Mein Symptomtagebuch

Nahrungsmittelallergien einfach erkennen



pädia

Dieses Buch gehört

.....

Pädia GmbH
Von-Humboldt-Str. 1 · 64646 Heppenheim

Z6502398-01-0621

Mein Symptomtagebuch

Nahrungsmittelallergien einfach erkennen

Liebe Nutzerin / lieber Nutzer dieses Symptomtagebuchs,

Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten sind eine große Belastung im Alltag. Insbesondere, wenn die genauen Auslöser unbekannt sind, wird die Lebensqualität oft erheblich eingeschränkt. Wir möchten Sie mit diesem Symptomtagebuch dabei unterstützen, die Ursachen ausfindig zu machen und Ihre Beschwerden für das nächste Gespräch mit dem Arzt zu dokumentieren.

Tragen Sie dafür jeden Tag alle aufgenommenen Nahrungsmittel und die gegebenenfalls darauf folgenden Symptome auf den dafür vorgesehenen Seiten ein. Eine wöchentliche Auswertung hilft Ihnen und Ihrem Arzt, einen schnellen Überblick über Ihre Symptome zu erhalten.

Alles Gute,
Ihr Pädia-Team

Bei einer Allergie sind Antikörper im Blut nachweisbar. Bei einer Intoleranz ist das Immunsystem nicht beteiligt.



Nahrungsmittelallergien – wenn gesundes Essen krank macht

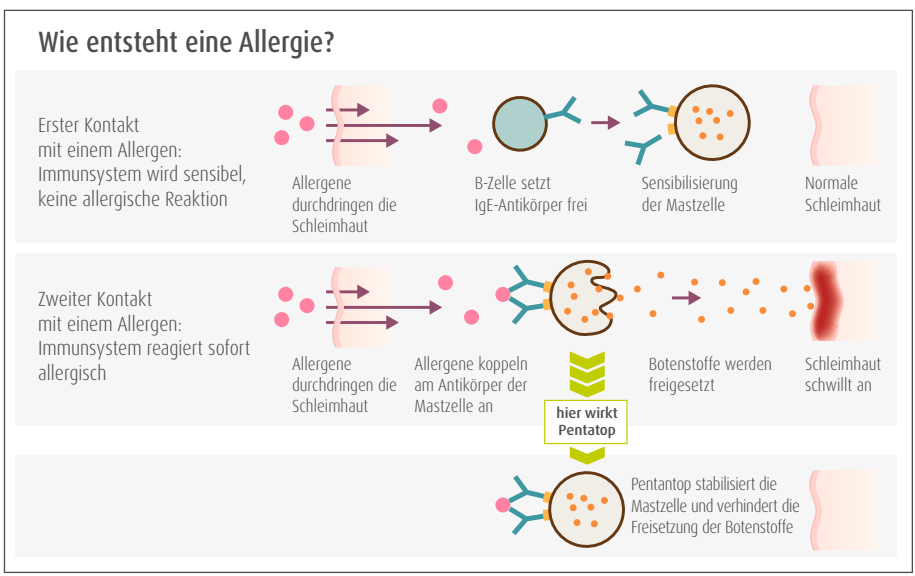
Nahrungsmittelallergien sind eine große Belastung im Alltag. Insbesondere, wenn das allergieauslösende Nahrungsmittel nicht sicher vermieden werden kann oder die genauen Auslöser unbekannt sind, wird die Lebensqualität der Betroffenen und die ihrer Familien oft erheblich eingeschränkt.

Was ist eine Nahrungsmittel-allergie und wie entsteht sie?

Eine Lebensmittelallergie ist eine allergische Überempfindlichkeitsreaktion des Immunsystems auf eigentlich harmlose Eiweiße in der Nahrung. Beim ersten Kontakt des Körpers mit dem körperfremden Eiweiß aus dem Lebensmittel (= Allergen) kommt es zur Sensibilisierung. Immunzellen erkennen das Antigen als „fremd". Um es zu eliminieren, bilden sie Antikörper gegen das körperfremde Eiweiß und sensibilisieren die sogenannten Mastzellen. Der Erstkontakt verläuft oft unbemerkt, da er noch keine Beschwerden verursacht. Beim erneuten Kontakt binden die Antikörper an das körperfremde Eiweiß aus dem Lebensmittel. Es kommt zur Aktivierung der Mastzellen. Diese schütten bestimmte Botenstoffe, wie z. B. Histamin aus. Die typischen Allergiesymptome sind die Folge.

Nahrungsmittelallergien sind vielgestaltig

Viele Nahrungsmittelallergiker reagieren vor allem mit sichtbaren Beschwerden. Die Haut hat Rötungen und juckt. Ausschlag und Schwellungen



(Ödeme), besonders an den Lippen, können sich breitmachen. Die allergische Reaktion setzt sich oft fort in Mund und Rachen mit Juckreiz oder pelzigem Gefühl. Im Magen-Darm-Trakt kann die gesamte Bandbreite von Übelkeit und Erbrechen bis hin zu Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall die Folge sein. Ein Teil der Allergiker reagiert im Bereich der Atemwege mit Anzeichen wie Husten und sogar Atemnot. Allgemeine Müdigkeit, Mattheit oder Kopfschmerzen sind ebenfalls keine Seltenheit.

Allergie oder Unverträglichkeit – der kleine Unterschied

Bei einer Lebensmittelallergie reagiert das Immunsystem auf ein Fremdeiweiß in der Nahrung. Eine Unverträglichkeit hat oft ähnliche Auswirkungen und wird daher auch Pseudoallergie genannt. Das Immunsystem ist bei einer Pseudoallergie jedoch nicht beteiligt. Die Unverträglichkeit entsteht unter anderem dadurch, dass ein Abbau-Enzym nicht in ausreichendem Maße gebildet werden kann. Beispiele hierfür sind die Laktose-Intoleranz und die Histamin-Unverträglichkeit.

Nahrungsmittelallergien vorbeugen – mit Pentatop

Pentatop von Pädia enthält den Wirkstoff Natriumcromoglicat. Dieser stabilisiert die Mastzellen des Immunsystems, so dass weniger allergieauslösende Botenstoffe ausgeschüttet werden. Dadurch wirkt Pentatop vorbeugend bei allergischen Reaktionen, die durch Nahrungsmittel ausgelöst werden. Bei regelmäßiger Einnahme vor den Mahlzeiten kann Pentatop dabei helfen, Beschwerden aufgrund einer Nahrungsmittelallergie, wie z. B. Verdauungsprobleme und Bauchschmerzen, zu reduzieren oder ganz zu vermeiden. Pentatop kann zudem vorbeugend eingesetzt werden bei Kribbeln und Juckreiz im Mund- und Rachenraum oder ähnlichen lokalen Beschwerden.

Sie erhalten Pentatop® als Kapseln oder Granulat rezeptfrei in Ihrer Apotheke.

Mehr Infos auf www.pentatop.info



Nahrungsmittel und Pollen – wie hängt das zusammen?

Bei älteren Kindern und Erwachsenen treten Lebensmittelallergien in den Vordergrund, die indirekt mit Pollen verbunden sind. Manche Pollen-Allergene ähneln in ihrer Struktur bestimmten Eiweißen aus Obst und Gemüse. Diese sogenannten Kreuzallergien sind zum Beispiel bekannt bei Birkenpollen. Sie lösen oft eine Lebensmittelallergie gegen Kern- und Steinobst aus.

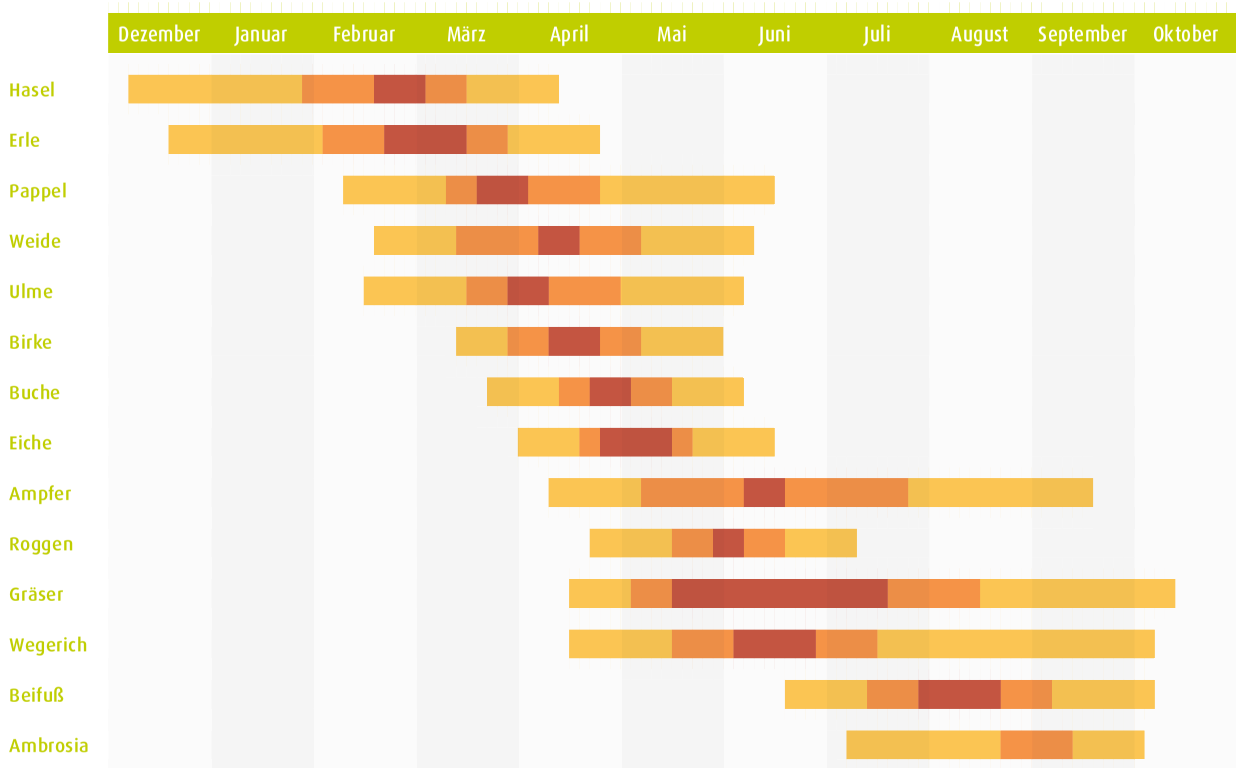
Ein Blick in die nachfolgende Tabelle kann Ihnen dabei helfen, eine mögliche Nahrungsmittelallergie, die durch Pollen ausgelöst wurde, zu erkennen.

Wichtig ist an dieser Stelle, dass natürlich nicht alle Pollenallergiker eine Kreuzallergie mit Nahrungsmitteln entwickeln. Sollten Sie jedoch den Verdacht haben, es könnte sich um eine Kreuzallergie handeln, sprechen Sie bitte mit Ihrem Hausarzt oder Allergologen.

