

---

# Patienteninformation: Histamin-Intoleranz - Nahrungsmittelallergie

## Merke:

**Fruktoseprobleme führen eher zu Müdigkeit  
Histaminprobleme führen eher zu Hyperaktivität**

**Je länger ein Nahrungsmittel herumliegt,  
desto mehr wird aus Histidin Histamin gebildet**

Patienteninformation: .....	1
Histamin-Intoleranz - Nahrungsmittelallergie .....	1
Histamin-Intoleranz = Nahrungsmittelunverträglichkeit.....	2
Histaminempfindliche Personen sollten folgendes beachten:.....	3
Nahrungsmitteltestung mit der Methode der Applied Kinesiology (AK).....	4
Nachfolgend mein Vorschlag für den ersten Test:.....	4
Histamingehalt in Nahrungsmitteln (Auswahl) .....	6
Übersicht nach histaminreich und histaminarm .....	8
Tests, die Sie selbst durchführen können .....	10
Hauttest.....	10
Unterzungentest.....	10
Tipps bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten .....	11
a) Kuhmilchunverträglichkeit.....	12
b) Weizenunverträglichkeit.....	12
Wichtige Hinweise.....	12
Auslassdiät bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeit .....	13
Auf was Sie allgemein achten müssen - eine Übersicht .....	13
Die Nahrungsmittelallergie - Patienteninformation .....	14
Die hypoallergene Kost.....	14
Allergenfreie - allergenarme Diät .....	16
Einfache Reiz- und allergenarme Kost .....	17
Reis - Kartoffeldiät .....	17
Klinisch bedeutsame Kreuzallergie-Syndrome.....	18

## **Histamin-Intoleranz = Nahrungsmittelunverträglichkeit**

Histamin ist ein biogenes Amin, das durch den bakteriellen Abbau des Eiweissbausteines Histidin entsteht. Dieser Vorgang findet bei der Herstellung von gereiften Lebensmitteln, wie z.B. Käse, Wein, Bier, Sauerkraut, geräucherten Fleischwaren u.a. statt und gibt mitunter Auskunft über die Qualität der Produktion.

Sehr grosse Mengen an Histamin können ein Zeichen von Verderb sein. Frischer oder sofort tiefgekühlter Fisch z.B. enthält fast kein Histamin. Im Gegensatz dazu kann sich in älterem oder bereits verdorbenem Fisch durch bakterielle Kontamination bzw. lange oder schlechte Lagerung viel Histamin gebildet haben.

Friskäse, der nur wenige Tage einer Reifung ausgesetzt wird, beinhaltet ebenfalls weniger Histamin als lange gereifter Käse.

Auch unreine Hefekulturen (z.B. bei der Bier- und Weinproduktion) begünstigen die Histaminbildung. Damit erklären sich auch die starken Schwankungen im Histamingehalt einzelner Lebensmittel.

Ein Überschuss an Histamin im Körper (z.B. durch vermehrte Zufuhr histaminreicher Nahrungsmittel) wird normalerweise durch das Enzym Diaminoxidase (= DAO) sehr schnell abgebaut.

Bei Enzymmangel kommt es - abhängig von der Histaminmenge - zu Unverträglichkeitsreaktionen wie Kopfschmerzen, Hitzegefühl, Urticaria, "verstopfte Nase", Schwindel, Magen-Darmbeschwerden und Asthmaanfällen. Bei empfindlichen Personen kann oft schon die Zufuhr von kleinen Mengen Histamin Beschwerden verursachen. Ausserdem können Alkohol oder bestimmte Medikamente DAO blockieren und so die Symptome verschlimmern.

Histamin ist kälte- und hitzestabil und kann daher weder durch Kochen (auch mit Mikrowelle), Braten oder Backen, noch durch Tiefkühlen zerstört werden.

