Getreideallergien

Liebe Eltern,

Allergien auf Getreide gehören bei Kindern neben Allergien auf Milch, Ei, Nüsse, Soja und Fisch zu den häufigsten Nahrungsmittelallergien. In Europa ist die Allergie auf Weizen am häufigsten, in Asien steht Reis und in den USA der Mais an der Spitze. Bei Erwachsenen spielt auch das durch das Einatmen von Mehlstaub ausgelöste Asthma bronchiale (z. B. Bäckerasthma) eine Rolle.

Getreidearten

Getreide sind Körnerfrüchte der Süßgräser, die unsere Vorfahren als Nutzpflanzen kultiviert haben. Die Getreidekörner werden zur Herstellung von Grundnahrungsmitteln und Genussmitteln verwendet. Die wichtigsten Getreide für die menschliche Ernährung sind:

- Weizen und seine Urformen (z. B. Dinkel, Grünkern, Kamut und Emmer)
- Reis
- Hirse
- Hafer
- Mais
- Roggen
- Gerste

Der Einsatz von Getreide ist sehr vielfältig. Es wird zu Brot, Nudeln, Gebäck, aber auch zu Frühstücksflocken, Getreidekaffee, Getreidesprossen, Bier und Spirituosen verarbeitet. In der Lebensmittelindustrie ist der Einsatz als Bindemittel (zum Beispiel für Saucen, Suppen, Cremes), als Trägerstoff für Aromaverbindungen oder als Trennmittel (z. B. werden Pommes, geriebener Käse oder Gummibärchenformen mit Mehl bestäubt) beliebt. Mehle können auch zur Herstellung von Medikamenten und Dragees verwendet werden.

Symptome

Symptome können innerhalb weniger Minuten bis einige Stunden nach Genuss des entsprechenden Getreides auftreten:

- Schwellungen, Jucken oder Brennen in Mund und Rachen
- rote Flecken, Nesselausschlag, Gesichtsschwellung und Juckreiz
- bei Kindern mit Neurodermitis oft Stunden später eine Ekzemverschlechterung
- verstopfte Nase, juckende und tränende Augen
- Bauchkrämpfe, Durchfälle, Übelkeit und Erbrechen
- Husten, pfeifende Atmung und Atemnot
- Anaphylaxie: eine kleine Gruppe der getreideallergischen Kinder zeigt innerhalb von 15 bis 30 Minuten eine schwere allergische Reaktion mit Hautausschlag, Erbrechen, Atemnot und Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufschock (siehe Elternratgeber „Anaphylaxie"). Manchmal treten diese schweren Symptome nur bei zusätzlicher körperlicher Anstrengung nach dem Essen auf (weizenabhängige anstrengungsinduzierte Anaphylaxie).

Zöliakie

Eine Getreideallergie ist nicht mit einer **Zöliakie (= Sprue)** zu verwechseln. Die Zöliakie ist eine durch nicht-allergische immunologische Mechanismen ausgelöste chronische Entzündung der Darmschleimhaut. Sie kann mit Gedeihstörung, Durchfällen, fettigen Stühlen, aufgeblähtem Bauch und Gereiztheit einhergehen. Ursache ist eine Unverträglichkeit des Eiweißes **Gluten (= Gliadin),** das in Weizen-, Dinkel-, Grünkern-, Roggen-, Gersten- und Hafermehl enthalten ist. Die Diagnose wird durch einen Bluttest mit dem Nachweis von Antikörpern gegen Gliadin, Endomysium oder Gewebe-Transglutaminase sowie durch eine Gewebsprobe aus der Dünndarmschleimhaut mit dem Nachweis abgeflachter Darmzotten gestellt. Die Therapie besteht im **lebenslangen** Weglassen von Gluten. Die Diagnose muss aber unter glutenhaltiger Kost erfolgen!

Eine Sonderform der Getreideunverträglichkeit ist die Zöliakie (siehe Kasten).

Diagnose

Krankengeschichte

Der erste und wichtigste Punkt ist die Krankengeschichte. Wichtig sind die Art und Menge der verzehrten Nahrungsmittel, die genaue Beschreibung der Symptome und der Zeitpunkt des Auftretens der Symptome nach dem Essen.

Nahrungsmittel-Symptom-Tagebuch

Sind aus der Erinnerung keine eindeutigen Zusammenhänge zwischen Nahrungsmittelzufuhr und Beschwerden herzustellen, führt oft ein Nahrungsmittel-Symptom-Tagebuch weiter. Hierin werden alle verzehrten Nahrungsmittel, beobachtete Symptome und weitere Besonderheiten wie Infekte oder Medikamente festgehalten. Das Tagebuch muss über zwei bis vier Wochen geführt werden, um zufällige Einflüsse möglichst auszuschalten.

Allergietest

Das **Blut** wird auf allergieauslösende IgE-Antikörper untersucht oder es wird ein **Hauttest** durchgeführt. Wichtig: Blut oder Hauttest können nur zeigen, ob Allergie-Antikörper vorhanden sind (= Sensibilisierung), jedoch nicht, ob diese Antikörper tatsächlich krank machende Symptome auslösen (= Allergie).

