

Diätetik in der **ALLERGOLOGIE**

Allgemeine Empfehlungen für eine erdnussfreie Ernährung bei primärer Erdnussallergie

Erdnüsse sind in der asiatischen, mexikanischen und afrikanischen Küche sehr verbreitet, z.B. als Erdnusssoße. Aber auch in Amerika spielt die Erdnuss eine große Rolle in der täglichen Ernährung (Erdnussbutter). In unseren Breitengraden ist besondere Vorsicht bei vorfrittierten Nahrungsmitteln (z.B. Pommes frites, Röstis, Kartoffelplätzchen, Geflügel nuggets, Fast Food etc.), Keksen und Knabberartikeln geboten, da diese Erdnussbestandteile enthalten können. Bei Unklarheit sind derartige Nahrungsmittel besser zu meiden. Dies gilt insbesondere für Allergiker, die auf hitzestabile Allergene reagieren.

Sind isoliert nur pollenassoziierte Allergene – also **keine** Speicherproteinsensibilisierungen – relevant, ist eine vollständige Meidung nicht notwendig. In einem solchen Fall sollte auf die Empfehlung bei pollenassoziierter Nahrungsmittelallergie (s. Seite 89 – 92) zurückgegriffen werden.

Die Erdnusspflanze (Schmetterlingsblütler) gehört botanisch gesehen zu den Leguminosen (Hülsenfrüchten). Dadurch kann es zu Kreuzreaktionen mit anderen Leguminosen wie Soja, Lupine, Erbsen, Linsen, Bohnen, Guar, und Johannisbrotkernen kommen. Eine Meidung dieser Nahrungsmittel sollte nur nach Absprache mit dem Arzt durchgeführt werden.

Die Erdnuss gehört zu den häufigsten Auslösern schwerer allergischer Beschwerden und kann im Einzelfall schon durch Spuren (z.B. durch Verunreinigung bei Herstellung und Lagerung) zu lebensbedrohlichen Reaktionen führen.

Tragen Sie immer Ihr Notfallset mit sich!

Überprüfen Sie immer beim Einkauf die Zutatenliste der Produkte und meiden Sie Produkte, die Erdnuss und Erdnussbestandteile enthalten bzw. enthalten können. Kontaktieren Sie im Zweifelsfall den Hersteller (oftmals per Hotline oder Homepage möglich).

Lücken und Tücken in der Kennzeichnungsverordnung:

- Laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung (vom 25.11.2005) müssen Erdnüsse und Erdnusserzeugnisse als Zutat von verpackten Nahrungsmitteln in der Zutatenliste aufgeführt werden.
- Zu dem Warnhinweis „Kann Spuren enthalten von Erdnuss“ lassen Sie sich bitte im Rahmen Ihrer Ernährungstherapie beraten. Die Bedeutung dieses Warnhinweises muss für jeden Patienten im Einzelfall geklärt werden.
- Die Kennzeichnungspflicht gilt derzeit noch nicht für unverpackte, sog. lose Ware. Erst mit verbindlichem Inkrafttreten der neuen EU-Verordnung zur Information der Verbraucher über Lebensmittel (vom 25.10.2011) wird ab dem 13. Dezember 2014 die Deklaration von Erdnuss und Erdnusserzeugnissen auch auf loser Ware verpflichtend. In welcher Form diese kenntlich gemacht werden, wird national entschieden. Fragen Sie deshalb nach, wenn Sie Backwaren, Wurst etc. unverpackt (ohne Zutatenliste) kaufen, ob Erdnuss oder Erdnussbestandteile enthalten sind.
- Auch beim Außer-Haus-Verzehr gibt es bis Ende 2014 keine Verpflichtung zur Allergenkennzeichnung. Fragen Sie immer nach, bevor Sie nicht selbst zubereitete Speisen verzehren, ob Erdnuss oder Erdnussbestandteile enthalten sind.