## Histaminempfindliche Personen sollten folgendes beachten:

- Wurst und Schinken: Alle geräucherten Wurstwaren sind histaminreich und daher zu vermeiden.
- Fische: Tiefkühlfische können bedenkenlos gegessen werden; bei Dosenfischen oder Fischen, die nur gekühlt gelagert werden, ist Vorsicht geboten! Meeresfrüchte enthalten in Abhängigkeit von ihrem Frischezustand mitunter sehr hohe Mengen an Histamin.
- Käse: Gut geeignet sind Frischkäsesorten, wie Hüttenkäse, Topfenaufstriche, Gervais u.a. Auch kleine Mengen Weichkäse und weiche Schnittkäse (Butterkäse) werden noch gut vertragen.
- Alkohol bereitet den meisten histamin-überempfindlichen Personen Probleme, da nicht nur grosse Mengen Histamin enthalten sind, sondern zusätzlich der Histaminabbau durch den Alkohol gehemmt wird. Sekt enthält am meisten Histamin, Bier am wenigsten und ist daher unter den alkoholischen Getränken noch am günstigsten (Menge beachten!). Im allgemeinen sind grossindustriell erzeugte Weine (Australien, Amerika, Südafrika) oft histaminärmer als manche traditionell in Holzfässern und mit selbsthergestellten Hefekulturen erzeugte Weine.  
Der Histamingehalt einzelner Wein- und Sektsorten ist jedoch derart unterschiedlich, dass wir Ihnen empfehlen, diese Getränke überhaupt zu meiden oder bei den Sorten zu bleiben, die Sie erfahrungsgemäss gut vertragen. (Histamingehalt schwankt auch abhängig vom Jahrgang, von den Weinbauern...).
- Schokolade enthält histaminähnliche Stoffe, die in grösseren Mengen ebenfalls Kopfschmerzen (Migräne) auslösen können. Sie ist deshalb bei derartigen Beschwerden zu meiden.

# Nahrungsmitteltestung mit der Methode der Applied Kinesiology (AK)

Sehr verehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

am..... sind Sie zum Nahrungsmitteltest bestellt.

Für diesen Test sollten Sie ca. 20-25 Lebensmittel mitbringen, die sie regelmässig verwenden. Bitte bringen Sie die Menge eines Teelöffels des jeweiligen Nahrungsmittels mit. Für den Transport hat es sich bewährt, die Lebensmittel z.B. in einen Eiswürfelbehälter einzufüllen. Lebensmittel, die roh verzehrt werden können wie etwa Obst, Gemüse etc., können in diesem Zustand mitgebracht werden. Unbedingt gegart werden sollten Ei, Kartoffel, Fleisch, Fisch usw.! Tee und Kaffee bitte aufgebriht, ohne Milch, ohne Zucker mitbringen. Ich lege bei der Testung Wert auf Einzelsubstanzen, damit die Unverträglichkeiten genau identifiziert werden können. Bitte die Nahrungsmittel getrennt voneinander mitbringen und nicht würzen!

## Nachfolgend mein Vorschlag für den ersten Test:

<b>Gemüse</b>	<b>Erbse, Paprika, Gurke, Sellerie, Karotte, Tomate, Kartoffel, Zucchini, Knoblauch, Zwiebel, Kohl</b>
<b>Milchprodukte</b>	Butter, Joghurt, Käsesorten, div. Milch, Quark, Sahne
<b>Fleisch/Fisch</b>	Fisch n. Wahl, Lamm, Pute, Rind, Schwein
<b>Fette</b>	Olivenöl, Sonnenblumenöl
<b>Sonstiges</b>	Bevorzugte Obstsorten, Ei gekocht, Nussarten: Haselnuss, Mandel etc. Kerne: Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne etc.
<b>Getränke</b>	Bier, Tee, Espresso, Wein, Kaffee, Kakao, Kräutertee
<b>Medikamente</b>	z. Z. verwendete Medikamente, pflanzliche Präparate, Vitalstoffe etc.

