintertypische Reize für Allergien sorgen. Wie etwa die zur Adventszeit üblichen Duftkerzen. Sie bestehen teilweise zu 90 Prozent aus potenziell allergenen Stoffen. Besonders problematisch sind die paraffinhaltigen Varianten, bei denen große Mengen atemwegreizender Stoffe freigesetzt werden. Das Risiko sinkt, wenn man ausgiebig lüftet. Am besten sei es allerdings, so Morr, wenn man Kerzen aus Bienenwachs anstelle von Paraffinprodukten verwendet.

Das regelmäßige Lüften bietet sich auch gegen einen anderen herbst- und winterlichen Risikofaktor für Allergiker an: die trockene und oft überheizte Raumluft. Sie reizt die ohnehin schon trockene und sensible Haut von Neurodermitikern. Ganz zu schweigen davon, dass man sich in geschlossenen Räumen in besonderer Weise dem Hausstaub aussetzt – und der enthält auf einem Teelöffel etwa 1000 Hausstaubmilben und 250.000 von deren Kotkügelchen, auf die vier Prozent der Bundesbürger und 80 Prozent aller allergischen Kinder sensibel reagieren. Eine Hyposensibilisierung ist möglich. (mit sw)