

## Wichtiger Unterschied: Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit

**BERLIN** – Bauchweh, Aufstoßen, Durchfall: Gar nicht so selten reagiert der Körper eher ungnädig auf bestimmte Nahrungsmittel. Ob es sich dabei aber um eine Lebensmittelallergie oder -unverträglichkeit handelt, ist nicht bloß Wortklauberei. Die Begriffe stehen für unterschiedliche körperliche Reaktionen. Eine Allergie kann im schlimmsten Fall lebensbedrohlich sein. Deshalb rät das IPF zum Deutschen Lebensmittelallergie-Tag am 21. Juni 2020, abklären zu lassen, ob eine Allergie oder Unverträglichkeit hinter den Beschwerden steckt.

## Labortests helfen bei Ursachensuche im Immunsystem

Anders als eine Unverträglichkeit ist eine [Lebensmittelallergie](#) eine Fehlreaktion des Immunsystems. Beim Kontakt mit bestimmten Nahrungsmittel-Proteinen lösen spezifische IgE-Antikörper eine Abwehrreaktion hervor. Das dabei freigesetzte Histamin verursacht dann unterschiedlich starke [Symptome](#). Sie reichen von Kopfschmerz und Übelkeit über Erbrechen, Juckreiz und Quaddelbildung bis hin zum Anschwellen der Atemwege und einem lebensbedrohlichen Schock. Allerdings weisen Antikörper auch den Weg zur Diagnose: Mediziner können per Bluttest die Gesamtmenge der IgE-Antikörper sowie die Art der Antikörper bestimmen.

## Unterschiedliche Allergien bei Kindern und Erwachsenen

[Wird per Labortest das Allergen identifiziert](#), sollten Betroffene das entsprechende Nahrungsmittel meiden und gegebenenfalls ein Allergie-Notfallset bei sich tragen. Gut zu wissen: Bei [Erwachsenen](#) steckt hinter allergischen Reaktionen auf Lebensmittel meist eine [Kreuzallergie](#). Bei einer Birkenpollen-Allergie zum Beispiel reagiert der Körper Betroffener häufig auch auf Apfel. Kinder hingegen entwickeln häufiger Allergien, die primär einem bestimmten Nahrungsmittel gelten – am häufigsten Eiweiß aus Milch und Eiern, Soja, Weizen, Nüsse.

Weitere Informationen enthält der Beitrag „[Im Fokus: Allergie – Diagnose aus dem Labor](#)“ sowie das IPF-Faltblatt „[Allergie](#)“. Es kann online kostenlos heruntergeladen oder bestellt werden. Weitere Bestellmöglichkeit: IPF-Versandservice, Postfach 12 44, 63552 Gelnhausen. Dabei unbedingt den Titel, Namen und vollständige Adresse angeben.

*Das Infozentrum für Prävention und Früherkennung (IPF) informiert die Öffentlichkeit über bestehende Möglichkeiten der Krankheitsvorsorge durch Laboruntersuchungen. Seit über 15 Jahren veröffentlicht das IPF in Zusammenarbeit mit anerkannten Experten Broschüren und Faltblätter zu einzelnen Krankheiten und deren Früherkennung. Diese Veröffentlichungen können kostenlos angefordert werden. Das IPF wird vom Verband der Diagnostica-Industrie (VDGH) unterstützt. Seine Neutralität wird durch einen wissenschaftlichen Beirat gewährleistet, dem erfahrene Ärzte angehören. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)*

AUSGABEDATUM

15.06.2020

RÜCKFRAGEN AN

Susanne Gerhards

Redaktionsleiterin

T 030-200 599 48

[presse@vorsorge-online.de](mailto:presse@vorsorge-online.de)

[www.vorsorge-online.de](http://www.vorsorge-online.de)

[twitter.com/vorsorgeonline](https://twitter.com/vorsorgeonline)