Nahrungsmittel, die oben aufgeführt wurden und von Ihnen nicht verwendet werden, brauchen Sie bitte nicht mitbringen. Getreideprodukte müssen ebenfalls nicht mitgebracht werden, da ich alle Getreidearten in der Praxis vorrätig habe. Im Zweifelsfalle vorher fragen.  
Brot: Aufgrund der Vielfalt bitte unbedingt Testproben Ihrer Vorzugsbrote mitbringen.

Abschliessend möchte ich ausdrücklich darauf hinweisen, dass mit der AK-Testung über die Schleimhautrezeptoren im Mund u. ggf. in der Nase Empfindlichkeiten, Unverträglichkeiten und Allergien im klassischen Sinn bestimmt werden können; in der Regel finden sich dabei auch andere Substanzen als in den klassischen allergologischen Testverfahren. Weitere Informationen zu den Unterschieden der einzelnen Allergietestverfahren diskutiere ich gerne mit Ihnen mündlich!

## Histamingehalt in Nahrungsmitteln (Auswahl)

Aus: Ernährungsmedizin der Praxis, Spitta Verlag

<b>Fisch</b>	<b>Brasse, TK</b>	<b>0,100 mg</b>
	Hering, Vollkonserve	0,224 mg
	Hering, mariniert	0,300 mg
	Hering, geräuchert	0,200 mg
	Hummer, Pastete	0,080 mg
	Kabeljau, TK	0,030 mg
	Köhler	0,050 mg
	Krabben, Pastete	0,800 mg
	Krebs, Pastete	0,070 mg
	Makrele, Vollkonserve	0,224 mg
	Makrele, TK	0,010 mg
	Makrele, geräuchert	57,600 mg
	Ölsardinen	0,05-0,4 mg
	Sardellen	2,3-3,3 mg
	Sardellen, Vollkonserve	17,600 mg
	Thunfisch	0,4-2,0 mg
	Thunfisch, Vollkonserve	7,900 mg
	Tintenfisch	0,220 mg
<b>Käse</b>	Camembert	0,035-0,055 mg
	Cheddar bis	1,3 mg
	Edamer, holl.	< 0,001 mg
	Emmentaler	0,041-2`500 mg
	Gouda, holl.	0,029 mg
	Harzer	0,390 mg
	Roquefort	bis 2,3 mg
	Schafskäse, ung.	0,017 mg
	Stilton	0,158 mg
	Tilsiter	0,05-0,06 mg
	Vorarlberger Bergkäse	0,011 mg
<b>Wurst</b>	Salami	<0,1-Q,279 mg
	Westfälischer Schinken	0,038-0,159 mg

	<b>Sauerkraut</b>	<b>0,006-0,2 mg</b>
<b>Gemüse</b>	Spinat	0,038 mg
	Tomaten	0,022 mg
<b>Bier pro 100 ml</b>	Gösser Märzen	0,344 mg
	Budweiser USA	0,278 mg
	Egger leicht	0,246 mg
	Birell, alkoholfrei	0,262 mg
	Clausthaler, alkoholfrei	0,242 mg
<b>Sekt pro 100 ml</b>	Adam Henkel Brut	0,615 mg
<b>Wein pro 100 ml</b>	Weissburgunder Spätlese 1985	0,311 mg
	Riesling 1989	0,279 mg
	Rheinriesling 1989	0,223 mg
	Gewürztraminer 1988	0,168 mg
	Grüner Veltiner 1989	0,085 mg
	Cabemet Sauvignon USA 1985	1,393 mg
	Rioja 1982	0,859 mg
	Bordeaux Superieur 1985	
	Blaufränkisch (Barrique) 1984	0,749 mg
	Pinot noir	0,656 mg
	Blauer Portugieser 1986	0,649 mg
	Blauer Burgunder 1987	0,599 mg
Kremser Rose	0,614 mg	