Bei Allergien auf ...	aufpassen bei Genuss von ...
Pollen von frühblühenden Bäumen (z.B. Birke, Hasel, Erle)	Äpfeln, Birnen, Kirschen, Pflaumen, Erdbeeren, Brombeeren, Himbeeren, Aprikosen, Kiwis, Litschis, Nüsse und Mandeln, Sellerie, vielen Gewürzen
Gräserpollen (z.B. Roggen, Weizen, Hafer, Gerste, Wildgräser)	Erdnüssen, Getreideprodukten, Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja, Tomaten
Kräuterpollen (z.B. Beifuß)	Erdnüssen, Getreideprodukten, Bohnen, Erbsen, Linsen, Soja, Tomaten
Kräuterpollen (z.B. Beifuß)	Sellerie, Mohrrüben, Paprika, Kartoffeln, Gurken, Artischocken, Melonen, Anis, Curry, Zimt, Knoblauch, Pfeffer, Muskat und weiteren Gewürzen
Hausstaubmilben	Muscheln, Shrimps, Garnelen, Hummer, Krabben, Flußkrebsen

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie (DGAKI)

Pollenflug in Deutschland



Quelle: Wetteronline, Daten aus den Jahren 2013–2020 (Flachland)



Wie benutze ich mein Symptomtagebuch?

Tagesübersicht



Auf den Seiten mit Tagesübersicht können Sie in der Spalte „Das habe ich heute gegessen" alles eintragen, was Sie im Laufe des Tages zu sich nehmen. Dabei sollten Sie die Lebensmittel, Gewürze und und Getränke möglichst detailliert dokumentieren. Außerdem sollten Sie notieren, ob es nach Aufnahme des jeweiligen Lebensmittels zu Beschwerden kommt und wie sich diese äußern. Dabei ist es hilfreich, die jeweilige Uhrzeit in das dafür vorgesehene Feld einzutragen. In der Spalte „Beschwerden" können Sie auf einer Skala von 1 bis 10 markieren, wie stark die Symptome ausfallen.

Wochenübersicht

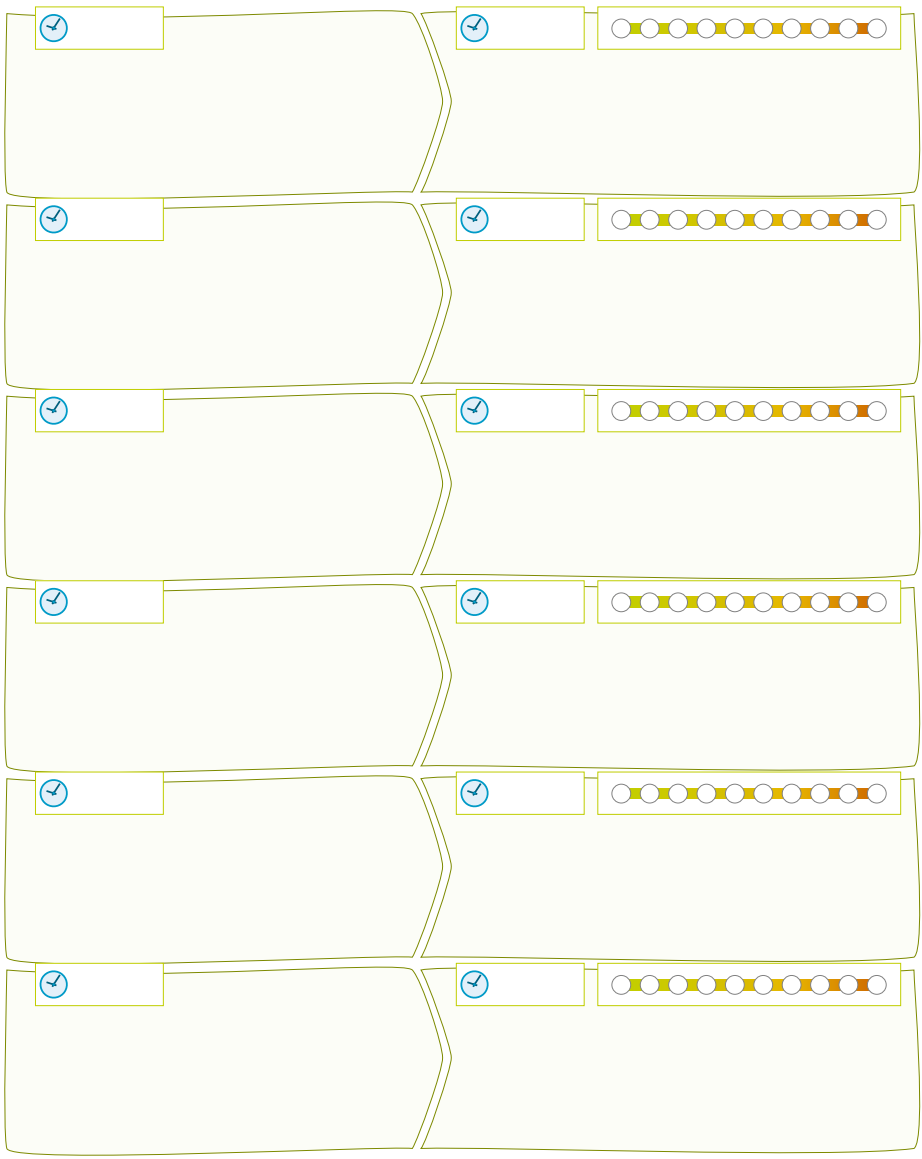


Die Seiten mit Wochenübersicht helfen bei einer Auswertung Ihrer Essgewohnheiten und Beschwerden in der vorausgegangenen Woche. Sie können hier eintragen, welche Lebensmittel Sie nicht so gut vertragen haben, welche Beschwerden Sie hatten und welche Pollen verstärkt geflogen sind. Außerdem können Sie eintragen, ob es in der vergangen Woche besondere Ereignisse gab, z.B. eine Geburtstagsfeier oder die Einnahme von Medikamenten. Die Wochenübersicht kann Ihnen beim nächsten Gespräch mit Ihrem Arzt helfen, einen schnellen Überblick über mögliche Auslöser Ihrer Symptome zu bekommen.

Tagesübersicht **Woche 1**

Das habe ich heute gegessen

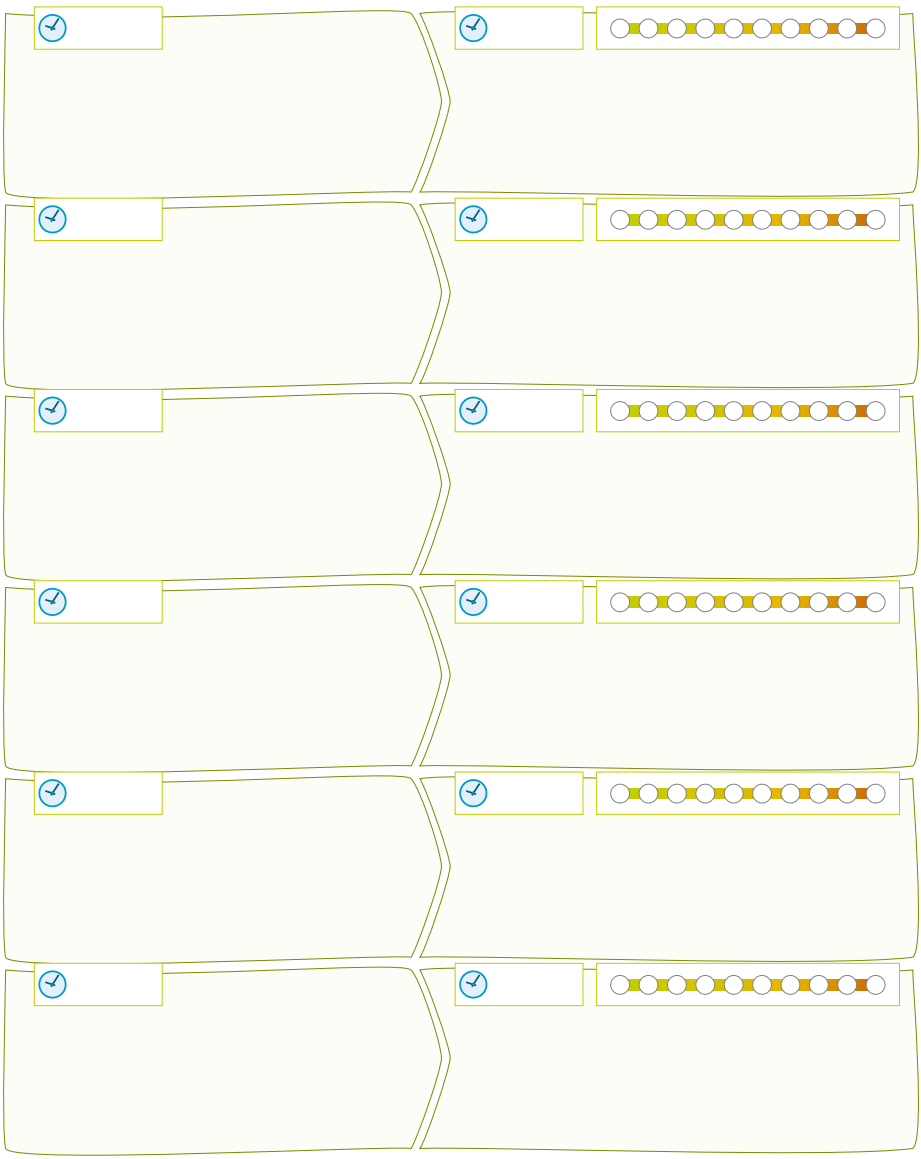
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 1**

Das habe ich heute gegessen

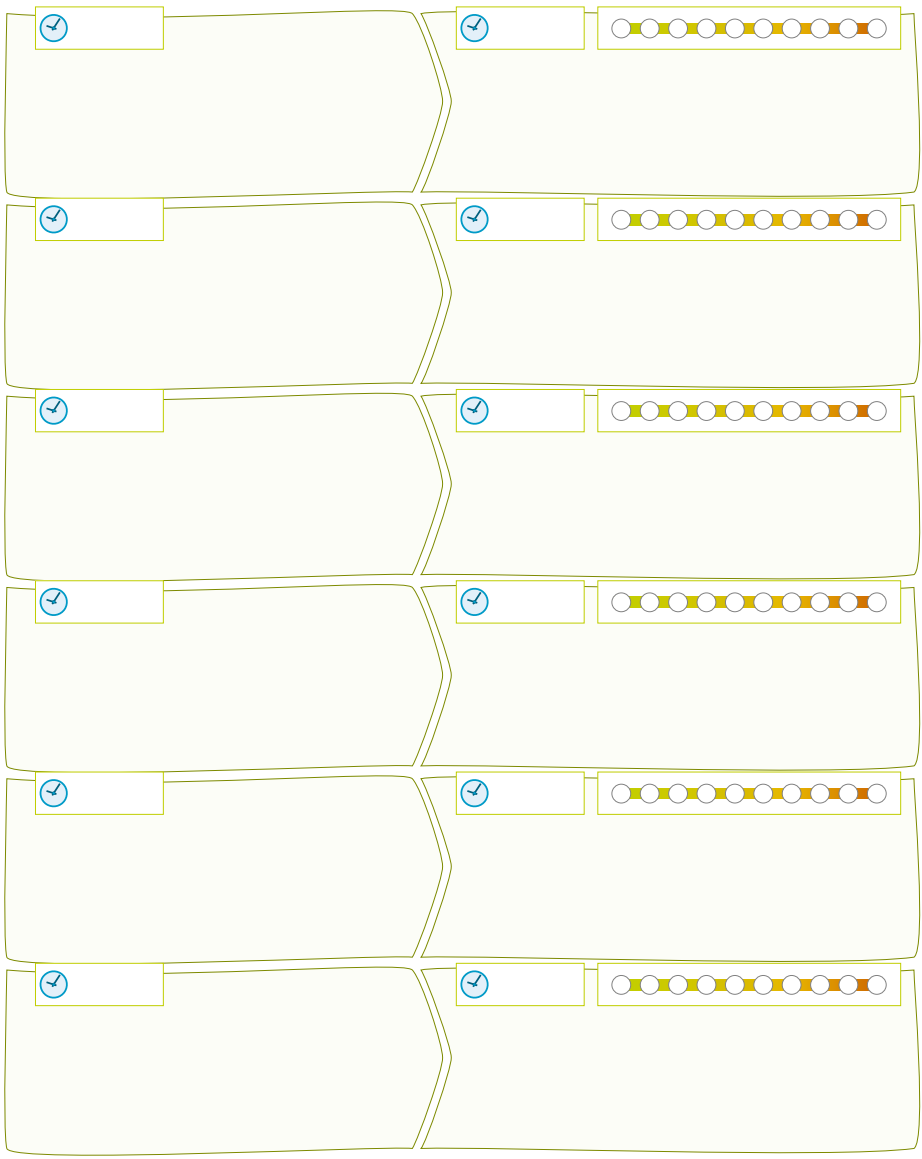
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 1**

