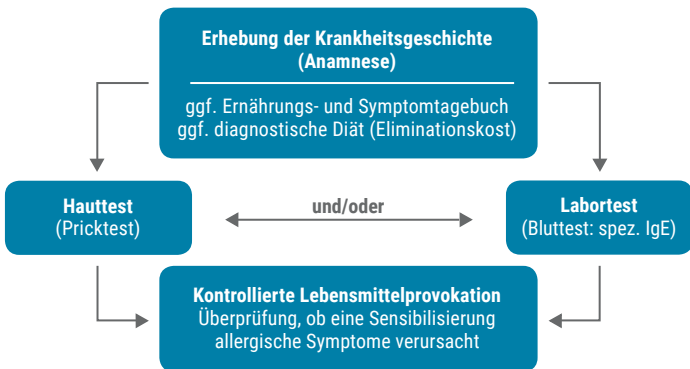


## Diagnose von Lebensmittelallergien

Einige Menschen vermuten ohne ärztliche Diagnose, dass sie unter einer Lebensmittelallergie leiden. Ob dies tatsächlich zutrifft, kann nur eine umfassende Untersuchung klären.

### Vorgehen bei Verdacht auf eine Lebensmittelallergie



### Anamnese

Das ausführliche Arztgespräch dient der Erfassung der Beschwerden. Ein Ernährungs- und Symptomtagebuch der letzten 2 bis 3 Wochen kann dabei helfen: Betroffene notieren alle verzehrten Lebensmittel und Getränke sowie Symptome. Faktoren, die das Auftreten einer allergischen Reaktion beeinflussen können, sind wichtig – z. B. körperliche Anstrengung, allergische Symptome während der Pollensaison oder Alkoholkonsum. Solche Faktoren spielen vor allem im Erwachsenenalter eine Rolle.

### Häufige Auslöser von Lebensmittelallergien

#### Kinder

- > Kuhmilch
- > Weizen
- > Hühnerei
- > Erd- und Baumnüsse, z. B. Haselnuss
- > Soja

Gefördert durch:



## Erwachsene

- > Pollen-assoziierte Lebensmittelallergene, z. B. in Kern- und Steinobst, Gemüse
- > Weizen
- > Krusten- und Schalentiere

## Haut- und Labortest

Auf die Anamnese folgt ein Prick- und/oder Bluttest. Die Tests zeigen, ob spezifische Antikörper (Immunglobulin E, IgE) gegen ein Allergen vorliegen. Die Ergebnisse aus Haut- und Labortest reichen jedoch nicht aus, um die Diagnose zu sichern. Dazu ist eine diagnostische Diät, gefolgt von einer Lebensmittelprovokation notwendig.

## Diagnostische Diät

Es handelt sich um eine Eliminationsdiät: Betroffene streichen Lebensmittel, die aufgrund der bisherigen Tests als Auslöser für die Symptome verdächtig werden, für 1 bis 2 Wochen aus dem Speiseplan. In Ausnahmefällen kann eine oligoallergene Basiskost versucht werden. Diese besteht ausschließlich aus Lebensmitteln, die nur sehr selten Allergien verursachen.

Ein ungezieltes Testen ohne einen begründeten Verdacht auf eine Lebensmittelallergie ist nicht empfehlenswert.

## Lebensmittelprovokation

Im Anschluss an die diagnostische Diät erfolgt eine gezielte Provokation – Betroffene essen das verdächtige Lebensmittel. Dies findet unter standardisierten Bedingungen statt, sodass während der Testung weder die/der Betroffene noch die Ärztin bzw. der Arzt wissen, wann das mögliche Allergen und wann ein verträgliches Lebensmittel verzehrt wird. Sind die Symptome während der diagnostischen Diät verschwunden und treten durch die Lebensmittelprovokation wieder auf, liegt eine Lebensmittelallergie vor.

Wegen der Möglichkeit schwerer allergischer Reaktionen sollen Lebensmittelprovokationen nur in spezialisierten Einrichtungen durchgeführt werden. Bei hohem Risiko dafür soll eine intensivmedizinische Betreuung gewährleistet sein.

Eine dauerhafte Diät ist nur sinnvoll, wenn eine Lebensmittelallergie nachgewiesen ist. Eine Beratung durch eine allergologisch erfahrene Ernährungsfachkraft ist empfehlenswert.

**Quellen:** Worm, M. et al.: S2k-Leitlinie zum Management IgE-vermittelter Nahrungsmittelallergien. In: Allergo J Int 2015; 24: 256–293; Reese, I.: Update Lebensmittelallergien. In: Ernährungsumschau 2016; 63(6): M338–M345  
**Wissenschaftliche Beratung:** Prof. Dr. Margitta Worm (Berlin)