## Übersicht nach histaminreich und histaminarm

nach Dr. med. Ivan Ramsak

histaminreich = zu meiden		histaminarm = empfohlen
	<b>Getreide</b>	Brot (ohne Backtriebmittel, Backpulver erlaubt) Knäckebrot Getreideflocken Getreidekörner Nudeln Alle Teigwaren ohne Hefe: Rührkuchen, Mürbeteig, Biskuitteig, Strudelteig
<b>Geräuchertes Fleisch - Selchfleisch Salami Schinken Osso collo Verdorbenes Fleisch</b>	<b>Fleisch</b>	Frisches Fleisch Gekühltes Fleisch Gefrorenes Fleisch Rindfleisch (frisch) Kalbfleisch Schweinefleisch Lammfleisch Geflügel Schinken, gekocht
<b>Die meisten Fischprodukte von: Hering Sardellen Makrelen Thunfisch Sardinen Rollmöpfe Russen Frischer Goldbarsch</b>	<b>Fisch</b>	Frische Fische (ausser Goldbarsch) Frische Meerestiere Tiefgefrorene Fische: Dorsch Seelachs Scholle Seehecht Kabeljau
<b>Sauerkraut Tomaten Bananen Rote Pflaumen Melanzane Birnen Orangen Kiwi Erdbeeren</b>	<b>Obst / Gemüse</b>	<b>Frische</b> Grüner Salat Kirschen Blaubeeren Johannisbeeren Aprikosen Zitronen Kohlsorten Bohnsorten Rote Beete - Randen Äpfel Birnen Melonen Kürbis Zwiebel Radieschen Rettich Rapunzel Paprika Karotten
<b>Emmentaler Tilsiter Cheddar Mondseer Camembert Schimmelkäse</b>	<b>Milch- /Produkte</b>	Butter Sauerrahmbutter Frischkäse Kefir Topfenkäse Sahne-Rahm, süß oder sauer Buttermilch Dickmilch Topfen - Quark Joghurt Vollmilch, past. Magermilch Sauermilchkäse

**Rotwein**  
**Liköre**  
**Sekt**  
**Champagner**  
**Schwarzer Tee**

**Getränke**

**Schnaps**  
**Weisswein**  
**Alle nicht citrushaltigen Obstsäfte**  
**Alle Gemüsesäfte ausser Sauerkraut**  
**Mineralwasser**  
**Bohnenkaffee, Malzkaffee bis 2**  
**Tassen täglich**  
**Kräutertee**

**Schokolade**  
**Likörpralinen**  
**Rumschokolade**  
**Nougaterzeugnisse mit**  
**Walnussanteilen**  
**Knabbergebäck**  
**Kakao, Trinkschokoladen**  
**Weinessig**

**Diverse**

**Eiere**  
**Süssspeisen:**  
**Puddingcreme ohne Schokolade und**  
**Nüsse**  
**Dessertpulver zum Kaltanrühren ohne**  
**Schokolade, Kakao oder Nuss**  
**Fruchtquark (Apfel, Birne, Melone)**  
**Sahneeis**  
**Milchreis**

# Tests, die Sie selbst durchführen können

## Hauttest

Durch Einreiben des Lebensmittels in die Haut kann manchmal eine deutliche Rötung und eventuell Schwellung festgestellt werden.

Sie brauchen: Tasse und Teelöffel zum Anrühren für nicht flüssige Nahrungsmittel.

So wird's gemacht: Falls die Testsubstanzen nicht flüssig sind, z.B. Mehl oder Haferflocken, müssen Sie sie mit etwas Wasser anrühren. Dann reiben Sie das angerührte Nahrungsmittel in die Haut ein. Obst und Gemüse wie Äpfel oder Karotten können Sie mit den Schnittflächen gründlich in die Haut reiben.

