

Nahrungsmittel: Freund oder Feind? Allergien, Intoleranzen und Sensitivitäten

Wissenschaftliche Jahrestagung 2018 des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs

Wien, 16. Mai 2018: Allergisch, intolerant oder gar sensitiv? – Das Thema der Lebensmittelunverträglichkeiten ist seit Jahrzehnten in wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Diskussion und scheint heute aktueller als je zuvor. Gehört es leicht gar schon zum guten Ton „allergisch“ zu sein? Vor allem in der Wahrnehmung der Konsumenten ist dieses Thema hoch präsent und es wirkt fast so, als ob es „modern“ ist, eine Allergie zu haben. Wie schützen wir uns am besten davor eine Allergie oder Unverträglichkeit zu entwickeln? Heiße Themen, die bei der heurigen wissenschaftlichen Tagung des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) am 16. Mai 2018 in Wien von interdisziplinären Experten genauer unter die Lupe genommen und intensiv diskutiert wurden.

Allergisch, intolerant oder sensitiv?

Eine Allergie im medizinischen Sinn ist immer eine Abwehrreaktion des Immunsystems, der Körper sieht an sich unbedenkliche Eiweiße in Lebensmitteln als Fremdstoff an und bildet dagegen irrtümlicherweise Antikörper. Bei einer Allergie muss das Lebensmittel vermieden werden. Bei Intoleranzen können bestimmte Nahrungsbestandteile aufgrund eines Enzymdefekts nicht ausreichend verdaut werden (z.B. das Enzym Laktase kann die Laktose nicht vollständig verdauen). Intoleranzen sind keine Allergien, hier kann und soll sogar etwas vom Lebensmittel konsumiert werden. Rund 10-20% der Bevölkerung leiden an einer Laktoseintoleranz, rund 10% an einer Fruchtmalabsorption und nur 0,1% an Zöliakie. Die mittlerweile angebotenen Produkte lassen aber etwas anderes vermuten, der „Hype ist groß. Es ist en vogue, eine Lebensmittelunverträglichkeit zu haben“, so Priv.- Doz. Mag. Dr. Stefan Wöhrl, Floridsdorfer Allergiezentrum.

Alles eine Sache der Psyche?

„Rund ein Viertel aller allergischen Reaktionen könnten mit psychischen Problemen in Zusammenhang stehen. Die Haut drückt emotionale und psychische Konflikte aus“, so Mag. Karin Lobner, Ernährungswissenschaftlerin und Psychotherapeutin. So wird häufig durch eine selbstdiagnostizierte Allergie das Verlangen nach Selbstwertstärkung und Aufmerksamkeit gestillt. Fakt ist, selbstdiagnostizierte Allergien sind um das 15-fache höher als ausgetestete. Überschätzt werden insbesondere Weizen, Ei und Erdnuss, was mit den momentanen Foodtrends zu tun haben könnte. Zudem verstärkt Stress meist auch noch die Symptomatik.

Allergieprävention

Husten, Schnupfen, Niesen, Bauchgrummeln etc. – eine Allergie ist nie etwas Schönes und gerade Mütter möchten ihr Kind davor schützen. Aktuelle Untersuchungen haben gezeigt, dass eine große Lebensmittelvielfalt bei der Beikosteinführung vor allergischen Erkrankungen schützt. Auch die langkettigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA (kommen in größeren Menge in fettreiche Meeresfische wie Lachs vor sowie Krill- Öl) haben einen schützenden Effekt. Ebenso wird der Bauernhof einen schützenden Effekt zugeschrieben. Kaiserschnittkinder scheinen ein höheres Risiko zu haben, eine Allergie zu entwickeln.

Ein Kommen und Gehen!

Die gute Nachricht ist, tritt vor dem 3. Lebensjahr eine Allergie auf Weizen, Milch und Ei auf, wächst sich diese in 80% der Fälle wieder aus. Nuss- (meist Erdnuss), Soja- und Fischallergie sowie Allergien, die erst

im Jugend- bzw. Erwachsenenalter auftreten bleiben meist lebenslang. Hier heißt es die Lebensmittel vermeiden und bei Bedarf sogar ein Notfallset dabei haben. Die primäre Lebensmittelallergien bei Erwachsenen betreffen Erdnuss, Fisch und Meeresfrüchte.

Keine Eigendiagnose stellen!

Die Zahl der Allergien und Unverträglichkeiten ist in Vormarsch, insbesondere weil auch viele Eigendiagnosen gestellt werden. Dabei ist es aber unbedingt notwendig, bei Verdacht, eine/n Experten zu konsultieren und die Ursache abklären zu lassen.

Qualifizierte Ernährungsberatung bei Allergien

Im Falle einer Nahrungsmittelallergie oder -intoleranz kann eine qualifizierte Ernährungsberatung helfen, sich dennoch ausgewogen und ausgeglichen zu ernähren. Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) hat 2017 ein Qualitätssiegel für Ernährungswissenschaftler entwickelt. Dieses wird nur an Ernährungswissenschaftler verliehen, die sich laufend fachlich weiterbilden und im Einklang mit den Standesregeln handeln. Ernährungsberatung nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft erkennen Sie künftig am VEÖ Qualitätssiegel.

Get Your Expert!

Bei uns finden Sie die passenden VEÖ Experten zu verschiedensten Themenbereichen rund um die Ernährung. Besuchen Sie uns auf www.veoe.org.

Über den Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ):

Der Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs (VEÖ) wurde 1991 gegründet. Wichtige Ziele des Verbands bestehen unter anderem in einer fachspezifischen und berufsübergreifenden Fortbildung, einer berufspolitischen und rechtlichen Vertretung, einer Kontaktplattform auf dem Sektor Ernährung sowie der Öffentlichkeitsarbeit zum Thema Essen und Trinken.

Pressekontakte:

Tina Ganser, MSc
presse@veoe.org
Tel.: +43-1-333 39 81