Nahrungsmittelauswahl für eine

erdnussfreie Ernährung bei primärer Erdnussallergie

- Erdnusskontaminationen können überall dort auftreten, wo Erdnüsse verwendet werden, also in Restaurants, Bäckereien, Fleischereien, Eisdielen, Fast-Food-Ketten etc., so dass bei hochgradiger Allergie vom „Essen außer Haus“ abgeraten wird.
- Kaltgepresste Öle anderer Pflanzen (z.B. Oliven- oder Nussöle) aus Ländern, in denen Erdnussöle hergestellt werden, können mit Erdnussbestandteilen kontaminiert sein, da kleine Ölmühlen oft für unterschiedliche Öle genutzt werden. Daher sollten bei hochgradiger Erdnussallergie keine kaltgepressten Öle verzehrt werden. Raffiniertes (wärmebehandeltes) Erdnussöl wird in der Regel vertragen. Eine Reaktion bei hochgradiger Allergie kann allerdings nicht ausgeschlossen werden.

Hinweis:

Auch Medikamente (z.B. Vitaminpräparate wie Vitamin D) und Pflegemittel (Badeöle, Cremes, Shampoos) können Erdnuss enthalten.

Nahrungsmittelauswahl für eine

erdnussfreie Ernährung bei primärer Erdnussallergie

	☺ Nahrungsmittel, die keine Erdnuss* enthalten	☹ Nahrungsmittel, die Erdnuss* enthalten können
Getränke	<ul style="list-style-type: none"> ✓ (Mineral-)Wasser ✓ Fruchtsäfte und Fruchtsaftgetränke ✓ Tee, Kaffee ✓ Kakaogetränke ohne Erdnuss* 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Instantgetränke (kaltlösliche Pulver) ✘ Kakaogetränkepulver, Kakaogetränke, Milchmixgetränke, Sportlerdrinks u.a.
Gemüse, Obst und deren Erzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ✓ alle Sorten außer Erdnuss, frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder Konserve ohne Zusätze von Erdnuss* 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Gemüsefertigerichte z.B. Pfannengemüse, Aufläufe ✘ Suppen und Soßen ✘ zubereitete Obstgerichte, z.B. Obstsalat
Hülsenfrüchte	<p><i>Eine Aussage über die Verträglichkeit von Erbsen (Dosen, Tk-Ware, Zuckerschoten), Bohnen (grüne Bohnen, Dicke Bohnen), Linsen, Luzerne und Soja ist an dieser Stelle nicht zuverlässig möglich. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Arzt und/oder Ihrer Ernährungstherapeutin</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Erdnüsse und erdnusshaltige Produkte
Kartoffeln und Kartoffelerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ✓ alle (selbst hergestellten) Zubereitungen ohne Erdnuss* 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ fertige Kartoffelzubereitungen, wie z.B. Chips, Pommes frites, Kartoffelgratin, Kroketten, Knödel, Rösti, Kartoffelsalat, Bratkartoffeln u.a.
Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren, Nahrungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Brot und Brötchen ohne Erdnuss* ✓ Zwieback, Kuchen und Gebäck ohne Erdnuss* ✓ alle Getreideflocken, als Flocken, Mehle, Grieß, Schrot, Stärke und Frühstückscerealien ohne Erdnuss* ✓ Nudeln ✓ Reis, Mais, Hirse, Buchweizen, Quinoa und Amaranth sowie daraus hergestellte Produkte ohne Erdnuss* 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Brot, Brötchen, Knödelbrot ✘ Kuchen, Torten, Biskuit, Waffeln ✘ Fertigbackmischungen ✘ Gebäck, Kekse, Zwieback ✘ Salzstangen/-gebäck, Flips, Cracker ✘ Müsli, Frühstückscerealien (z.B. Cornflakes) ✘ Fertigprodukte (z.B. Lasagne, Ravioli, Tortellini), Getreidebratlinge, Pizza u.a. ✘ Backerbsen, Paniermehl
Milch, Milchprodukte, Käse	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Kuhmilch, Sauermilch, Molke, Buttermilch, Kefir ✓ Sahne, Kondensmilch, saure Sahne ✓ Joghurt ohne Erdnuss*, Käse, Frischkäse, Speisequark ✓ Kakao aus reinem Kakaopulver ✓ Milchshakes und Fertiggetränke ohne Erdnuss* 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Milchshakes, Milchfertiggetränke ✘ kaltlösliche kakaohaltige Getränkepulver ✘ Joghurt u.ä. mit Müsli- oder Erdnusszusatz ✘ Käsezubereitungen, Käsesalat ✘ Dessert, Pudding ✘ Speiseeis (Eisdiele: Kontamination!)
Fleisch, Fleischwaren, Geflügel, Wild, Innereien, Wurst	<ul style="list-style-type: none"> ✓ alle unverarbeiteten Sorten, frisch, tiefgekühlt oder geräuchert ohne weiteren Zusätze ✓ reines Hackfleisch ✓ kalter Braten, selbst hergestellt ✓ Rohschinken, Roastbeef, Putenbrustaufschnitt ✓ Aufschnitt und Würstchen ohne Erdnuss* 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ paniertes Fleisch ✘ zubereitetes Hackfleisch (z.B. Frikadellen, Tartar, Hamburger, Fleischpflanzerl, Bouletten) ✘ Aufschnitt und Würstchen ✘ Fleischsalate
Fisch und Fischerezeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> ✓ alle unverarbeiteten Sorten, frisch, tiefgekühlt oder geräuchert ohne weitere Zusätze 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ paniertes Fisch, Fischstäbchen ✘ Fischsalate, Fischfertiggerichte, Fischpastete
Eier	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eier und daraus hergestellte Zubereitungen ohne Erdnuss* 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Eiersalate, Eiersoßen ✘ Remoulade, Mayonnaise
Fette, Öle	<ul style="list-style-type: none"> ✓ alle Öle (z.B. Olivenöl, Rapsöl) außer kalt gepresstem Erdnussöl ✓ Butter, Margarine ✓ Plattenfette ohne Erdnuss* ✓ Butterschmalz, Schmalz 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ kaltgepresstes Erdnussöl und Erdnussfett ✘ bei hochgradiger Allergie auch raffiniertes Erdnussöl und andere kaltgepresste Öle aus Nicht-EU Ländern (siehe Erläuterung im Text)
Süße Brotaufstriche, Süßungsmittel, Süßigkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Honig, Konfitüre, Rübenkraut, (Haselnuss)-Schoko-Brottaufstrich ohne Erdnuss* ✓ Fruchtgummi, Fruchtbonbons, Kaugummi, Traubenzucker ✓ (Block)schokolade und (Schoko-)Reiswaffeln ohne Erdnuss* ✓ Pudding und Soße selbst zubereitet (oder Fertigpulver ohne Erdnuss*) ✓ Götterspeise, Fruchtkaltschale, Grütze, Kompott ✓ Frucht- und Wassereis, selbst hergestelltes Speiseeis ohne Erdnuss* 	<ul style="list-style-type: none"> ✘ Erdnussbutter, Schoko-Creme, Schokolade, Pralinen, Schokoküsse ✘ Marzipan, Nougat und Persipan ✘ Schaumzuckerwaren, Karamelbonbons ✘ Schokoriegel, Süßwaren mit Schoko- und Keksbestandteilen, Müsliriegel ✘ (Fertig-)Pudding, Dessert, Cremespeisen (sowie deren Fertigpulver) ✘ Speiseeis (Eisdiele: Kontamination!)