Wenn Sie nach längerem Weglassen prüfen wollen, ob beispielsweise Kuhmilchjoghurt oder Eigelb wieder zugelassen werden können, liefert der Hauttest eine gute Möglichkeit einer Vorprobe.

## Unterzungentest

Sublingualtest: Dabei wird nüchtern eine Probe des Nahrungsmittels unter die Zunge geträufelt. Am besten ist es, Sie machen den Test morgens, bevor Sie etwas gegessen und getrunken haben, und sogar vor dem Zähneputzen. Gerade Zahncreme ist häufig ein Allergen.

Sie brauchen: Eine Spritze oder Pipette, Tasse und Teelöffel zum Anrühren.

So wird's gemacht. Verrühren Sie feste Nahrungsmittel mit etwas Quellwasser ohne Kohlensäure zu einem dickflüssigen Brei. Diese konzentrierte Lösung ziehen Sie in der Spritze oder Pipette auf und träufeln sich 2 bis 3 Tropfen davon unter die Zunge. Bei Unverträglichkeit werden Sie innerhalb weniger Minuten typische Symptome bei sich feststellen wie Unruhe, Benommenheit, Müdigkeit, Schwindel, Kopfweg, erweiterte oder verengte Pupillen, Erhöhung der Pulsfrequenz. Sie wissen dann, dass Sie dieses Nahrungsmittel meiden müssen.

Als ganzes sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten selten. Häufig werden Nahrungsmittel zu unrecht angeschuldigt, für irgendwelche Symptome (vgl. oben) verantwortlich zu sein. Gerade in der heutigen "chronic fatigue" und "Fibromyalgie"-Zeit ein gefährlicher Fehlschluss. Die oben genannten Tests können als Richtungsweiser dienen, den Nachweis einer eigentlichen Nahrungsmittelallergie liefern allerdings nur die RAST-Untersuchungen aus dem Blut oder Prick-Testungen mit hochgereinigten, standardisierten Lösungen.

# Tipps bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Autor: Mag. Rudolf Pfeiffer, Stadtapotheke Dornbirn

Unverträglichkeiten auf Nahrungsmittel treten relativ häufig auf, sind mit den üblichen Bluttests auf Allergien nicht erfassbar und können unser Wohlbefinden ziemlich massiv stören. Meistens sind Nahrungsmittel betroffen, die wir (viel zu) oft essen oder trinken, wie Kuhmilchprodukte, Weizen, Zitrusfrüchte, u. v .a.

Häufig auftretende Symptome sind: chronische Müdigkeit, "Depressionen", immer wiederkehrende Hautausschläge, Ekzeme, Neurodermitis, Aphthen, Verdauungsstörungen wie Blähungen, wechselhafter Stuhlgang, Magenprobleme, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, chronische Erkältungssymptome, Konzentrationsstörungen, Hyperaktivität vor allem bei Kindern, usw.

Ursachen: Besonders in Lebensphasen mit viel Stress (dazu gehört auch mangelhafte Vitalstoffversorgung durch falsche Ernährung, Giftbelastungen wie Schwermetalle, Lösungsmittel, Formaldehyd, Herdbelastungen, usw.) und der damit verbundenen Überlastung unseres Immunsystems kann unser Körper eine Unverträglichkeit auf Nahrungsmittel entwickeln.

Folgen: Durch die Unverträglichkeitsreaktionen im Darm und den damit verbundenen Resorptionsstörungen kommt es zu ausgeprägten Mängeln im Vitamin- und Mineralstoffbereich und infolgedessen zu ausgeprägten Funktionsstörungen unseres Organismus, durch Giftgasbildungen im Darm oft auch eine chronische Überlastung der Leber.

Die gute Nachricht und Strategie: durch konsequentes Vermeiden de(s)r betroffenen Nahrungsmittel für mindestens 3 Monate und Erkennen und Beseitigen der wichtigsten Stressfaktoren und Ergänzung der vorhandenen Vitalstoffmängel kann meistens die Verträglichkeit wiederhergestellt werden.

