Getreide-Mix Allergie Test

ERGEBNISBERICHT

cerascreen®

Your system for life.

Inhaltsverzeichnis

1 Ihr Ergebnisbericht 3

2 Ihr Testergebnis 4

3 Grundlegende Informationen zu Weizen- und Roggenallergien 5

3.1 Welche Symptome können bei einer Getreide-Allergie vorkommen? 6

3.2 Wie sehen die Behandlungsoptionen aus? 7

3.3 Ernährungs- und Handlungsempfehlungen bei Getreide-Allergie 8

4 Allgemeine Tipps für Weizen- und Roggen-Allergiker 11

5 Literaturhinweise 12

1 Ihr individueller Ergebnisbericht

Sehr geehrter Herr Mustermann,
wie von Ihnen gewünscht, haben wir Ihr Blut auf spezifische IgE-Antikörper gegen Weizen- und Roggenallergene untersucht. So ist Roggen neben Weizen das am häufigsten verzehrte Getreide in den westlichen Industrieländern.

Immunglobuline (Ig) sind Antikörper, die aus Eiweißen bestehen. Sie werden vom Körper produziert als Abwehrreaktion auf von ihm als fremd anerkannte Stoffe. Diese können im Blutserum nachgewiesen werden. Man unterscheidet fünf unterschiedliche Arten. Die hier untersuchte Gruppe E stellt eine Abwehrreaktion in Form einer Allergie dar. Außerdem handelt es sich um eine sog. Allergie-Form des Typ 1, oder auch Sofortreaktion, da die begleitenden Symptome unmittelbar nach dem Kontakt auftreten.

Der cerascreen® Test gegen Weizen- und Roggenallergene kann und will die ärztliche Konsultation und Beratung nicht ersetzen.

Wenn Sie eine persönliche Beratung wünschen, können Sie eine Ernährungsberatung durch unsere Ökotrophologinnen auf der cerascreen® Website buchen:

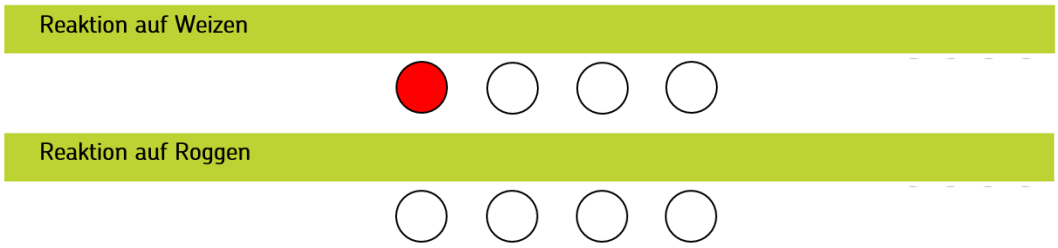
https://www.cerascreen.de/30-min-ernahrungsberatung.html

Diese umfasst eine 30-minütige Analyse Ihrer Testergebnisse und Ihrer Ernährungsgewohnheiten. Wir stehen Ihnen gern für alle Ernährungsfragen zur Verfügung.

Vielen Dank für Ihr Vertrauen und die Nutzung unserer Dienstleistung! Ihr cerascreen® Team

2 Ihr Testergebnis

Ihre Reaktion auf die untersuchten Weizen- und Roggenallergene:



Die Stärke der Reaktion wird durch die Anzahl der rot ausgefüllten Punkte dargestellt (1 Punkt = schwache Reaktion, 4 Punkte = starke Reaktion). Unter Umständen können auch niedrige Sensibilisierungen Allergien auslösen.

3 Grundlegende Informationen zu Weizen- und Roggenallergien

Weizen

Weizen gehört biologisch gesehen zur Familie der Süßgräser. Das einjährige Ährengras wird bis zu 1,5 Meter hoch und man erkennt es daran, dass es im Gegensatz zu anderen Getreidearten sehr kurze oder gar keine borstenartigen Fortsätze (Grannen) hat.
Es ist die in unseren Breitengraden am häufigsten verzehrte Getreideart. Aus ihm werden beispielsweise Aromaträgerstoffe, Backwaren, Bindemittel, Brot und nicht zuletzt Teigwaren hergestellt.
Weizen ist stark allergen. Es ist von den Getreidesorten das Getreide, welches am häufigsten eine Allergie auslöst.