Das habe ich heute gegessen

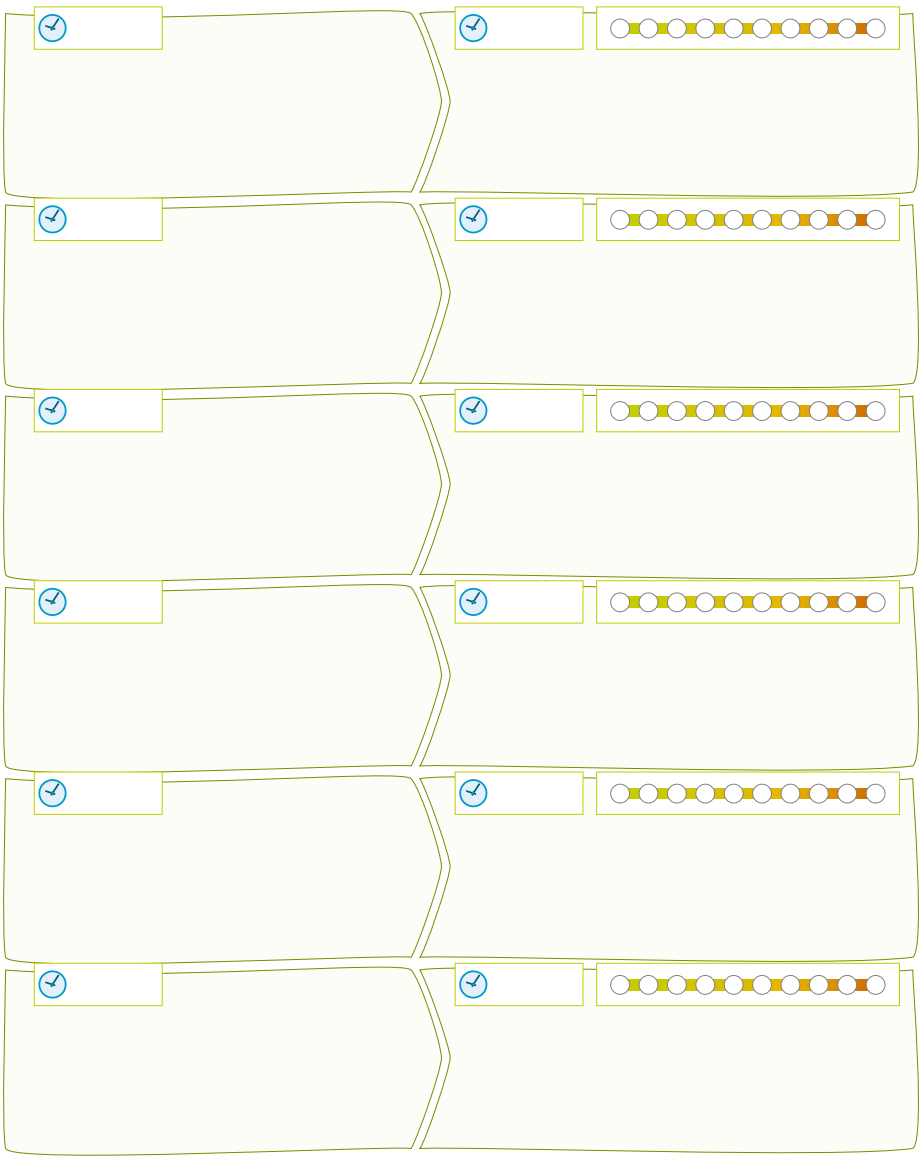
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 1**

Das habe ich heute gegessen

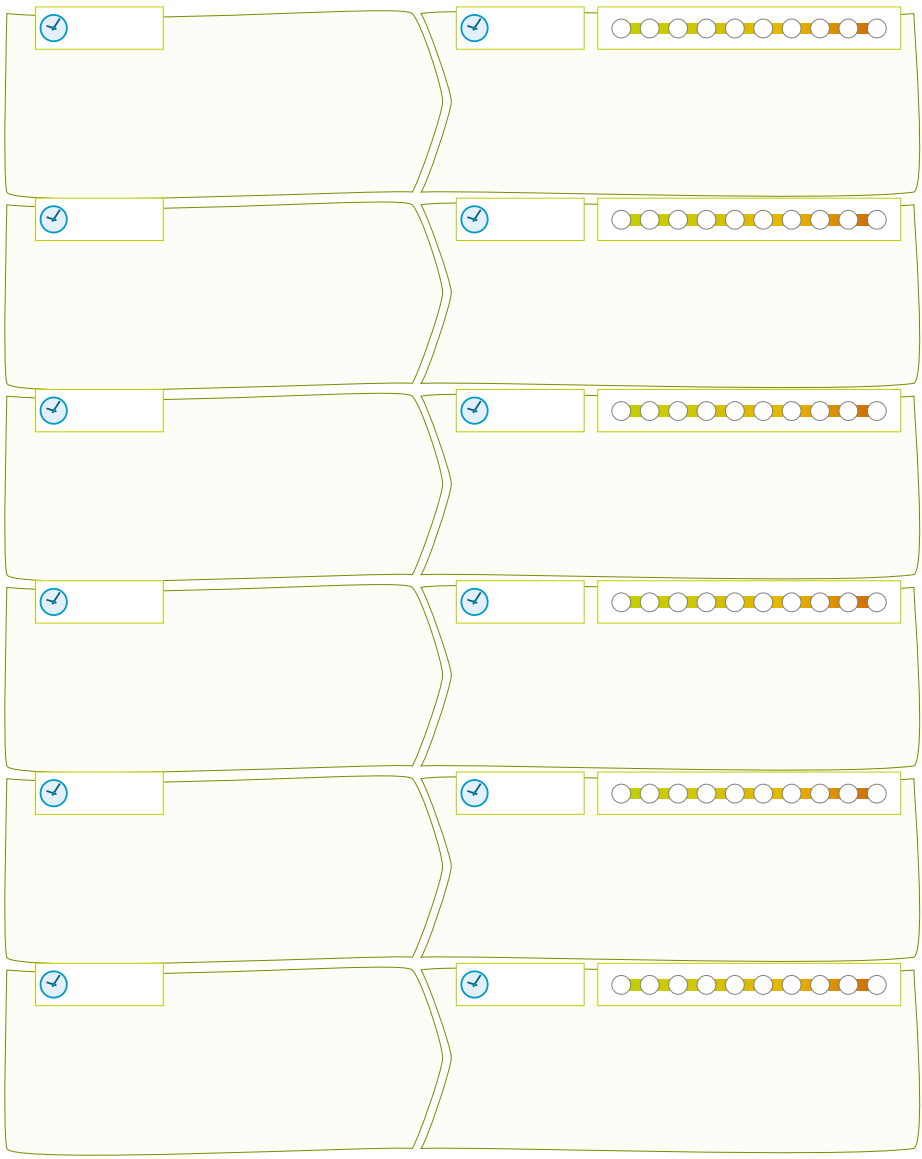
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 1**

Das habe ich heute gegessen

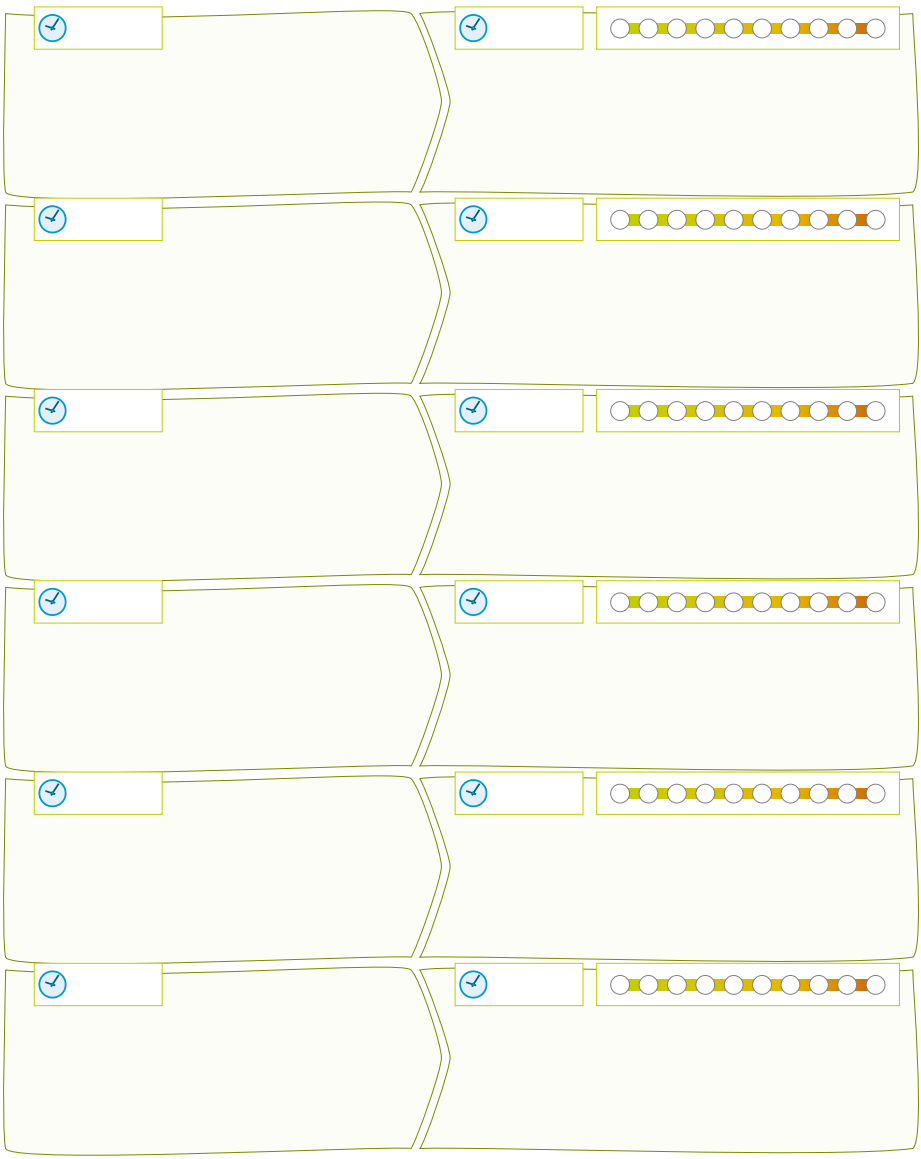
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 1**