## a) Kuhmilchunverträglichkeit

Sehr häufig verbunden mit Unverträglichkeit auch auf Zitrusfrüchte.

**Verboten:** sämtliche Nahrungsmittel, die Kuhmilch enthalten, auch nur in geringen Mengen wie Käse, Joghurt, Topfen, Schokolade, Eis, Kuchen, Kaffee mit Milch, und viele tausende Fertigprodukte, die in irgendeiner Form Kuhmilch enthalten!

**Erlaubt:** Butter und Sahne (kein Milcheiweiss enthalten), reine Ziegen- und Schafmilchprodukte (Käse, Joghurt, Milch), Sojamilch, Achtung: manchmal sind die Ziegen- und Schafmilchfrischkäse mit Kuhmilch gemischt! Bitte erkundigen!

## b) Weizenunverträglichkeit

Manchmal verbunden mit gleichzeitiger Unverträglichkeit auf Äpfel

**Verboten:** Alle Zubereitungen, die Weizen enthalten, wie Nudeln, die meisten Brotsorten, Kuchen und sonstige Backwaren

**Erlaubt:** Alle anderen verträglichen Getreidearten wie Dinkel, Hafer, Roggen, Hirse, Buchweizen, Amarant, Reis.

Achtung: Häufig ist sog. "Dinkelbrot" oder "Roggenbrot" eine Mischung mit Weizen! Bitte fragen!

## Wichtige Hinweise

Generell sollte auf eine abwechslungsreiche Kost geachtet werden, am besten in Form einer so genannten "Rotationsdiät" mit ständig wechselnder Zusammensetzung der Nahrung!

Nach ca. 3 Monaten kann zum Testen eine Mahlzeit mit dem unverträglichen Nahrungsmittel eingenommen werden mit anschliessender genauer Beobachtung, ob noch irgendwelche Symptome auftreten. Bei wiederhergestellter Verträglichkeit sollte nicht häufiger als max. jeden 3. Tag vom entsprechenden Nahrungsmittel gegessen werden

## **Auslassdiät bei Verdacht auf Nahrungsmittelunverträglichkeit**

Bestimmte Erkrankungen wie Hautausschläge, Juckreiz oder Darm - u. Lungenerkrankungen könne durch allergische Reaktionen hervorgerufen sein.

Deshalb ist es nötig bei Ihnen eine Auslassdiät nach folgendem Plan durchzuführen:

Für die Zeit von einer Woche nehmen Sie bitte nur folgende Nahrungsmittel zu sich:

als Getränke: Tee (Fenchel, Kamille); Mineralwasser, Kristallzucker.

Als Festnahrungsmittel: Karotten, Kartoffeln, Haferbrei, Dinkel (Brot, Teigwaren), Butter, Nudeln, Salz, Reis.

Wenn sich die Krankheitszeichen danach gebessert haben wird stufenweise hinzugefügt:  
Birnen, Äpfel für drei Tage.

Falls keine Hauterscheinungen auftreten, wieder nach drei Tagen: Milchprodukte  
wieder nach drei Tagen:

Kalbfleisch, danach Rindfleisch, danach Schweinefleisch, danach Geflügel, jeweils in dreitägigen Abständen, danach

Ei, Eiprodukte, danach

Hülsenfrüchte, danach

Zitrusfrüchte, danach

Schokolade, Limonade u. Süßigkeiten.

Notieren Sie sich jeweils das Datum der jeweiligen Kostveränderung auf diesem Plan und machen Sie einen Vermerk, ob sich irgendwelche Beschwerden ergeben haben.

