Wenn Nüsse zur tödlichen Gefahr werden

Von Danica Gröhlich

Julia könnte an den Folgen eines allergischen Schocks ersticken: Die 16-Jährige leidet an einer Erdnussallergie.

Wer gegen bestimmte Nahrungsmittel wie Erdnüsse allergisch ist, muss immer ein Notfall-Set mit Adrenalinspritze und Medikamenten griffbereit haben. iStock

«Als ich etwa drei Jahre alt war, bekam ich nach einem Biss Schokolade Atemnot und mein Hals schwoll an», beschreibt Julia Morosi den dramatischen Moment, der ihr Leben für immer verändern sollte.
In der Schokolade waren Haselnuss-Splitter. Die Ärzte untersuchten die kleine Julia im Kinderspital St. Gallen darum als erstes darauf. «Dabei stellte sich heraus, dass ich auf alle Nüsse allergisch bin. Bei der Erdnuss war der Allergiewert am höchsten und bewegt sich im lebensbedrohlichen Bereich.»
Einen anaphylaktischen Schock, die schwerste Form einer allergischen Reaktion mit lebensgefährlichem Kreislaufkollaps, habe sie zum Glück bis heute keinen erlebt. Bereits kleinste Spuren – auch in der Luft – können für die Gymnasiastin kritisch werden: «Ich spüre schon eine leichte Atemnot, wenn sich Partikel von Erdnüssen, zum Beispiel von der Haut im Inneren der Erdnussschale, in meiner Nähe befinden.»
Umso wichtiger ist es, dass Julia jederzeit aufs Schlimmste vorbereitet ist: «Ich habe stets ein Notfall-Set dabei mit einer Adrenalinspritze und Tabletten, die ich bei einer allergischen Reaktion sofort anwenden und einnehmen muss. Glücklicherweise kamen diese bisher noch nie zum Einsatz.»

Wo überall Nüsse drin sind

Nüsse und deren Bestandteile kommen auch in Nahrungsmitteln vor, in denen man sie nicht erwarten würde. In vielen Fertiggerichten und Zubereitungen mit mehreren Komponenten sind Pflanzenöle enthalten. Darin kann unter anderem auch Erdnussöl sein. In vielen Glaces, frittierten Lebensmitteln, Desserts oder Schokoladen sind Pflanzenöle enthalten. Spuren von Erdnüssen können auch dann in ein Gericht gelangen, wenn in der gleichen Produktion auch andere Esswaren hergestellt werden, die Nüsse enthalten.

Julia Morosi beim aha!award Luca Christen

Viel Vorbereitung braucht Julia auch in ihrem Alltag. Den Geburtstag einer Freundin mit Kuchen feiern oder auswärts essen gehen, ist nur mit Abklärungen im Vorfeld möglich. «Einzig in Restaurants, wo in der Küche nur mit Oliven- oder Raps-Öl gekocht wird, oder wir den Koch persönlich kennen und die Gerichte noch von A bis Z selbst hergestellt werden oder alle Zutaten und Inhaltsstoffe bekannt sind, kann ich ohne Bedenken essen und das dann auch geniessen.»

Wie wichtig Nachfragen ist

Ebenso muss sich Julia auf die Unterstützung ihrer Familie verlassen können. «Bei Klassenlagern, Schulreisen oder Trainingswochen kocht meine Mutter viele Gerichte vor, damit ich diese mitnehmen kann.»
Auch wenn sie Einladungen nicht spontan annehmen kann, ohne vorher die eine oder andere Lebensmittelhürde zu nehmen, fühlt sich Julia nicht ausgeschlossen. Nur manchmal. Da wünsche sie sich, sie könne in einem Restaurant wie alle anderen einfach ohne Bedenken bestellen und essen.
Hat Julia einen Tipp, wie man mit Allergikern umgehen soll? Die Schülerin rät: «Nachfragen, achtsam sein, die Allergie ernst nehmen, sich bewusst machen, dass in allen möglichen Lebensmitteln gefährliche Bestandteile enthalten sein können, und natürlich offen über die Allergie reden und sein Umfeld sensibilisieren.»

Abwehr des Immunsystems

Was genau im Körper von Betroffenen passiert, erklärt Allergie-Expertin Sereina de Zordo vom aha! Allergiezentrum Schweiz: «Eine Allergie ist eine Überreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umgebung wie zum Beispiel Nahrungsmittel.» Dabei werden spezifische Immunglobuline produziert, auch IgE-Antikörper genannt. In der Folge komme es direkt nach dem Essen zu manchmal eher harmlosen Reaktionen im Mundbereich wie Juckreiz an den Lippen, zu einem pelzigen Gefühl auf der Zunge oder Schwellungen der Schleimhäute im Rachen. Es können aber auch starke Reaktionen wie Erbrechen, Krämpfe, Durchfall und Hautreaktionen auftreten. Im schlimmsten Fall drohe gar der bereits beschriebene, lebensbedrohliche anaphylaktische Schock.