Das habe ich heute gegessen

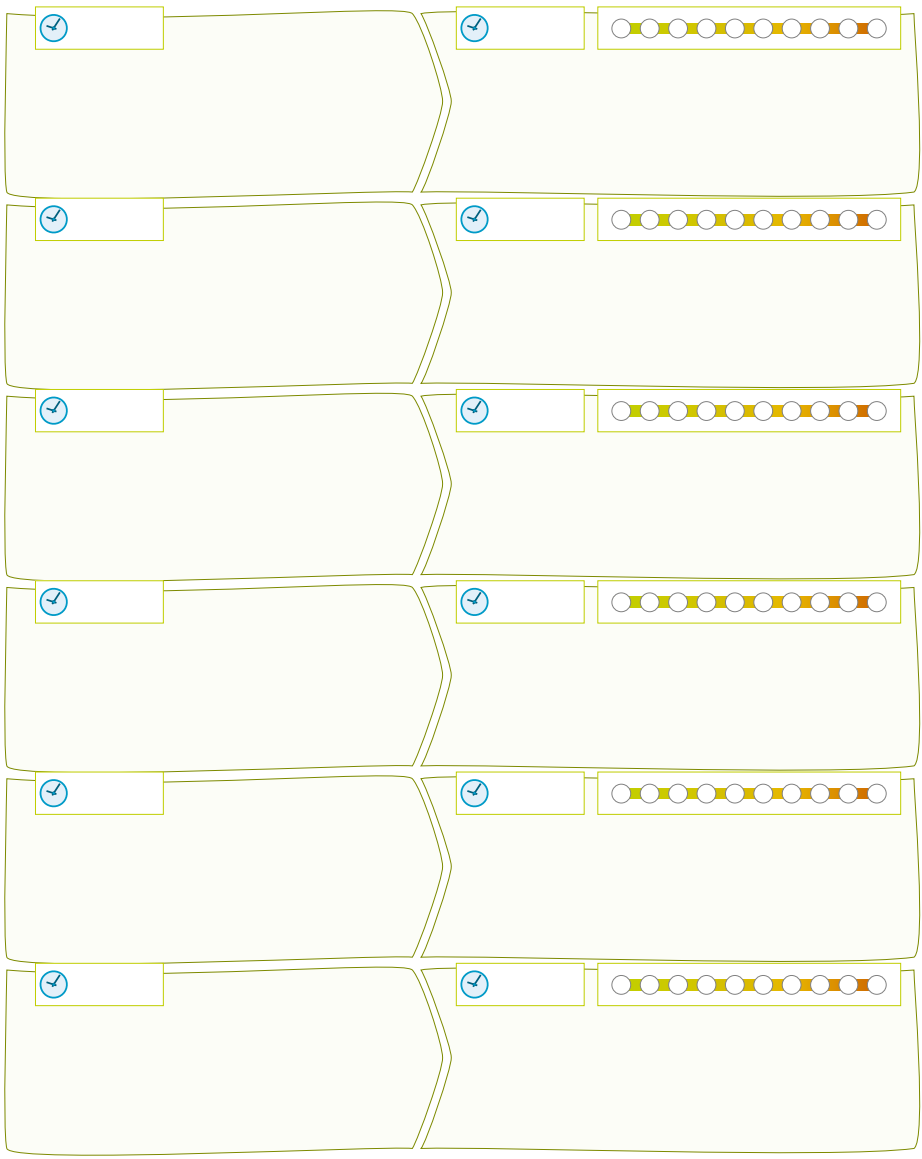
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 1**

Das habe ich heute gegessen

Beschwerden



Wochenübersicht **Woche 1**

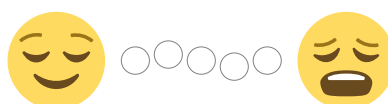
Das habe ich nicht so gut vertragen

Diese Beschwerden hatte ich

Diese Pollen sind geflogen

Besondere Ereignisse in dieser Woche

So fühle ich mich

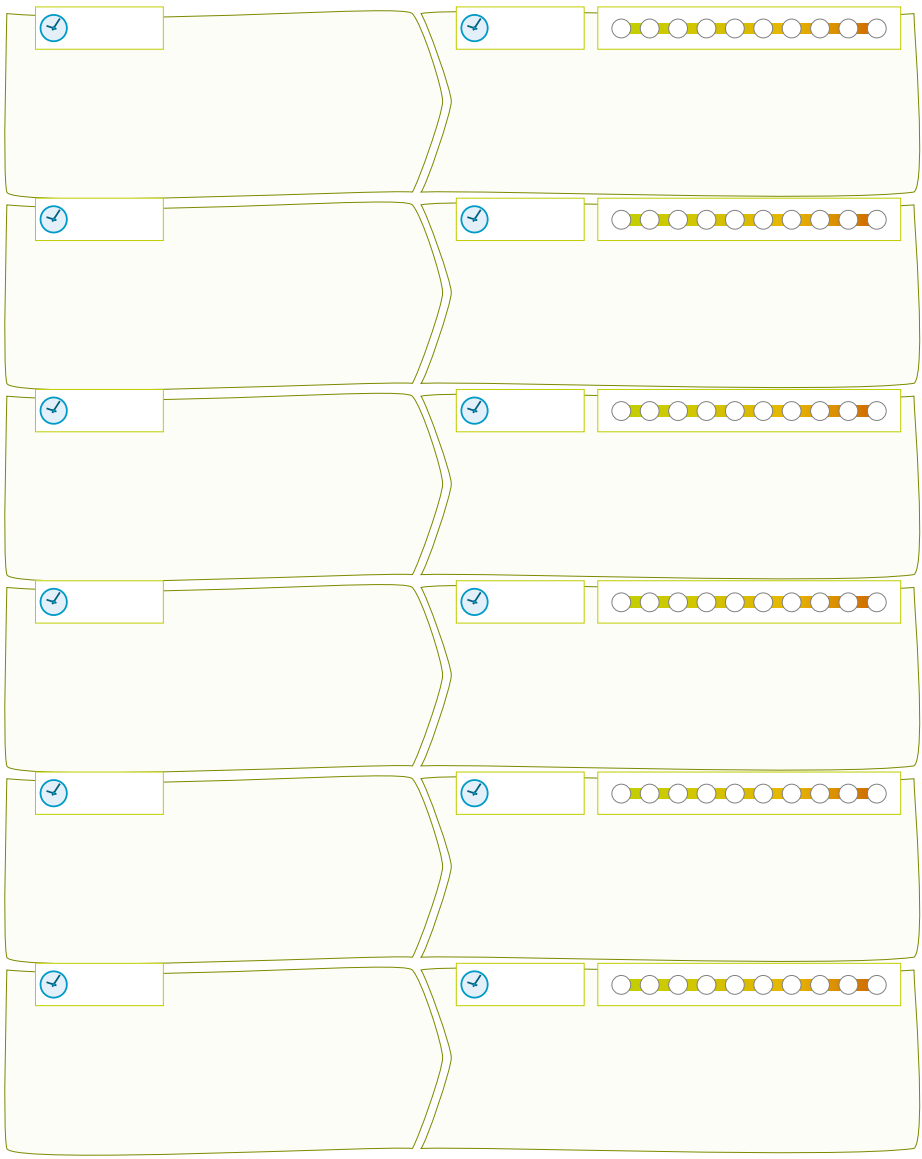


Antikörper, die eigentlich gegen Pollen oder Hausstaubmilben gerichtet sind, wenden sich bei Kreuzallergien gegen bestimmte Lebensmittel. Die Ähnlichkeit der Eiweiß-Strukturen macht zum Beispiel allergisch gegen Obst.

Tagesübersicht **Woche 2**

Das habe ich heute gegessen

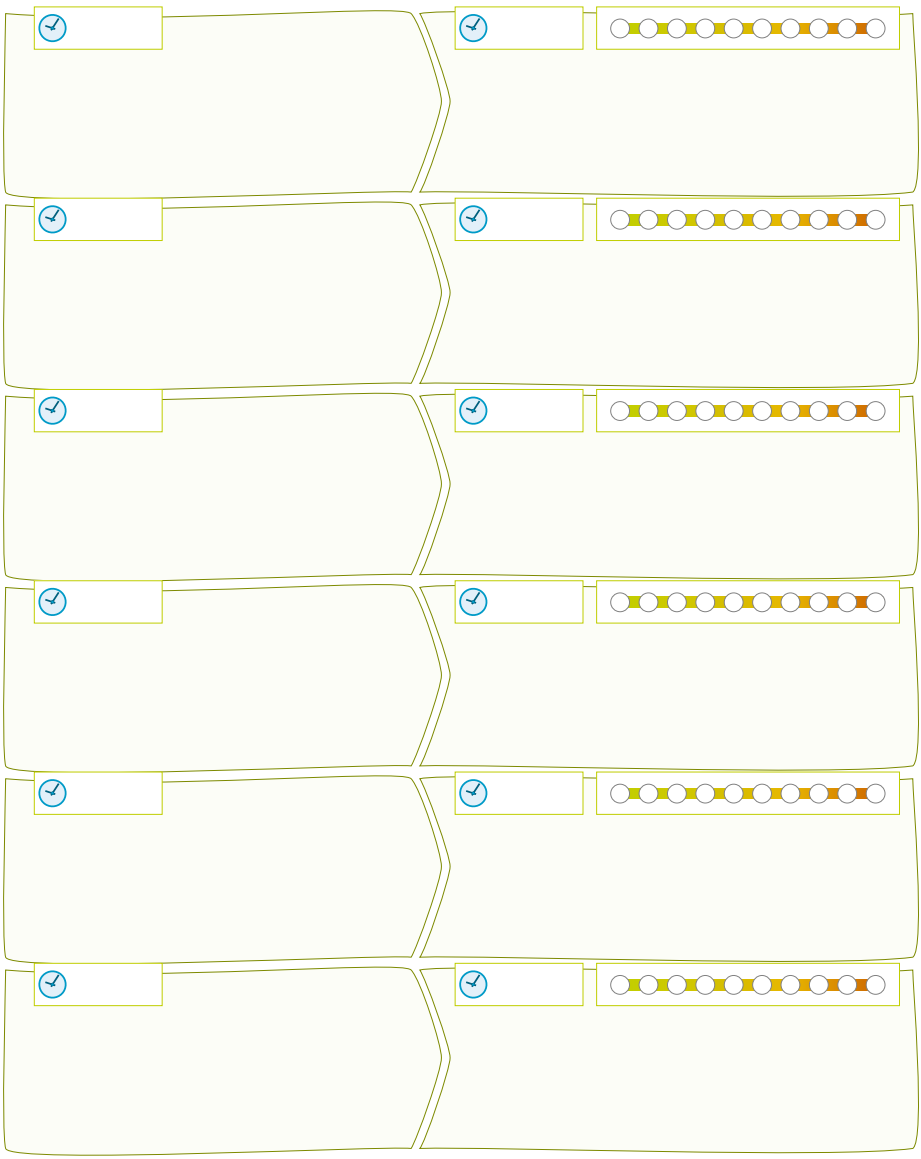
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 2**