## **Auf was Sie allgemein achten müssen - eine Übersicht**

- Ernährungstagebuch führen
- Verzicht auf industrielle/kommerzielle Lebensmittel
- Einkauf frischer Nahrungsmittel
- Eigenzubereitung der Nahrungsmittel
- Stressvermeidung/-bewältigung
- Arzneimittel-Anamnese
- strikte Indikationsstellung für Arzneimittel
- keine Selbstmedikation
- Ersatz durch Phytotherapeutika

# Die Nahrungsmittelallergie - Patienteninformation

Bei einer Eliminationsdiät ist daran zu denken, dass wenige Nahrungsmittel für einen Grossteil der Nahrungsmittel-Allergien verantwortlich sind:

<b>Kinder:</b>	Kuhmilch, Eier, Erdnüsse, Soja, Weizen, Baumnüsse, (Walnuss, Haselnuss und andere Nüsse), Fisch, Schalentiere
<b>Erwachsene:</b>	Erdnüsse, Baumnüsse, Fisch, Schalentiere

## Die hypoallergene Kost

<b>Verboten</b>	
<b>Kuhmilch, alle Kuhmilchprodukte:</b>	Butter, Käse, Molke, Joghurt, Quark (sind auch säurelastig), Rahm, Schokolade Eiscreme, Margarine (oft Milchanteil)
<b>Hühnereier und Eierprodukte</b>	Kuchen, Torten, alle Eierspeisen, Eierteigwaren, Omeletten, Paniertes, Biskuits, Ovomaltine
<b>Nüsse</b>	Alle Nüsse, Nutella, Nusskäse etc.
<b>Fleisch - Fisch</b>	Schweinefleisch, Hase, Wurstwaren (besonders scharf gewürzte) Sardinen, Sardellen, Meeresfrüchte
<b>Zitrusfrüchte</b>	Kiwi, vor allem abends keine Früchte. Nicht Zitrusfrüchte sind tagsüber erlaubt
<b>Zucker</b>	Zucker und alle mit Zucker zubereiteten Speisen, da Zucker sehr säurebildend ist und in seinem Stoffwechsel Vitamine und Calcium (ein wichtiger Faktor gegen Allergien) verbraucht. Weissmehlprodukte Fertiggetränke: Cola, Citro, etc, Fertig-Eistee

<b>Erlaubt</b>	
<b>Schafsmilchprodukte</b>	Schafsmilch und Schafsmilchprodukte, Schafskäse, Schafsjoghurt
<b>Ziegenmilchprodukte</b>	Ziegenmilch, Ziegenkäse, Ziegenbutter,
<b>Sojaprodukte (mit Vorbehalt)</b>	Sojamilch und Sojaprodukte, Sojadrink, Sojadessert
<b>Gemüse, Obst, Salate</b>	Gemüse, Kartoffeln, Mais, Reis, Obst Salatöl, Essig
<b>Fleisch</b>	Hühnerbrust, Lammfilet, Rindsfilet maximal 2x/Woche
<b>Fisch</b>	Süßwasserfische
<b>Getreide</b>	Hartweizenprodukte, Dinkelprodukte
<b>Tee</b>	alle ausser: Hagebutte, Kamille, Früchtetee
<b>Kaffee</b>	maximal 2 Tassen täglich. Säurearme Sorte bevorzugen (z.B. Onko-S)
<b>Brotaufstriche</b>	Birnel, Dattelnkonzentrat, Ahornsirup

Sojamilch ist vor allem bei kleinen Kindern als Milchersatz von Bedeutung und kann unter Umständen eine spätere Allergie gänzlich verhindern.

Vor 1-jährig sollte den Kinder niemals Kuhmilch gegeben werden, sofern eine allergische Neigung oder eine erhöhte Infektneigung besteht. Grundsätzlich sollte man Kinder, insbesondere Kleinkinder vor Kuhmilch und Kuhmilchprodukten (Käse etc.) bewahren.

Achtung: Seltener kann können auch Sojaprodukte allergisierend wirken!