Eine Weizenallergie darf auf keinen Fall mit der Glutenunverträglichkeit Zöliakie verwechselt werden. Die Lebensmittelauswahl und auch die Folgen bei Nichteinhaltung einer Ernährungsumstellung differieren sehr stark.

Unverträglich sind bei den meisten Weizenallergikern ebenfalls die weizenähnlichen Getreidesorten wie: Dinkel, Grünkern, Einkorn, Zweikorn oder Kamut aufgrund der biochemischen Strukturähnlichkeit zum Allergen.

Kleinkinder, bei denen eine Weizenallergie und dahinterstehend erhöhte IgE – Werte diagnostiziert werden, können durchaus im späteren Leben eine Toleranz gegenüber Weizen entwickeln. Wenn allerdings sehr hohe IgE – Antikörper gegen Weizen nachweisbar sind, kann die Weizenallergie fortbestehen anstatt sich zurück zu bilden.

Roggen

Der Roggen ist ein winterhartes und relativ robustes Getreide, das primär in Deutschland, Polen und Russland angebaut wird. Vermutlich stammt es von einer Wildroggenart aus Anatolien ab. Es zeichnet sich durch lange Grannen und bläulich schimmernde Körner aus und wird bis zu 2 m hoch. In Europa wird es hauptsächlich als Brotgetreide und als Futterroggen verwendet.
Beim sog. Bäcker-Asthma, welche zu den häufigsten berufsbedingten Atemwegserkrankungen gehört, liegen Sensibilisierungen gegen unterschiedliche Allergene aus Getreidemehlen vor. Dabei sind nach einer Studie des berufsgenossenschaftlichen Forschungsinstituts für Arbeitsmedizin (BGFA) der Ruhr-Universität in Bochum zu 60 % Roggen-Allergene und zu 57 % Weizen-Allergene Allergie/Asthma auslösend.

3.1 Welche Symptome können bei einer Getreide-Allergie vorkommen?

Bei der Weizen- wie auch der Roggen-Allergie tritt eine immunologische Reaktion gegen verschiedene Proteine aus dem jeweiligen Getreide auf.

Die Symptome können unterschiedliche Körperpartien betreffen:

- Augen, Mund, Nase, Rachen mit Jucken, Kratzgefühl und Schwellung
- Haut mit atopischem Ekzem oder Nesselsucht
- Lunge mit Asthma-Anfällen und Atemnot
- Magen-Darm-Trakt mit Krämpfen, Übelkeit, Erbrechen, Blähungen und Durchfällen

Besonders letzterer Organbereich ist sehr schlecht von der Autoimmunerkrankung „Zöliakie“ zu unterscheiden, die mit einer Unverträglichkeitsreaktion auf Gluten, dem sog. Weizenkleber, einhergeht. Daher sollten immer beide Erkrankungen untersucht werden. Da sich der Nachweis der Zöliakie nach Reduktion der Gluten-Zufuhr schwierig gestaltet, sollte diese zuerst ausgeschlossen werden.

Beim vorher beschriebenen Bäckerasthma hingegen ist hauptsächlich der Kopf- und Lungenbereich symptomatisch betroffen. So kommt es dabei zu Augentränen, Fließschnupfen sowie Atembeschwerden (z.B. Atemnot und Asthma-Anfälle).

„WDEIA“: Sonderform der Weizenallergie
Eine besondere Form der Weizenallergie ist die sogenannte „WDEIA“, die weizenabhängige, anstrengungsinduzierte Anaphylaxie. Dabei kommt es aufgrund verschiedener auslösender Zusatzfaktoren (Trigger), welche zusätzlich zur Weizenzufuhr auftreten, zu einem allergischen Schockzustand. Dies betrifft normalerweise ein ganz bestimmtes Allergen, welches Bestandteil von Gluten ist (Omega-5-Gliadin). Als Trigger kommen nebenkörperlicher Anstrengung beispielsweise auch Medikamentenkonsum (besonders ASS, Ibuprofen und weitere nichtsteroidale Entzündungshemmer), Alkohol in jeglicher Form, Infekte oder auch Stress in Frage.