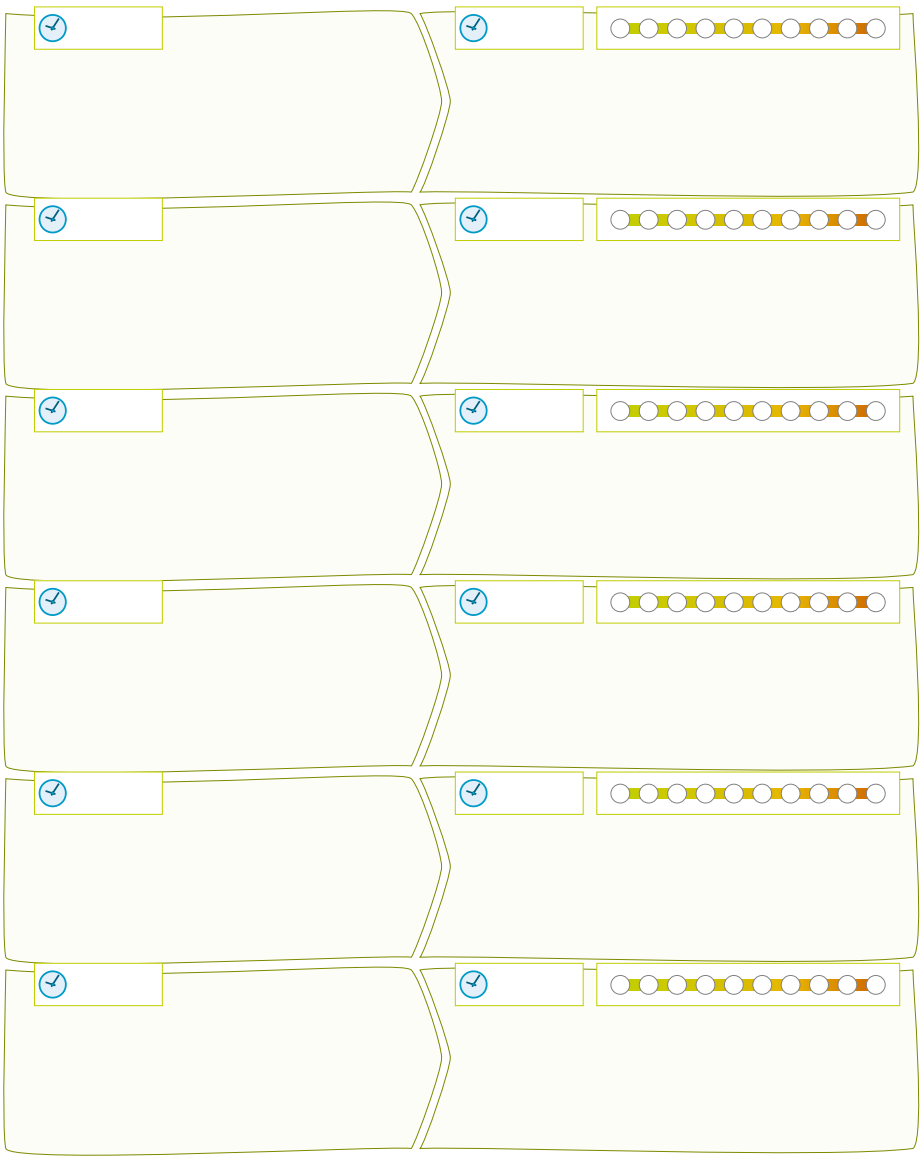
Das habe ich heute gegessen

Beschwerden



Das habe ich heute gegessen

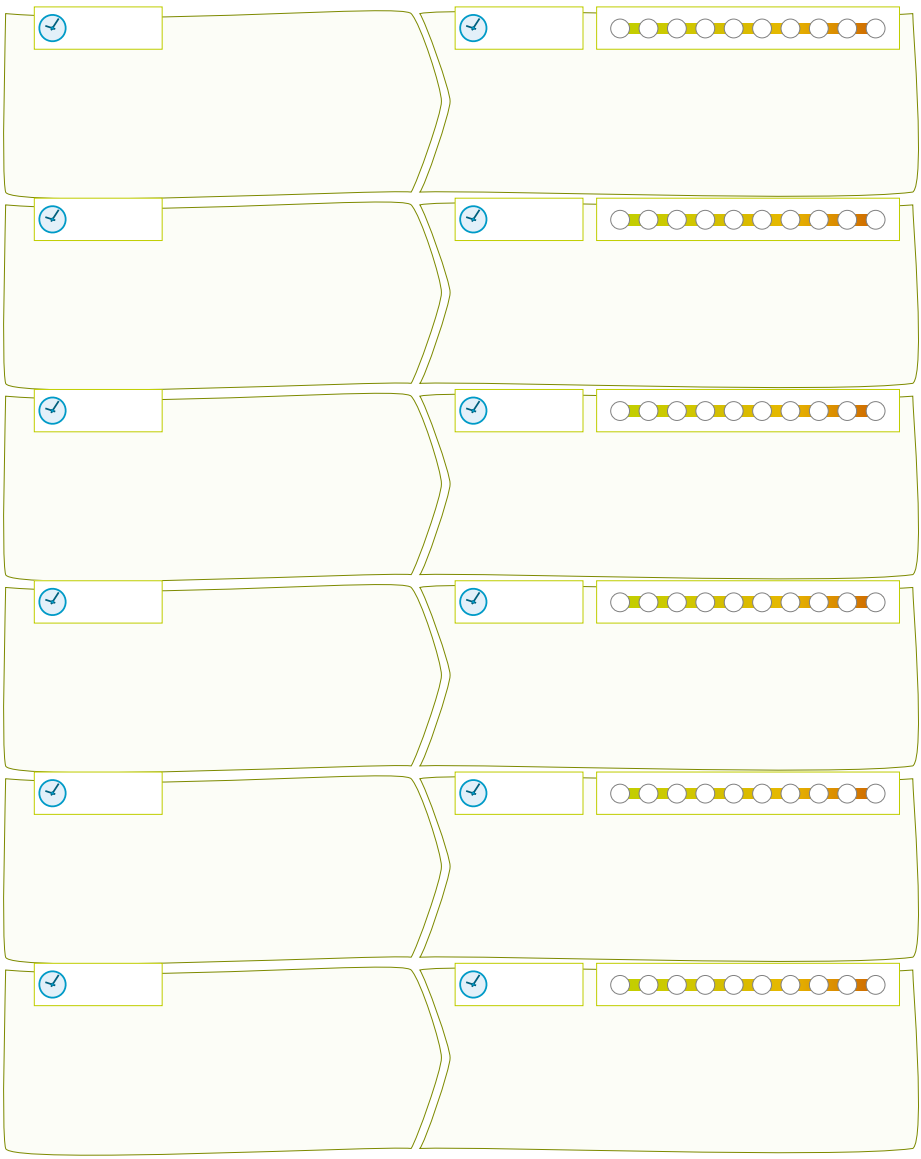
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 2**

Das habe ich heute gegessen

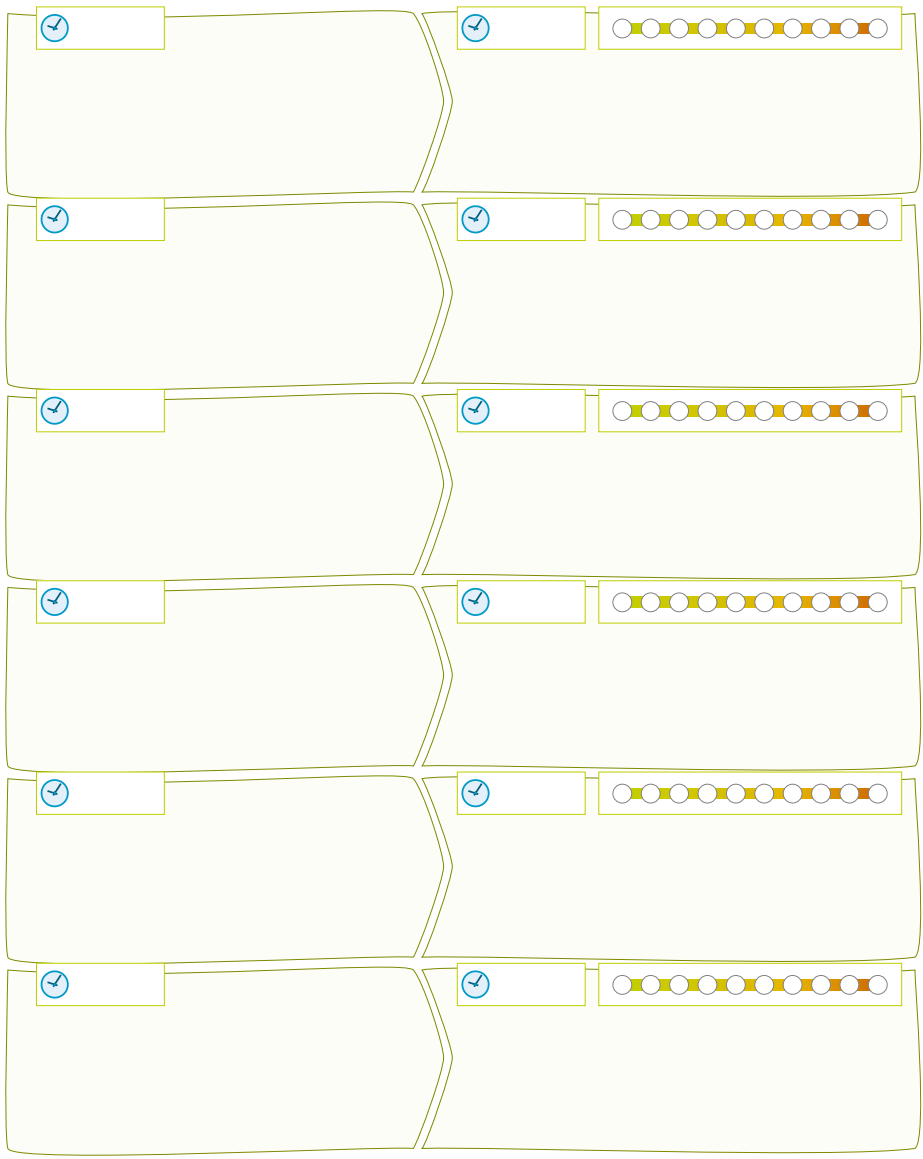
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 2**

