

*Zum deutschen Lebensmittelallergietag am 21. Juni 2020*

## **Der Feind auf dem Teller**

### **Mit Lebensmittelallergien und Unverträglichkeiten gut umgehen**

Stuttgart, den 16. Juni 2020 – Milchallergie oder doch eine Intoleranz? – Rund um den Deutschen Lebensmittelallergietag erklärt der Landesapothekerverband Baden-Württemberg. (LAV) den Unterschied zwischen einer Lebensmittelallergie und einer Lebensmittelunverträglichkeit. Weiter gibt der LAV Tipps, was Betroffene bei Beschwerden tun können.

Eine allergische Reaktion ist immer eine körpereigene Abwehrreaktion des Immunsystems. Es werden Antikörper gebildet. Bei weiteren Kontakten mit dem eigentlich ungefährlichen Fremdstoff, dem Allergen, kommt es dann zu überschießenden Abwehrreaktionen. Diese können zu Schluckbeschwerden, Juckreiz, Hautausschlag und in schweren Fällen zum anaphylaktischen Schock führen. Am häufigsten sind die Hühnerei-, Erdnuss- und Fischallergie. „Allergiker sollten die Lebensmittel, auf die sie reagieren, unbedingt meiden. Klarheit über Allergien bringt ein Test beim Arzt. Schon kleinste Mengen, wie zum Beispiel Erdnüsse in einer Soße, können schlimme allergische Reaktionen des Körpers verursachen“, erklärt Friederike Habighorst-Klemm, Mitglied im Vorstand des Landesapothekerverbands: „Wer hochallergisch reagiert, sollte immer einen sogenannten Notfall-Pen dabei haben. Denn ein anaphylaktischer Schock kann mit Atemnot und Kreislaufstillstand lebensbedrohliche Ausmaße annehmen.“ Gerade wenn man bei Freunden oder im Restaurant esse, wisse man leider nicht genau, ob Speisen Spuren von Nüssen oder entsprechenden anderen Allergenen enthalten. Die Apothekerin weiter: „Das Notfallset besteht in der Regel aus einem Adrenalin-Autoinjektor, einem Antihistaminikum als Tropfen, Saft oder Tabletten und einem Glucocorticoid, beispielsweise auch als Saft, Zäpfchen oder Tabletten. Medikamente in flüssiger Form sind zu bevorzugen, weil bei zugeschwollenem Rachen keine Tabletten mehr geschluckt werden können.“ Der Adrenalin-Pen wird bei einer Schockreaktion vom Betroffenen in die Außenseite des Oberschenkels injiziert



oder eine Begleitperson übernimmt dies. Wenn Gefahr in Verzug ist, kann der Pen problemlos auch durch die Kleidung hindurch verabreicht werden.

Nicht ganz so bedrohliche Auswirkungen haben Lebensmittelunverträglichkeiten wie zum Beispiel auf Milchzucker als Laktoseintoleranz oder eine Überempfindlichkeit auf Histamine, wie sie in gereiftem Käse, Weinen und auch in Gemüsen wie Pilzen oder Tomaten vorkommen. In diesem Fall ist der Körper nicht in der Lage, bestimmte Nahrungsbestandteile über den Stoffwechsel zu verwerten. Die Beschwerden äußern sich weniger dramatisch als bei einer Allergie. „Betroffene klagen meist über Müdigkeit, Bauchkrämpfe, Blähungen oder auch über Durchfälle. Wer unter einer Laktoseintoleranz leidet, kann entweder Laktose-freie Milchprodukte verwenden oder beim Verzehr von Milchprodukten einfach das fehlende Enzym, hier die Lactrase, einnehmen“, sagt Friederike Habighorst-Klemm. Leider stehen nicht bei allen Intoleranzen Ersatz-Enzyme zur Verfügung. Betroffene können sich in Apotheken individuell beraten lassen, um weitreichendere Tipps zu bekommen. Ansonsten hilft auch hier, wie bei der Allergie, das Vermeiden der ursächlichen Lebensmittel.

## Info:

Zu diesem Thema bieten wir Ihnen auch ein [Video](#) und eine [Audio-News-Meldung](#) an. Sie sind auf [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de) im Pressebereich abgelegt.

Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. setzt sich für die unabhängige Beratung von Patienten, Gesundheitsprävention und die sichere Abgabe von Arzneimitteln ein. In Baden-Württemberg gibt es rund 2.400 öffentliche Apotheken. Der Verband vertritt die wirtschaftlichen und politischen Interessen seiner Mitglieder. Um das Wohl der Patienten kümmern sich im Land neben den approbierten Apothekerinnen und Apothekern auch rund 15.000 Fachangestellte, überwiegend Frauen, in Voll- oder Teilzeit. Der Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2015.

## Ihre Interviewwünsche und Rückfragen richten Sie bitte an:

Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V.

Frank Eickmann

T.: 0711 22334-77, F.: -99

<mailto:presse@apotheker.de>

Weitere Informationen unter [www.apotheker.de](http://www.apotheker.de)

Jetzt Fan werden: Landesapothekerverband Baden-Württemberg e. V. auf [www.facebook.de](http://www.facebook.de)