

Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP

Problematik Nahrungsmittelallergie

Schätzungsweise 2–4% der Schweizer Bevölkerung leiden unter einer Nahrungsmittelallergie. Die betroffenen Personen sind auf verlässliche Informationen über die Zusammensetzung von Lebensmitteln angewiesen, was im Offenverkauf jedoch oft Schwierigkeiten bereitet.

Allergien, Intoleranzen und Unverträglichkeiten

Bei einer Nahrungsmittelallergie weist das Immunsystem eine massiv überhöhte Reaktionsbereitschaft auf. Diese richtet sich gegen einen an sich harmlosen Bestandteil (Allergen) eines Nahrungsmittels und zieht durch ihre Heftigkeit den Organismus in Mitleidenschaft. Es reichen oft schon kleinste Mengen (< 1 Gramm) eines Nahrungsmittels aus, um Juckreiz, Hautausschläge, Atemprobleme oder auch Erbrechen, Bauchkrämpfe oder akuten Durchfall auszulösen. Die körpereigene Abwehrreaktion kann sich bei jedem erneuten Kontakt mit dem Allergen verstärken, so dass es im Extremfall zu lebensbedrohlichen Kreislaufproblemen (Schockzuständen) oder sogar Todesfällen kommen kann. Allergische Symptome treten typischerweise wenige Minuten nach dem Verzehr des Nahrungsmittels auf. Um eine allergische Reaktion zu verhindern, bleibt den Betroffenen nur das strikte Vermeiden von allergieauslösenden Nahrungsmitteln. Ob jemand Allergiker wird, hängt primär von der genetischen Veranlagung ab. Sind die Eltern Allergiker, so ist die Chance gross, dass auch das Kind an einer Allergie leiden wird. Nahrungsmittelallergien treten am häufigsten schon im Kindesalter auf oder dann zwischen 20 und 40 Jahren. Rund 5% der Kinder und 3% der Erwachsenen in der Schweiz leiden an einer relevanten Nahrungsmittelallergie. Hinzu kommen weit über 10% der Bevölkerung, die glauben, an einer Nahrungsmittel-



allergie zu leiden, ohne jedoch eine ärztliche Diagnose dazu erhalten zu haben.

Wenn nach dem Genuss von Lebensmitteln allergieähnliche Symptome auftreten, muss es sich nicht unbedingt um eine Allergie handeln, es kann auch eine Nahrungsmittelintoleranz dahinterstecken. Intoleranzen sind im Gegensatz zur Allergie nicht immunologisch bedingt und können schon beim ersten Kontakt mit dem Lebensmittel auftreten, da keine Sensibilisierungsphase notwendig ist. Ein bekanntes Beispiel für eine Nahrungsmittelintoleranz ist die Laktoseintoleranz (Milchzuckerunverträglichkeit), bei der das Milchzucker aufspaltende Enzym Laktase im Darm in zu geringen Mengen oder gar nicht vorhanden ist. Dadurch wird der Milchzucker nicht mehr in seine Bestandteile aufgeteilt und aus dem Darm absorbiert, sondern verursacht Blähungen und Durchfall. Etwa 5–15% der Schweizer sind davon betroffen. Ein weiteres

Beispiel ist die Fruktoseintoleranz. Dies ist eine vererbte Stoffwechselstörung, bei der Fruktose (Fruchtzucker) nicht verdaut werden kann und deshalb zu Übelkeit, Völlegefühl, Blähungen, Durchfällen und Bauchkrämpfen führt. Sowohl bei der Laktose- wie auch der Fruktoseintoleranz ist es individuell sehr verschieden, wie viel von der Substanz gegessen werden muss, bis die Symptome auftreten.

Die Zöliakie ist eine Unverträglichkeit gegenüber Gluten, die bei etwa 1% der Schweizer Bevölkerung auftritt. Gluten ist ein Sammelbegriff für Proteine (Klebereiweisse), die in verschiedenen Getreidesorten enthalten sind. Schon kleine Mengen glutenhaltige Nahrungsmittel führen bei Zöliakiebetreffenden zu einer massiven Schädigung der Dünndarmschleimhaut. Diese Schädigung hat eine verminderte Aufnahme von Nährstoffen und damit eine Unterversorgung zur Folge.