Das habe ich heute gegessen

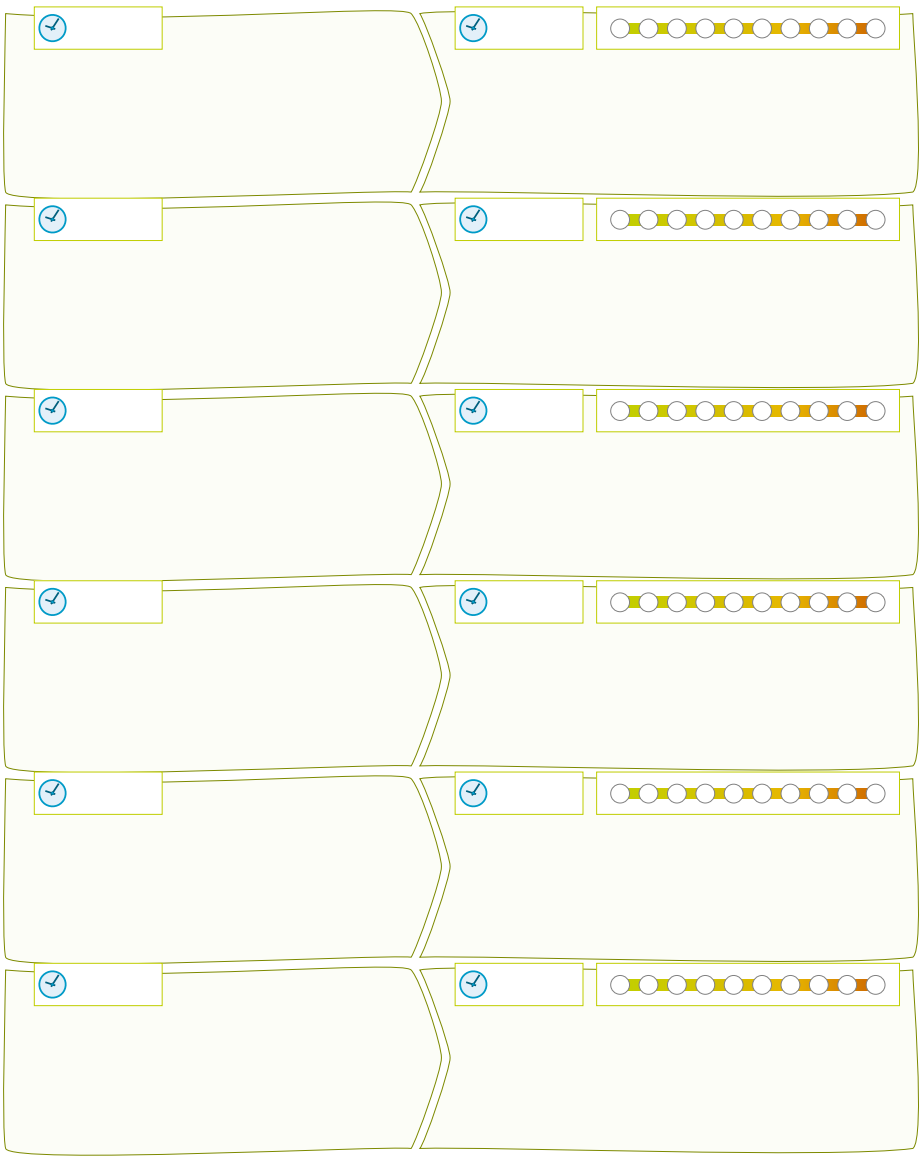
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 2**

Das habe ich heute gegessen

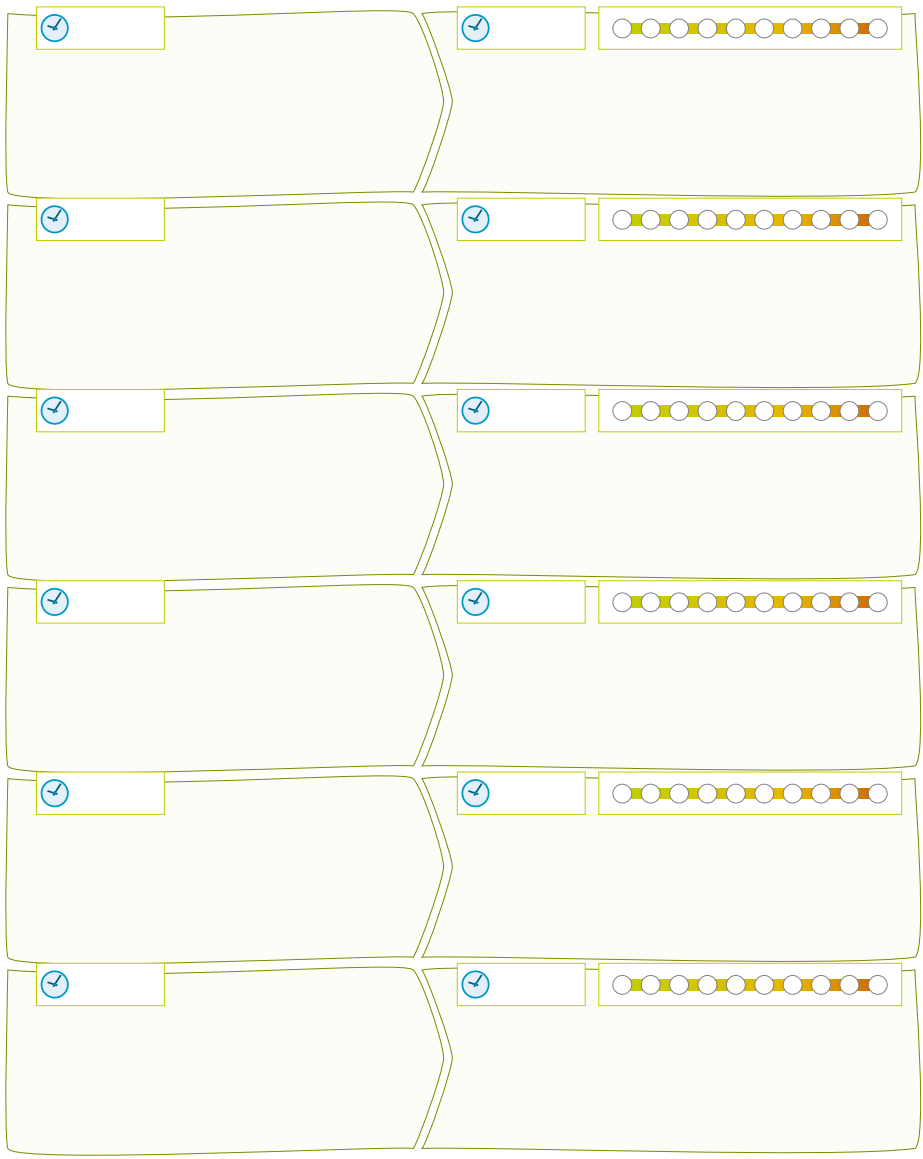
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 2**

Das habe ich heute gegessen

Beschwerden



Wochenübersicht **Woche 2**

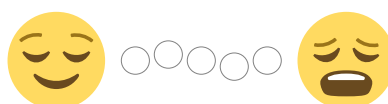
Das habe ich nicht so gut vertragen

Diese Beschwerden hatte ich

Diese Pollen sind geflogen

Besondere Ereignisse in dieser Woche

So fühle ich mich

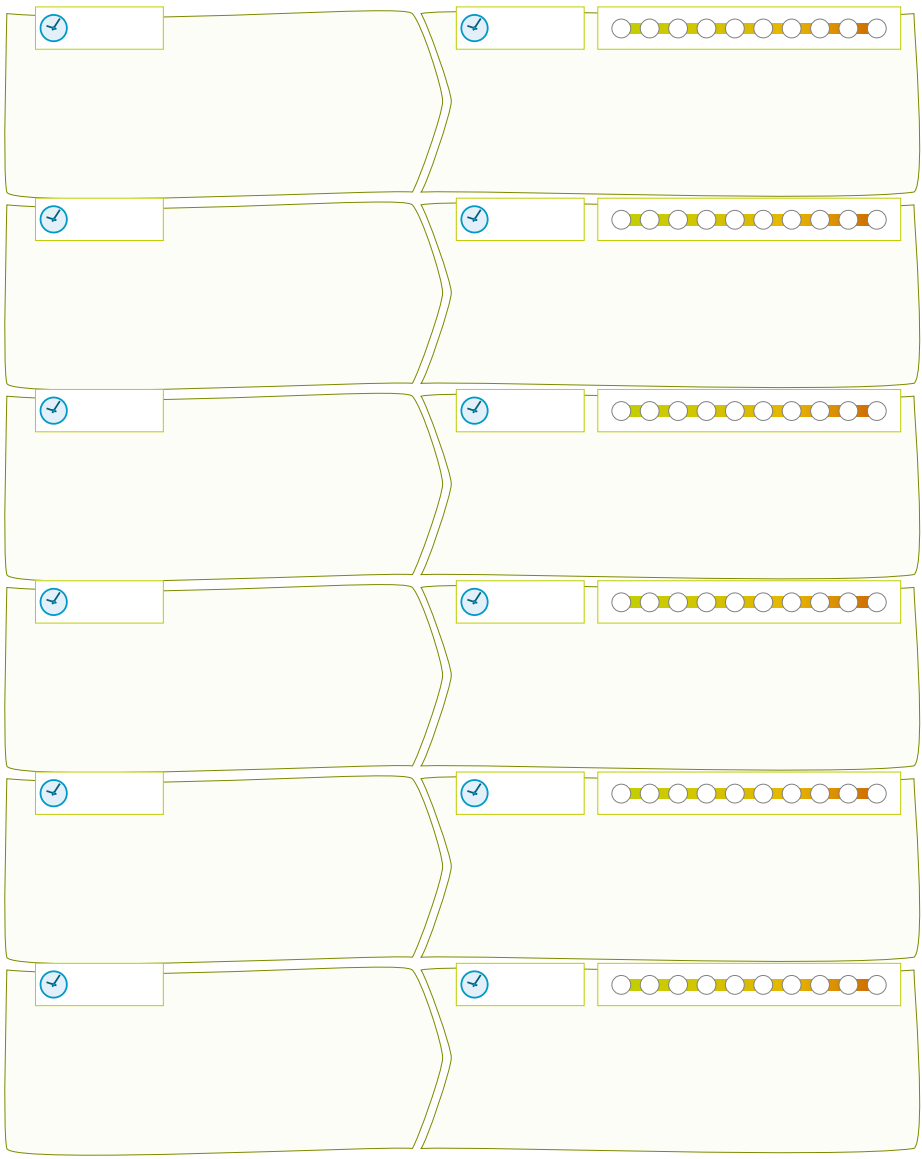


Allergien gegen Lebensmittel wie Kuhmilch und Hühnerei verschwinden häufig im Laufe der Kindheit. Eine Allergie gegen Erdnüsse bleibt jedoch meist ein Leben lang.