Die Diagnostik und Behandlung ist hochkomplex und sollte durch erfahrene Fachärzte und Therapeuten erfolgen.

Bei schweren allergischen Krisen, der sog. Anaphylaxie oder dem anaphylaktischen Schock, kommt es zu einer Reaktion ganzer Organsysteme, welcher zu Symptomen wie Atemnot, Herzrasen und Kreislaufbeschwerden vom Schwindel bis hin zu einer Bewusstlosigkeit führt.
Es handelt sich dabei um einen lebensbedrohlichen Zustand!
Rufen Sie bei derartigen Symptomen sofort den Notarzt unter 112 (in Deutschland) an! Sollten Sie ein entsprechendes Notfallset zur Verfügung haben, nutzen Sie dieses umgehend!

3.2 Wie sehen die Behandlungsoptionen aus?

Ernährungstherapie

Wie bei anderen Allergien auch, ist die effizienteste Behandlungsmöglichkeit die Vermeidung bzw. der Nichtkontakt mit dem verursachenden Allergen. Dies bedeutet aufgrund der Bedeutung der Getreide Weizen und Roggen als Grundnahrungsmittel eine größere Ernährungsumstellung. Dabei müssen neben Weizen auch die artverwandten Getreidearten vom Speiseplan gestrichen werden. Das bedeutet, dass Flocken, Graupen, Grieß, Keime, Körner, Mehl und Stärke gewonnen aus Weizen, Dinkel, Grünkern (unreif geernteter Dinkel), Einkorn, Zweikorn und Kamut nicht weiter verzehrt werden dürfen. Im Fall von Roggen müssen außerdem alle aus Roggen hergestellte Produkte gemieden werden, wenn entsprechende Symptome nach dem Verzehr vorhanden sind.

Spezifische Immuntherapie
...auch Hyposensibilisierung genannt, kann auf unterschiedlichen Wegen erfolgen. Zum einen über eine sublinguale/orale (über den Mund) und zum anderen über eine subkutane (gespritzt, ins Unterhautfettgewebe) Applikationsweise.

Je nach Sensibilisierung des Betroffenen wird dabei individuell mit kleinen Mengen begonnen und diese bis zu einer geplanten Toleranzschwelle gesteigert. Der Körper reagiert nach und nach mit einer Gewöhnung auf den Kontakt mit dem Allergen und die Symptome werden reduziert bzw. bleiben aus.

Diese sublinguale oder subkutane Immuntherapie erfolgt nach Diagnosestellung und ausführlicher Anamnese durch die entsprechenden Fachärzte, da sich auch hier starke allergische Reaktionen nicht ausschließen lassen.

3.3 Ernährungs- und Handlungsempfehlungen bei Getreide-Allergie

Eine Deklarationspflicht ist europaweit einheitlich geregelt. Grundlage hierfür ist die Verordnung (EU) Nr. 1169/2011, auch Lebensmittel-Informationsverordnung oder LMIV bezeichnet. So müssen seit dem 13. Dezember 2014 neben den anderen Allergenkennzeichnungen glutenhaltige Getreide und die entsprechende Glutenquelle, wie Weizen oder Roggen, aufgeführt und deutlich hervorgehoben werden. Außerdem ist diese Information auch für unverpackte Ware, wie auf dem Wochenmarkt oder im Restaurant, zur Verfügung zu stellen.

Hinweise, wie „kann Spuren von ... enthalten“ werden vom Hersteller auf freiwilliger Basis deklariert. Daher lässt dies nicht den Umkehrschluss zu, dass die nicht entsprechend deklarierten Lebensmittel keine Spuren der untersuchten Getreide beinhalten.

Da sich das vorher beschriebene Bäckerasthma oft nur auf das Inhalieren von Mehl beschränkt, sollte der Umgang mit Roggen- und Weizenmehl unterbleiben.