Nahrungsmittelauswahl für eine

erdnussfreie Ernährung bei primärer Erdnussallergie

	☺ Nahrungsmittel, die keine Erdnuss* enthalten	☹ Nahrungsmittel, die Erdnuss* enthalten können
Verschiedenes und Spezialitäten	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ketchup, Senf ✓ Mayonnaise und Remoulade ohne Erdnuss* ✓ selbsthergestellte Dressings ohne Erdnuss*, z.B. Essig-Öl- oder Joghurt-Dressing ✓ vegetarische Brotaufstriche ohne Erdnuss* (z.B. auf Basis von Sonnenblumenkernen) 	<ul style="list-style-type: none"> ↘ Fertiggerichte, -suppen und -soßen ↘ Würzpasten, -soßen, gekörnte Brühe, Brühwürfel, Gewürzzubereitungen (Currypulver) ↘ Feinkostsalate, vegetarische Brotaufstriche ↘ Erdnussflips ↘ Saté-Spieße, knusprige Teighüllen

*Erdnuss steht stellvertretend für Erdnuss, Erdnussprodukte und Erdnussbestandteile.

Immer Zutatenliste beachten oder beim Hersteller nachfragen (Homepage/Hotline nutzen).

Die Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Diätplan nur in Verbindung mit einer Ernährungstherapie sinnvoll. Individuelle Verträglichkeit beachten.