Schlussendlich gibt es noch sogenannte Pseudoallergien, die sich von den Symptomen her nicht von Allergien unterscheiden, ohne dass jedoch Antikörper im Blut zu finden sind. Als häufigste Auslöser von Pseudoallergien gelten gewisse Zusatzstoffe («E-Stoffe»), vor allem Farb- und Konservierungsstoffe (Tabelle 1), aber auch Histamin, ein biogenes Amin.

Korrekte Auskunft lebenswichtig

Eines haben alle oben aufgezählten Leiden gemeinsam: Bei keinem ist momentan eine ursächliche Therapie möglich. Die einzige Möglichkeit besteht heute darin, konsequent alle Lebensmittel und Stoffe zu meiden, wel-

che die Symptome auslösen (z. B. bei Allergie), bzw. die Zufuhr unterhalb der individuellen Toleranzschwelle zu halten (z. B. bei Laktoseintoleranz). Für einen Allergiker ist dies sogar lebenswichtig, denn schon Spuren davon können allenfalls genügen, um einen lebensbedrohlichen Schock hervorzurufen. Alle Betroffenen sind deshalb auf eine absolut zuverlässige Deklaration der Zutaten von vorverpackten Lebensmitteln und auf eine verlässliche Information über offen verkaufte Lebensmittel angewiesen.

Gesetzliche Vorschriften

In der Schweiz müssen Zutaten, die allergene oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen (Tabelle 2), auf jedem verpackten Lebensmittel deklariert werden, auch wenn sie in noch so geringen Mengen vorliegen (VO des EDI über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln). Auch bei einer unbeabsichtigten Verunreinigung von > 1 g/kg müssen sie und bei einer von < 1 g/kg dürfen sie deklariert werden (z. B. in der Form «kann ... enthalten»). Dies gilt sinngemäss auch für offen verkaufte Produkte und Gerichte, wobei hier die Auskunft mündlich gegeben werden kann.

Grundsätze

Die Konsumenten und Konsumentinnen müssen sich darauf verlassen können, dass die verfügbare Information korrekt und vollständig ist. Im Interesse der Betroffenen stehen zwei Grundsätze im Vordergrund:

1) Die Kommunikation muss funktionieren!

Die Konsumenten und Konsumentinnen müssen ihr Anliegen vor-

Tabelle 1: Zusatzstoffe, die unerwünschte Reaktionen auslösen können (Quelle: aha!)

E 102 Tartrazin	E 200-203 Sorbinsäure und Sorbate
E 110 Gelborange S	E 210-213 Benzoessäure und Benzoat
E 122 Azorubin	E 214-219 PHB-Ester
E 123 Amarant	E 220-228 Schwefeldioxid und Sulfite
E 124 Ponceau 4R	E 320 BHA
E 128 Rot 2G	E 321 BHT
E 129 Allurarot	E 620-625 Glutaminsäure und Glutamate
E 155 Braun HAT	
E 180 Lithorubin	

Tabelle 2: Die wichtigsten Zutaten, die Allergien oder andere unerwünschte Reaktionen auslösen können (LKV, Stand 7. 3. 2008)

- Glutenhaltiges Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel
- Milch (einschliesslich Laktose)
- Eier
- Fische
- Krebstiere
- Sojabohnen
- Erdnüsse
- Walnüsse, Cashewnüsse, Haselnüsse, Macadamianüsse, Mandeln, Paranüsse, Pecannüsse, Pistazien
- Sesamsamen
- Sellerie
- Senf
- Sulfite (E 220-224, 226-228) in einer Konzentration von mehr als 10 mg SO₂ pro Kilogramm oder Liter, bezogen auf das genussfertige Lebensmittel
- Lupinen und Lupinenerzeugnisse
- Weichtiere und Weichtiererzeugnisse

bringen, damit der Betrieb auf ihre Bedürfnisse eingehen kann. Innerhalb des Betriebs ist die Verständigung zwischen dem Verkaufspersonal, der Produktion und den Verantwortlichen von grösster Bedeutung.