## Allergenfreie - allergenarme Diät

Allergie Diät 1	<b>allergenfrei</b>	<b>Reis</b> <b>Salz</b> <b>Zucker</b> <b>Kartoffeln</b> <b>Mineralwasser</b>
Allergie Diät 2	<b>allergenarm</b>	Reis Kartoffeln Rind- und Lammfleisch Zucchini Chinakohl Salz Zucker Diät-Speiseöl Nicht aromatisierter Schwarztee Mineralwasser
Allergie Diät 3	<b>Additiva freie Diät</b>	Keine Farb-, Füll- und Konservierungsmittel  Keine sulfithaltigen Trockenfrüchte: Aprikosen, Birnen, Rosinen.  Ferner sind wegzulassen: Gemüse in Essig oder getrocknet, Kartoffelchips, Zuckerarten, Fruchtsäfte

## Einfache Reiz- und allergenarme Kost

<b>Getreide</b>	Dinkel, Roggen, Hafer, Gerste, Reis, Mais, Buchweizen, etc
<b>Gemüse</b>	Kohlrabi, Erbsen, Pilze, Blumenkohl, Spargel, Wirsing, Spinat, Zucchini, Linsen, Rot- und Weisskohl, Mangold, Blattsalat, Bohnen, Rosenkohl, Lauch, etc.
<b>Obst</b>	Süsse Apfelsorten, Birne, Banane, Wassermelone, Heidelbeere, Mango, Weintraube
<b>Fleisch</b>	Rind, Pute, Huhn, Kaninchen
<b>Fisch</b>	Süßwasserfische, Hochseefisch (nach Absprache)
<b>Fett</b>	Sauerrahmbutter, kaltgepresstes Pflanzenöl, ungehärtetes Kokosfett, Palmkernfett
<b>Getränke</b>	Mineralwasser, Kräutertee
<b>Milchprodukte</b>	Ziege, Schaf, Stute (nach Absprache)
<b>Sonstiges</b>	Vollmeersalz, Hefe, Sesam, Sauerteig, Mandeln, Cashewnuts, Sonnenblumenkerne

## Reis - Kartoffeldiät

<b>Frühstück</b>	Reiswaffeln (ohne Zusätze, nur Vollreis und Salz)
<b>Mittagessen</b>	Gekochter weisser Reis, leicht gesalzen
<b>Abendessen:</b>	Gekochte Kartoffeln, leicht gesalzen
<b>Zwischenmahlzeiten:</b>	Reiswaffeln
<b>Zubereitung:</b>	Keine weiteren Zutaten wie Fett, Gewürze, Garnituren, Kräuter, etc,

# Klinisch bedeutsame Kreuzallergie-Syndrome

Aus: Ernährungsmedizin der Praxis, Spitta Verlag

Syndrom	Hauptallergen	Kreuzallergen
<b>Birkenpollen-Nuss- Obst Syndrom</b>	<b>Birkenpollen</b>	Apfel, Pfirsich, Kirsche, Mandel, Birne, Zwetschge, Haselnuss, Walnuss, Sellerie, Karotte, Tomate, Kartoffel, Litschi, Kiwi, Avocado
<b>Sellerie-Beifuss-Gewürz Syndrom</b>	<b>Beifuss</b>	Sellerie, Karotte, Kartoffel, Paprika, Tomate, Artischocke, Petersilie, Anis, Kümmel, Curry, Pfeffer, Melone, Mango, Kiwi, Apfel, Sonnenblumenkerne
<b>Latex-Frucht- Syndrom</b>	<b>Latex</b>	Banane, Avocado, Kiwi, Papaya, Pfirsich, Melone, Birne, Feige, Passionsfrucht, Esskastanie, Haselnuss, Sellerie, Kartoffel, Tomate, Buchweizenmehl
<b>Vogel-Ei-Syndrom</b>	<b>Vogelfedern</b>	Eigelb
<b>Ragweed-Banane-Melonen Syndrom</b>	<b>Ragweedpollen</b>	Melone, Zucchini, Banane, Curry, Salatgurke