Tagesübersicht **Woche 3**

Das habe ich heute gegessen

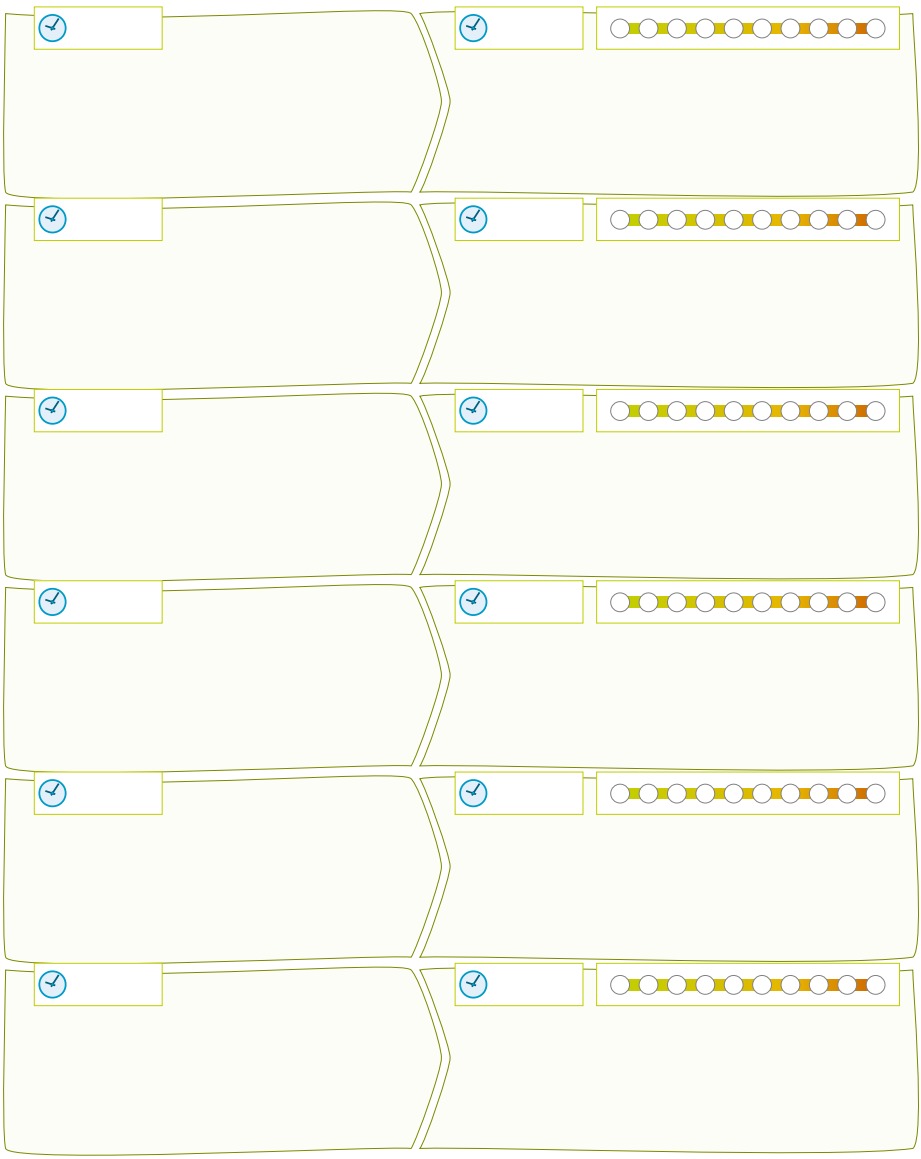
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 3**