Die Lebensmittelauswahl
Aufgrund der guten Backeigenschaften werden besonders Weizen, aber auch Roggen sehr gerne für die Herstellung von Brot und Backwaren verwendet.
Werden andere Getreide gut vertragen, ist bei beiden Getreiden ein Nährstoffdefizit nicht zu erwarten. Besonderes Augenmerk sollte allerdings auf die Versorgung mit Ballaststoffen, Folsäure und Zink gelegt werden. Zudem ist das Weizenkorn ein guter Lieferant von B-Vitaminen, Kalium und Magnesium.

Bei Roggen ist weitaus häufiger der Atemwegsbereich betroffen als der Magen-Darm-Trakt. Es kann daher durchaus sein, dass jemand mit einer Allergie auf Roggenmehl Roggenbrot und weitere Roggenprodukte trotzdem beschwerdefrei essen kann.

Bei notwendigem Verzicht auf Weizen kann auf die unterschiedlichsten Alternativen zurückgegriffen werden:

- Gerste, Hafer, Roggen
- Amaranth, Buchweizen, Hirse, Mais, Quinoa, Reis, Tapioka, Teff

Weitere alternative Mehlpflanzen sind beispielsweise:

- Bananenmehl, Batate, Guarkernmehl, Johannisbrotkernmehl, Kastanienmehl, Kartoffelstärke, Sojamehl, Pektin

Es ist aber unter anderem Vorsicht geboten bei:

Getränke:

- Getreidekaffee, Malzkaffee, Carokaffee, diverse Biersorten inkl. Malzbier, Frühstücksdrinks mit Cerealien
- Obst- und Gemüseerzeugnissen
- Fertiggerichte mit Obst und Gemüse, besonders Aufläufe und Gerichte mit Mehl oder Stärken in Soßen

Getreide-Erzeugnisse:

- Bulgur, Couscous, Hart- und Weichweizen (-grieß), Dinkel, Grünkern
- Brot, Brötchen, Knäckebrot, Zwieback
- Kuchen, Torten, Waffeln, Gebäck, Kekse, Pfannkuchen

Backmischungen, Fertigteige:

- Salzgebäck, Kräcker, Tortillachips, japanisches Reisgebäck
- Nudeln aller Art
- Semmelknödel, Frischkornbrei,
- Diverse Flocken, Cerealien, Müslimischungen
- Backpulver, Backerbsen, Paniermehl
- Backoblaten, Hostien

Kartoffel-Erzeugnisse:

- Kartoffelzubereitungen, wie Kartoffelgratin und –kroketten, Kartoffelpuffer, Reibekuchen
- Country Potatoes, Kartoffelschnellgerichte, wie Kartoffelbrei mit Croutons
- Kartoffelknabbereien wie Kartoffelchips

Milch (-Fertig)produkte:

- Joghurt mit Müsli oder Kleie
- Quarkzubereitungen mit Getreideflocken oder Müslizusätzen
- Speiseeissorten mit Biskuit- oder Keksbestandteilen

Fleisch & Co.

- Fertiggerichte mit gebundenen Soßen
- Paniertes Fleisch
- Hackfleischzubereitungen wie Frikadellen und Hamburger
- Aufschnitt und Würstchen mit Weizen
- Leberkäs, Pasteten, in Teig gehülltes Fleisch, Fleischsalat
- Fischstäbchen, Brathering, Fischsalat, Fischpastete, in Teig gehüllter Fisch

Eier- und deren Erzeugnisse

- Eiergerichte mit Mehl oder Stärke wie Crepes oder (Eier-)Pfannkuchen

Öle und Fette

- Kalt gepresste Öle inkl. Weizenkeimöl
- Bei hoher Sensitivität gegen Weizen: Margarine mit kalt gepresstem Weizenkeimöl

Neben Lebensmitteln können ebenfalls Medikamente und Dragees Weizenmehl enthalten.

Bei notwendigem Verzicht auf Roggen können im Bedarfsfall die Lebensmittel und Fertiggerichte mit Roggenanteilen weggelassen werden. Dazu ist zum einen die entsprechende Deklaration (s.d.) hilfreich und zum anderen die oben aufgeführte Liste (außer der Bereich Öle und Fette), da die entsprechenden Zutaten mit wenigen Ausnahmen auch mit anderen Mehlen hergestellt werden können.