2) Auskünfte müssen in jedem Fall richtig sein!

Ein allfälliges Eingeständnis des Nichtwissens gegenüber der Kundschaft ist einer falschen Auskunft in jedem Fall vorzuziehen. Ein «Wir wissen es nicht» ist jedoch lediglich akzeptabel, wenn trotz zweckmässiger Bemühungen zur Klärung der Situation keine verlässliche Auskunft möglich ist.

Tipps für die Praxis

Die folgenden Praxistipps sollen helfen, die Verlässlichkeit der den betroffenen Kunden erteilten Informationen sicherzustellen und den Aufwand im Umgang mit der Allergieproblematik in Grenzen zu halten:

- Nur Produkte mit bekannter Zusammensetzung einkaufen und die Lieferanten verpflichten, über rezepturgemäss enthaltene Allergene bzw. allfällige Änderungen an der Rezeptur zu informieren.

- Eigene Rezepturen sind dokumentiert und bei Bedarf verfügbar. Die Rezepturen konsequent befolgen und die Produktionsabläufe so anlegen, dass keine unbeabsichtigten Vermischungen vorkommen.

- Nur mit Convenienceprodukten (z. B. Mischgewürzen) arbeiten, deren Zusammensetzung bekannt ist und regelmässig überprüft wird. Immer ein Referenzprodukt an Lager haben oder die entsprechenden Produkteinformationen sammeln und aufbewahren.

- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen in Einkauf, Verarbeitung und Verkauf informieren und schulen. Grundsätze für die Kundeninformation aufstellen, nach denen dann auch gehandelt wird.

Zum Thema kann bei aha! der informative, praxisorientierte Ratgeber «Allergene im Offenverkauf am Beispiel Gastronomie, Bäckerei/Konditorei, Metzgerei» in deutscher, französischer oder italienischer Version bestellt werden.

Alexandra Schmid, Forschungsanstalt Agroscope Liebefeld-Posieux ALP, und Georg Schöppli, aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma, Bern

aha! kurz vorgestellt

Das Schweizerische Zentrum für Allergie, Haut und Asthma (aha!) ist eine unabhängige Organisation, die sich für die Bedürfnisse und Interessen von Menschen mit allergischen Erkrankungen einsetzt. Als Kompetenzzentrum unterstützt aha! Betroffene mit einem breiten, mehrheitlich kostenlosen Dienstleistungsangebot in den Bereichen Information, Beratung sowie Schulungen. Mit Vorträgen, Kampagnen oder Weiterbildungskursen fördert aha! Wissen und Verständnis um die Allergieproblematik bei Personen, Organisa-

tionen, Bildungs- und Berufsinstitutionen auch ausserhalb des Gesundheitswesens.

Kontakt:

aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma
 Scheibenstrasse 20
 3014 Bern
 Tel. 031 359 90 00
 info@ahaswiss.ch
 www.ahaswiss.ch
 aha!infoline: Tel. 031 359 90 50
 (Mo-Fr, 8.30-12.00, 13.00-16.30)



CCA an der «ZAGG» in Luzern,
 So 14. – Do 18. September.
 Halle 2, Stand 267

Cash+Carry
CCA Angehrn
 Frische für Profis.

- | | |
|-----------------|------------------|
| CCA Gossau SG | CCA Bern |
| CCA Frauenfeld | CCA Luzern |
| CCA Sargans | CCA Spreitenbach |
| CCA Rapperswil | CCA Pratteln |
| CCA Brüttsellen | ab Herbst 2008 |

www.cca-angehrn.ch
 Gratis-Nummer ins nächste CCA:
 0800-ANGEHRN