Das habe ich heute gegessen

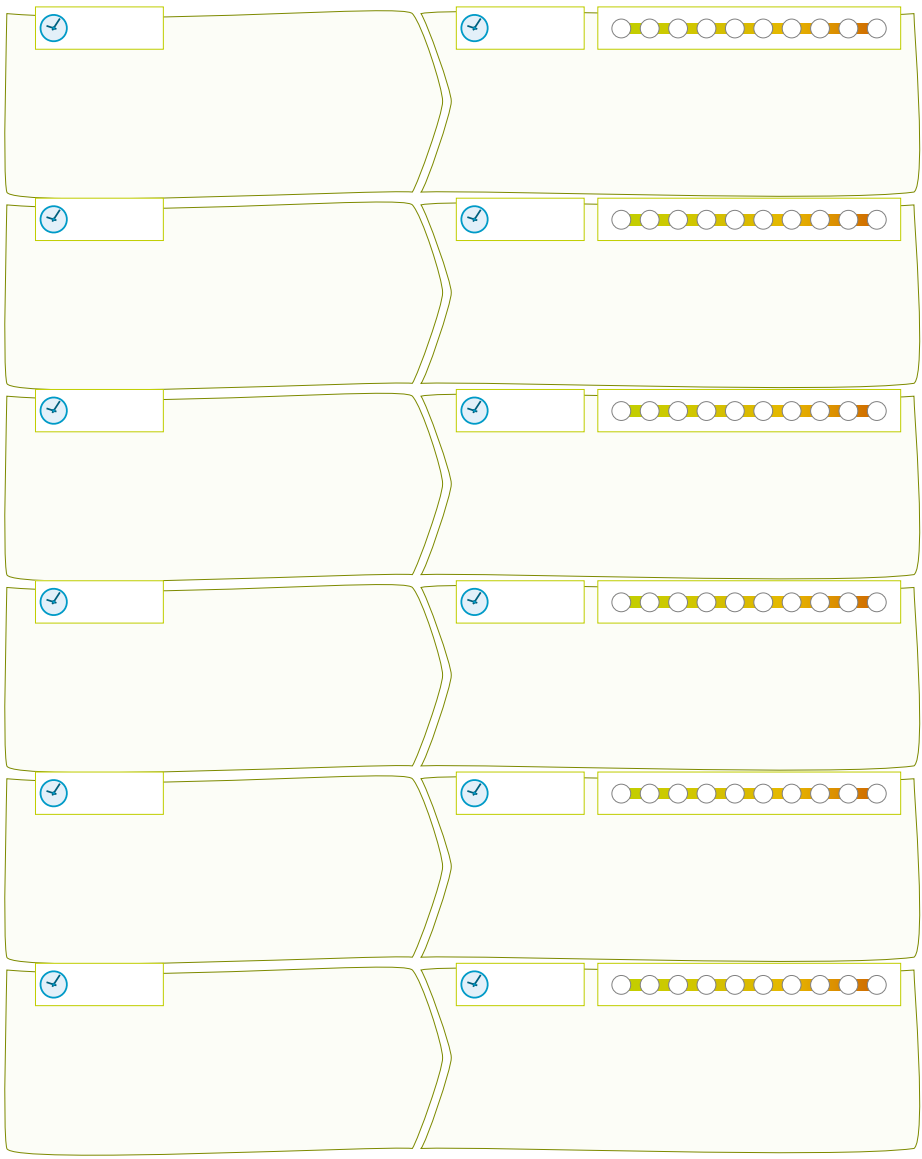
Beschwerden



Tagesübersicht **Woche 3**

Das habe ich heute gegessen

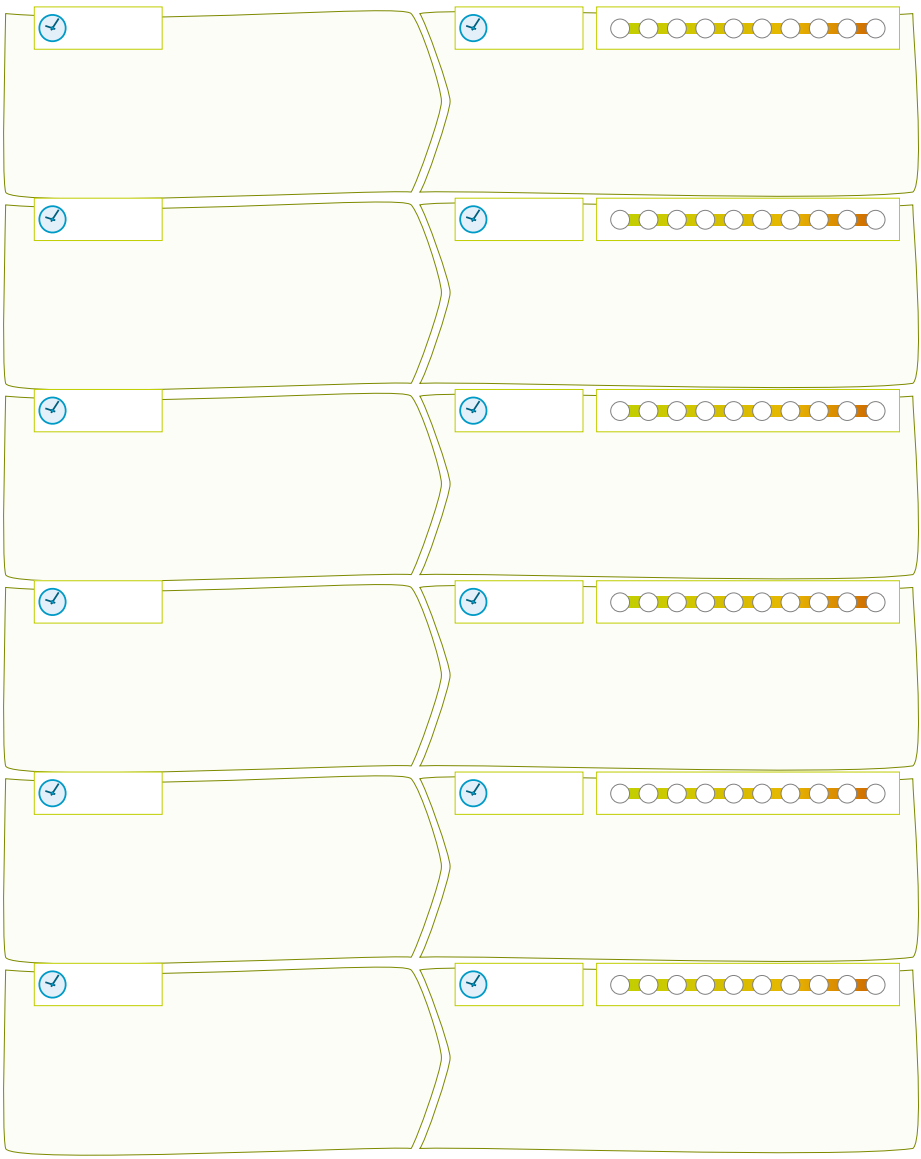
Beschwerden



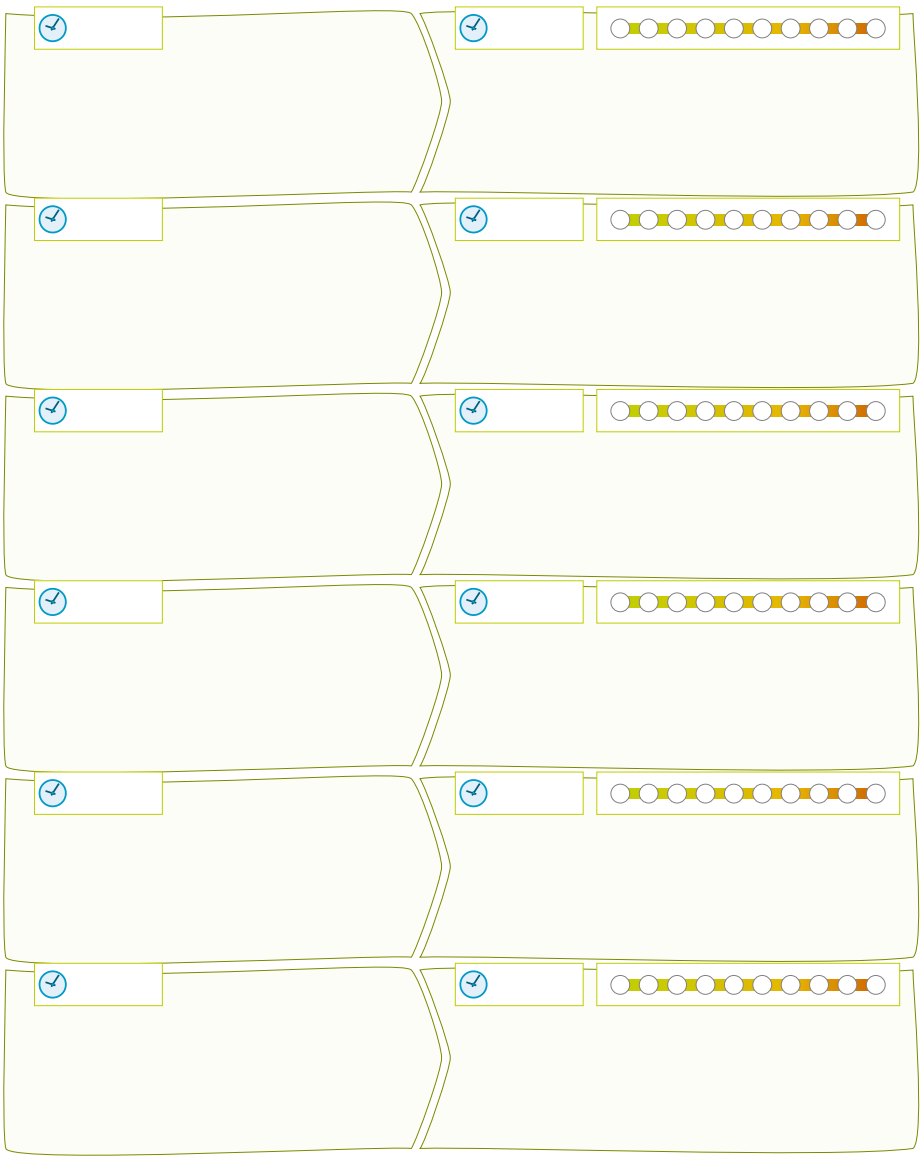
Tagesübersicht **Woche 3**

Das habe ich heute gegessen

Beschwerden



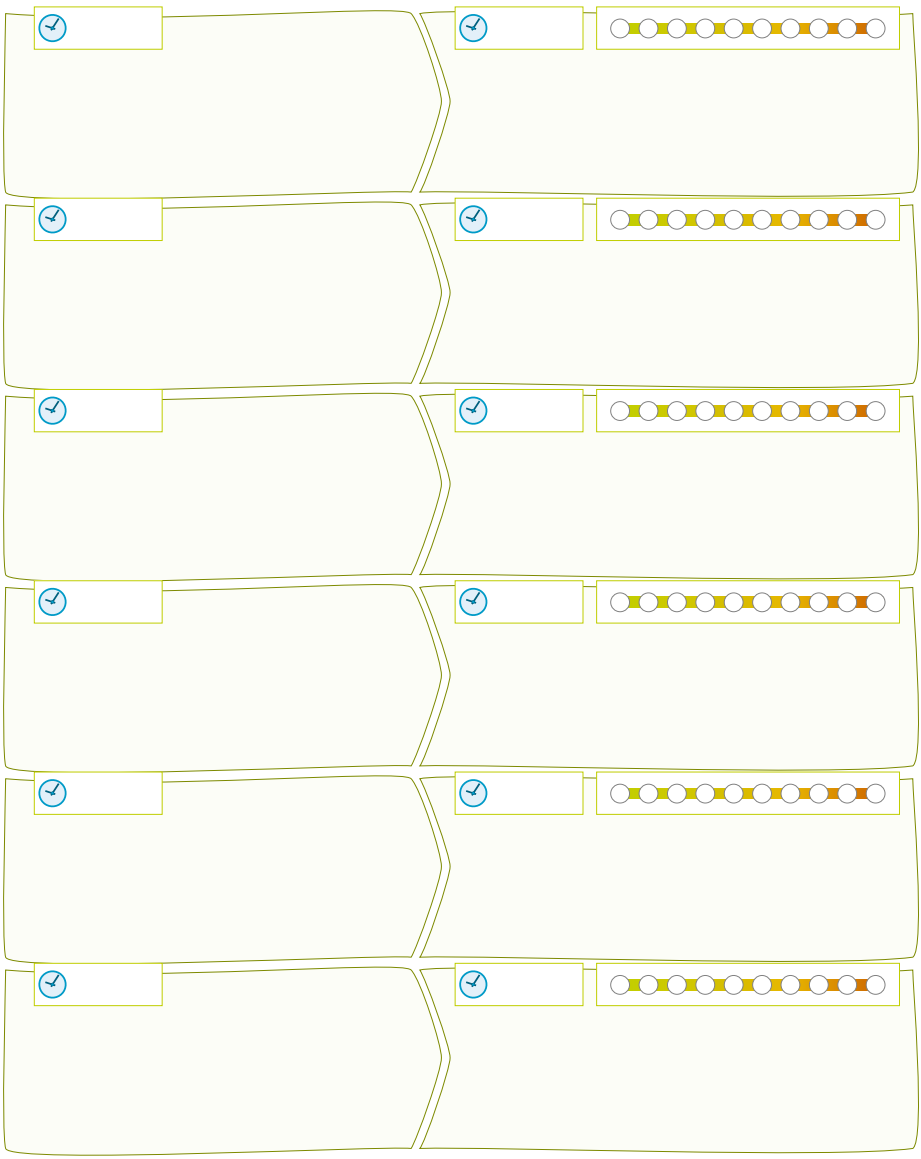
Das habe ich heute gegessen **Beschwerden**



Tagesübersicht **Woche 3**

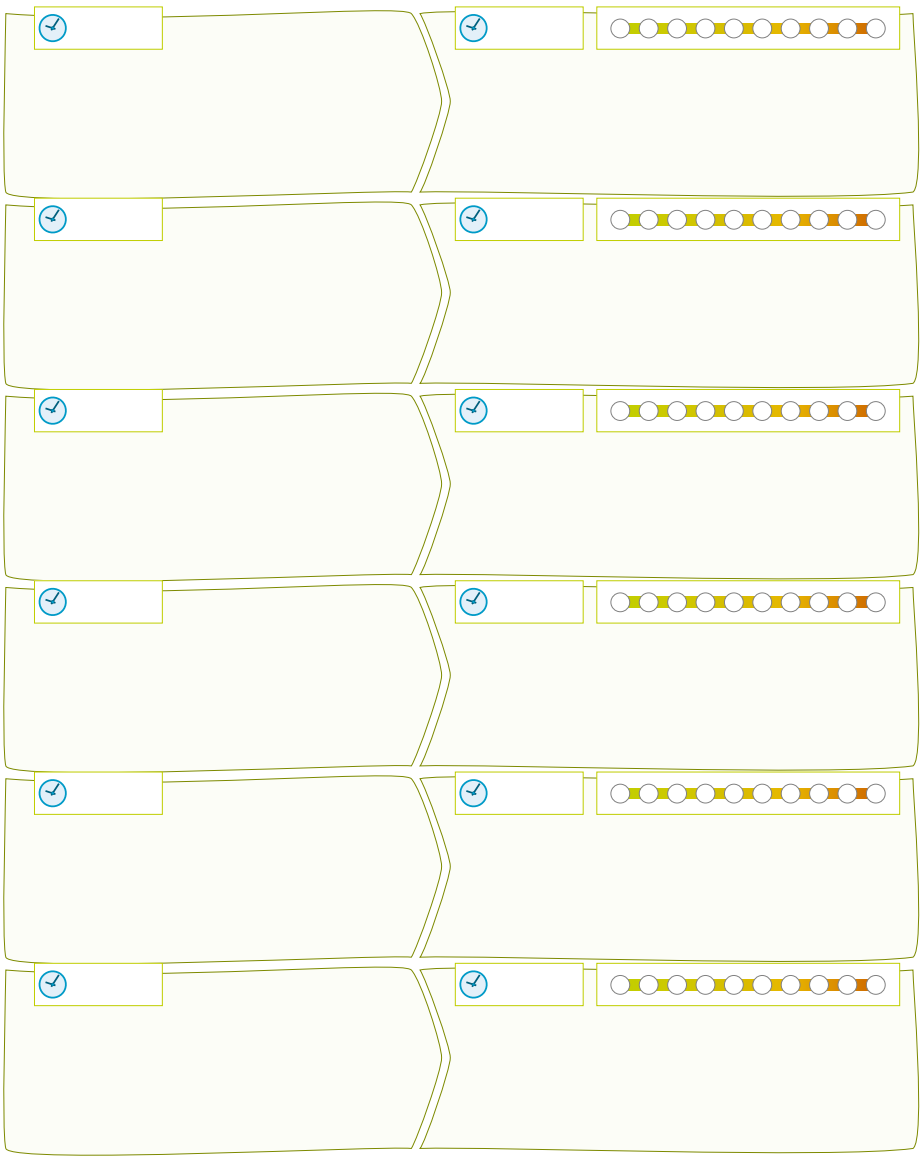
Das habe ich heute gegessen

Beschwerden



Das habe ich heute gegessen

Beschwerden



Wochenübersicht **Woche 3**

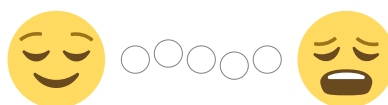
Das habe ich nicht so gut vertragen

Diese Beschwerden hatte ich

Diese Pollen sind geflogen

Besondere Ereignisse in dieser Woche

So fühle ich mich



Viele Obst- und Gemüsesorten werden durch Kochen, Braten, Zerkleinern oder Säuern verträglicher.

Checkliste für den nächsten Arztbesuch

☑ Haben Sie **den richtigen Arzt gewählt?** Wenn Sie eine Allergie auf Nahrungsmittel vermuten, sollten Sie sich am besten an einen Arzt mit einer Zusatzausbildung im Bereich der Allergologie wenden.

☑ Nehmen Sie Ihr ausgefülltes **Symptomtagebuch** zum Gespräch mit.

☑ Nehmen Sie **alle Medikamente** zum Termin mit, die Sie (regelmäßig) einnehmen.

☑ Gibt es in Ihrer Familie **Fälle von Allergien, Neurodermitis oder Asthma**?
Notieren Sie diese hier:

☑ Überlegen Sie sich im Vorfeld Ihre **wichtigsten Fragen an den Arzt**.
Sie können die Fragen hier aufschreiben:

☑ Schreiben Sie die **Antworten des Arztes** auf Ihre Fragen mit. Versuchen Sie, die Aussagen des Arztes in Ihren eigenen Worten zusammenzufassen, damit es nicht zu Missverständnissen kommt.

☑ Lassen Sie sich **Befunde**, z.B. Ergebnisse von Allergietests, als Kopie aushändigen.

☑ Pauschale Empfehlungen insbesondere bei der Ernährung sind nicht hilfreich. Fragen Sie hier detailliert nach, was **speziell für Ihre Situation empfohlen** wird.

Quelle: Deutscher Allergie- und Asthmabund