Die häufigsten Allergie-Auslöser

Welche Allergien sind in der Schweiz am meisten verbreitet? Die aha!-Fachfrau zählt auf: «An Nahrungsmittelallergien leiden zwei bis sechs Prozent der Kinder, respektive zwei bis vier Prozent der Erwachsenen. Weitaus mehr Menschen sind aber von Atemwegsallergien betroffen: 20 Prozent der Schweizerinnen und Schweizer leiden an Heuschnupfen, gut sechs Prozent an einer Hausstaubmilbenallergie und rund zwölf Prozent der Kinder und sechs Prozent der Erwachsenen sind von allergischem Asthma betroffen.»
Kinder reagieren typischerweise auf Kuhmilch, Hühnerei, Erdnuss und Nüsse. Häufigste Auslöser von Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen sind Kern- und Steinobst, Früchte und Gemüse. Doch hierbei handle es sich nicht um primäre Allergien, sondern um so genannte Kreuzreaktionen (siehe Infobox) aufgrund einer Pollenallergie. Das heisst: «Der Birkenpollenallergiker verspürt ein Kribbeln im Mund, wenn er in einen Apfel beisst», beschreibt die Expertin die Symptome.

Deklaration von Inhaltsstoffen

Auch sei generell eine Zunahme von Allergien festzustellen, wie Sereina de Zordo weiss: «Allergien haben ganz im Allgemeinen in den letzten Jahrzehnten zugenommen. Dies hängt unter anderem mit unserem heutigen, sehr sauberen Lebensstil zusammen. Aber auch verschiedene Umweltfaktoren spielen eine Rolle. Die Zusammenhänge sind für die Zunahme der Pollenallergien relativ gut untersucht, welche Einflüsse bei der Zunahme von Nahrungsmittelallergien eine Rolle spielen, wird aktuell intensiv erforscht.»
Überlebenswichtig beim Einkaufen ist für Allergiker deshalb die Zutatenliste auf den Produkten. Die Beraterin erläutert: «Die Allergendeklaration ist gesetzlich geregelt. Gemäss der Schweizer Lebensmittelinformationsverordnung müssen die 14 häufigsten Auslöser von Allergien und Intoleranzen auf Nahrungsmitteln deklariert und speziell hervorgehoben werden. Neben Nüssen gehört da unter anderem auch Sellerie dazu.»

Ausgezeichnetes Buch

Julia Morosi hat ihre Allergiegeschichte im Buch «Was ist nur mit Julius los?» mit liebevoll gestalteten Bildern erzählt. Was als Projektarbeit für die Schule begann, wurde Ende Oktober 2017 sogar ausgezeichnet: Das Allergiezentrum Schweiz verlieh ihr den aha!award.
Die Geschichte handelt von Zwerg Julius. Er heisst nicht nur fast gleich wie die Autorin, sondern leidet ebenfalls an einer Nussallergie. Es fällt ihm nicht leicht, darüber zu sprechen. Doch als sich seine Nachbarn und Freunde im Wald darüber wundern, dass er ihre kulinarischen Geschenke ständig ablehnt, fasst er sich ein Herz: Er beginnt, offen über seine Allergie zu reden. Mit ihrem Werk will die junge Autorin anderen Kindern Mut machen, über Allergien zu sprechen, und mehr Verständnis dafür wecken.

Hier können Sie das Buch von Julia Morosi bestellen:
juliamorosi@bluewin.ch

Weitere Infos zu Nahrungsmittelallergien erhalten Sie auf:
www.aha.ch

Schon fliegen wieder die ersten Pollen. Da kann es zu Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln kommen.
Eine Kreuzreaktion basiert auf der Ähnlichkeit zweier Proteine. Dabei erfolgte zuerst eine Sensibilisierung auf eingeatmete Allergene wie zum Beispiel Hasel- oder Birkenpollen. Weil die Struktur der Allergene in den Pollen denen in gewissen Lebensmitteln gleicht, kommt es zu sogenannten Kreuzreaktionen.

Mögliche Kreuzreaktionen:
- Allergie auf Birken-, Hasel- und Erlenpollen: Kreuzreaktion mit Hasel- und Walnuss, Mandel, Apfel, Kirsche, Birne, Pfirsich, Aprikose, Kiwi, Karotte, Sellerie, Soja
- Allergie auf Beifuss: Kreuzreaktion mit Sellerie, Karotte, Fenchel, Artischocke, Anis, Dill, Petersilie, Pfeffer, Koriander, Kümmel, Kamille, Sonnenblumenkerne, Senf

*Danica Gröhlich ist Redaktorin bei «**gesundheit**heute», der Gesundheitssendung am Samstagabend auf SRF1.*

Anzeige

gesundheitheute
wohldosiert informiert

Nahrungsmittelallergien können tödlich sein

Dr. Jeanne Fürst

Die Sendung ermöglichen:
Universitätsklinik Balgrist, Interpharma, TopPharm, Institut Straumann, Viollier

Nahrungsmittelallergien sind eine Überreaktion des Körpers auf harmlose pflanzliche oder tierische Eiweisse. Erwachsene sind häufig allergisch auf Haselnüsse, Sellerie, Äpfel, Baumnüsse und Kiwi. Schwerwiegende Reaktionen treten bei Erdnüssen, Meeresfrüchte, Nüsse und Sesamsamen auf.
Schon kleinste Mengen von allergieauslösenden Nahrungsmitteln können schwere Reaktionen bis hin zu einem tödlichen anaphylaktischen Schock führen.

Schweizer Fernsehen
Samstag, 10. März 2018 - 18.10 Uhr

SRF 1

Zweitausstrahlung auf SRF 1: Sonntag, 11. März 2018, 9.30 Uhr
Mehrere Wiederholungen auf SRFinfo
Weitere Informationen auf www.gesundheit-heute.ch