Auslass- und Belastungstest (Elimination und Provokation)

Das Weglassen eines verdächtigen Nahrungsmittels muss eine Symptom-

besserung, das Wiedereinführen eine Symptomverschlechterung zur Folge haben. Die aussagekräftigste Methode der Provokation mit Nahrungsmitteln ist die so genannte doppelblind placebo-kontrollierte Provokation, bei der weder Arzt noch Patient wissen, was verabreicht wird.

Ungeeignete Diagnose-Methoden

sind u. a. die Bestimmung von IgG-Antikörpern auf Nahrungsmittel, die Kinesiologie, Bioresonanz oder Elektroakupunktur.

Therapie

1) Weglassen der unverträglichen Sorten

Werden eine – oder mehrere – Getreidesorten nicht vertragen, so müssen alle Produkte weggelassen werden, die daraus hergestellt wurden. Verbindlich ist immer die Zutatenliste, die beim Einkauf daher genau zu prüfen ist. Nach der Kennzeichnungsverordnung müssen bei abgepackten Lebensmitteln glutenhaltige Getreide wie Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder daraus entstandene Züchtungen zwingend angegeben werden.

Beispiel Weizenallergie

Hier werden häufig auch die Urformen wie Dinkel, Grünkern, Einkorn, Emmer (Zweikorn) und Kamut nicht toleriert, da die darin enthaltenen Allergene sehr ähnlich sind. Die Verträglichkeit sollte gegebenenfalls immer individuell durch eine Provokationstestung abgeklärt werden. Bei einer Weizenallergie sollte auch auf kalt gepresstes Weizenkeimöl verzichtet werden. **Alternativen** können **je nach Verträglichkeit** sein:

- Für Brot, Backwaren und Pfannkuchen sind Mehle oder Schrot aus Hafer, Hirse, Gerste, Roggen, Soja, Buchweizen, Amaranth, Kastanien, Mais, Quinoa, Reis, Tapioka oder Teff möglich.
- Schmackhafte Beilagen sind Polenta aus Maismehl, Maisnudeln, Sojanudeln, Glasnudeln aus Reis, Buchweizennudeln und natürlich Kartoffeln, Süßkartoffeln oder Hirse.
- Als getreidefreie Bindemittel bieten sich Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl oder Kartoffelstärke an.

Bedarfsdeckende Ernährung beachten!

> Da eine Allergie in den seltensten Fällen gegen alle Getreidesorten besteht, ist die Nährstoffversorgung bei Ersatz durch andere Getreidearten, Kartoffeln oder Buchweizen gesichert, so dass eine Mangelernährung nicht zu erwarten ist.

Muss auf wichtige Nahrungsmittel verzichtet werden, ist immer eine individuelle Ernährungsberatung sinnvoll, insbesondere wenn schwere Symptome aufgetreten sind.

> Bei Heuschnupfen durch Roggen- oder andere Getreidepollen (auch kreuzreagierende Gräserpollen) wird das entsprechende Getreide insbesondere in gebackener oder gekochter Form fast immer vertragen.

2) Medikamente

a) Notfallapotheke

Sollte es in der Vergangenheit bereits zu einer Schockreaktion nach Verzehr von Getreide gekommen sein oder besteht aufgrund der erhobenen Befunde ein großes Risiko hierzu, so benötigt der Patient eine Notfallapotheke mit Adrenalin (wirkt schnell kreislaufstützend und bronchialerweiternd), das mit einem Autoinjektor intramuskulär in den Oberschenkel gegeben wird. Tritt bei Getreideverzehr eine Schockreaktion auf, muss zusätzlich zur Gabe des Adrenalins sofort der Notarzt gerufen werden (siehe auch Elternratgeber „Anaphylaxie"). Andere antiallergisch wirkende Medikamente (z. B. antiallergische Tropfen oder Kortisonpräparate) wirken deutlich langsamer und sind bei einer schweren allergischen Reaktion nicht ausreichend. Die Anwendung der Spritze muss bei der Verordnung in der Praxis geübt werden. Die Patienten sollten einen Notfallausweis (z. B. Anaphylaxiepass) mit sich führen. Auch andere Bezugspersonen wie Erzieher und Lehrer müssen hierüber informiert werden.

b) Andere Medikamente

Vorbeugend eingenommene Medikamente wie DNCG oder Antihistaminika sind nur wenig wirksam und daher keine Alternative zum Weglassen des nicht vertragenen Getreides; insbesondere nicht, wenn schwere Reaktionen aufgetreten sind!

Verlauf und Prognose

Die meisten Getreideallergien treten im Säuglings- und Kleinkindesalter auf und verlieren sich bis zum Schulalter. Alle 1–2 Jahre wird daher überprüft, ob die Allergie noch besteht oder möglicherweise eine Toleranz eingetreten ist, d. h. das Getreide jetzt vertragen wird. Dazu wird erneut ein Allergietest durchgeführt und über eine Wiederholung der Provokation entschieden.

> Achtung! Eine Zöliakie verschwindet nicht, hier muss eine lebenslange Gluten-freie Kost eingehalten werden!

Dr. med. Peter J. Fischer
Kinder- und Jugendarzt, Allergologie · Kinderpneumologie · Umweltmedizin
Mühlbergle 11, 73525 Schwäbisch Gmünd

Petra Funk-Wentzel
Diplom Oecotrophologin, Praxis für Ernährungsberatung und -therapie
Lenzhalde 96, 70192 Stuttgart