Als Ersatzmehle und -stärken können hier ebenfalls die vorher genannten Getreidesorten genutzt werden (außer Roggen).

4 Hilfreiche Tipps für Weizen- und Roggen-Allergiker

Es gibt einige Tipps für den Alltag, die für beide Allergiker gelten:

- LESEN, LESEN, LESEN: nur Lebensmittel essen, von denen die Zutatenliste belegt, dass sie sicher sind; ggf. Hersteller kontaktieren
- NEIN sagen lernen, auch im Zweifelsfall
- HÄNDEWASCHEN vor dem Essen (um die Übertragung unbewusster Allergenspuren auf das eigene Essen zu vermeiden)
- kein Geschirr oder Besteck mit anderen teilen (wegen sogenannter Kreuzkontamination)

Allgemeine Tipps rund um´s Essen können ebenfalls unterstützen:

- Genießen Sie Kaffee, schwarzen Tee und Alkohol in Maßen
- Sorgen Sie für ausreichend Flüssigkeitszufuhr (tgl. 2 Liter Wasser, stilles Mineralwasser oder dünn gebrühten Kräutertee oder Saftschorle)
- Zu viel Nahrung bei einer Mahlzeit überfordert unser Verdauungssystem, also besser mehrere kleinere Mahlzeiten verzehren.
- Essen Sie in entspannter Stimmung und nicht im Stress.
- Zutaten immer frisch kaufen und Mahlzeiten möglichst selbst zubereiten, dann wissen Sie immer, was drin ist.
- Meiden Sie Fertigprodukte.
- Verzichten Sie auf Soßen und Panaden. Diese enthalten häufig Mehle als Zusatz.

5 Literaturhinweise

Baas, S. (2014). Die neue Leitlinie Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität. In: DZG AKTUELL 02/2014.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2015). Lebensmittel-Kennzeichnung. Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft Online. http://www.bmel.de/DE/Ernaehrung/Kennzeichnung/kennzeichnung_grafik_node.html. Stand 19.07.2016.

Constien, A., Reese, I. und Schäfer, C. (2009). Praxisbuch Lebensmittelallergie. Der sichere Weg zur richtigen Diagnose und optimalen Therapie bei Allergien und Unverträglichkeiten. München: Südwest Verlag.

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V. (2016). Daab online. http://www.daab.de/ernaehrung/weizen-allergie/ 19.07.2016.

Deutsche Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS): Zöliakie, Weizenallergie und Weizensensitivität. Leitlinie. Stand: 26.07.2016.

Pfaar, O. et al. (2014). Guideline on allergen-specific immunotherapy in IgE- mediated allergic diseases – S2k Guideline. Allergo J Int 2014;23:282–319.

Reese, I. et al. (2013). Diätetik in der Allergologie. Diätvorschläge, Positionspapiere und Leitlinien zu Nahrungsmittelallergien und anderen Nahrungsmittelunverträglichkeiten. München - Orlando: Dustri-Verlag Dr. Karl Feistle.

Rimbach, G., Möhrung, J. und Ebersdobler, H.F. (2010). Lebensmittel-Warenkunde für Einsteiger. Berlin, Heidelberg: Springer-Verlag.

Ring J, Beyer K, Biedermann T, Bircher A, Duda D, Fischer et al. Guideline for acute therapy und management of anaphylaxis. S2 guideline of DGAKI, AeDA, GPA, DAAU, BVKJ, ÖGAI, SGAI, DGAI, DGP, DGPM, AGATE and DAAB. Allergo J Int 2014; 23:96-112.

Sander, S. & Raulf-Heimsoth (2011). Ursachen des Bäckerasthmas auf der Spur. In: IPA Journal 02/2011 Online. Stand 26.07.2016.

Trautmann, A. & Kleine-Tebbe, J. (2006). Allergologie in Klinik und Praxis. Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Worm, M. et al. (2015). Guidelines on the management of IgE-mediated food allergies. S2K-Guidelines. Allergo J Int 2015;24:256–93.

Zahradnik, E. et al. (2003). Enzymsensibilisierungen bei Patienten mit Verdacht auf Bäckerasthma. In: IPA Journal Online. Stand 26.07.2016.