

Ernährung bei Neurodermitis

Sehr geehrte/r Patientin/Patient,

Sie haben Neurodermitis und fragen sich, ob die Ernährung einen Einfluss auf die Krankheitssymptome hat.

In diesem Merkblatt bekommen Sie einige Ernährungsempfehlungen, die Ihren Allgemeinzustand verbessern.

Was ist Neurodermitis?

Neurodermitis, auch atopische Dermatitis, ist eine chronische Erkrankung der Haut, die vererbt wird. Die entzündliche Haut geht fast immer mit heftigem Juckreiz einher, dabei kann die Dauer und Stärke sehr unterschiedlich ausgeprägt sein.

Zahlreiche Einflussfaktoren spielen bei dieser Krankheit eine Rolle.

- Infektionen
- Hausstaubmilben
- Tierhaar
- Pollenallergie
- Wetter/Klima
- Nahrungsmittel
- Stress

Wichtig: Ein gestärktes Immunsystem ist immer eine gute Basis um besser mit einer chronischen Erkrankung leben zu können.

Neurodermitis und Ernährung:

Es gibt keine direkte Diät oder Ernährungsweise für die Neurodermitis, auch Pauschaldiäten garantieren keine Verbesserung der Symptome.

Als Grundlage für die Gestaltung Ihres Speiseplans sollten die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, unter Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten sein.

<http://www.daab.de/haut/neurodermitis-und-ernaehrung/>

Es gibt drei Stoffe in der Ernährung, die die Neurodermitis beeinflussen können:

- Biogene Amine
- Pollenassoziierte Nahrungsmittel
- Zusatzstoffe

Was sind Biogene Amine?

Biogene Amine werden im Stoffwechsel von Tieren, Pflanzen und Mikroorganismen gebildet, daher kommen sie in fast allen Lebensmitteln in geringer Menge vor. Der Gehalt von Biogenen Aminen in Lebensmitteln kann durch Verarbeitung, Reifung, Lagerung erhöht werden. Nehmen wir diese in hohen Mengen auf, kann das zu allergieähnlichen Reaktionen führen.

In der Ernährung spielen Histamin, Serotonin und Tyramin eine Rolle.

<http://www.dge.de/>

Symptome:

In zu hohen Dosen aufgenommen können biogene Amine zu folgenden Symptomen führen:

- Atemnot
- Blutdruckabfall
- Reaktionen der Haut
- Übelkeit
- Magenkrämpfe
- Erbrechen
- Durchfall
- Kopfschmerzen

Histamin:

Kommt natürlicher Weise im Körper vor und ist verantwortlich für das Zusammenziehen und Erweitern der Gefäße. Es zählt zu den Stoffen, die bei einer allergischen Reaktion freigesetzt werden.

Histamin entsteht durch den bakteriellen Abbau (z.B. bei unterbrochener Kühlkette) des Eiweißbausteins Histidin. Leicht verderbliche, eiweißreiche Lebensmittel wie zum Bsp. Fisch, Fleisch, Soja können dadurch hohe Histaminwerte haben.

Frische, tierische Lebensmittel wie Frischfleisch und Frischwurst, Eier oder Milch und Sauermilchprodukte enthalten unbedeutende Mengen Histamin.

Gereifte Käsesorten, mit langer Reifezeit haben einen hohen Histamingehalt, z.B. alter Gouda.

Histamingehalt verschiedener Lebensmittel:

Lebensmittel je 100g	Histamingehalt in mg
Hering in Tomatensoße	50-300
Alter Gouda	85
Mettwurst	8,2
Cervelatwurst	5,5-8,6
Junger Gouda	2,9
Mozzarella	1,6-5
Sauerkraut	0,6-20
Schafskäse	0,4-6,1
Camembert	0-7
Edamer	0-3,5

Backhefe ist histaminarm und bei einer Intoleranz geeignet.

Hefeextrakte können je nach Einsatz und Herstellung unterschiedliche Histaminwerte enthalten, daher sollte der Verzehr eingeschränkt werden.

Abbau von biogenen Aminen:

Biogene Amine werden durch das Enzym Diaminoxidase abgebaut. Die Funktion des Enzyms kann durch Lebensmittel blockiert werden, sodass weniger Histamin abgebaut werden kann.

Blockierende Lebensmittel sind:

- Alkohol
- Kakao
- Schwarzer Tee
- Grüner Tee
- Mate Tee
- Energy Drinks

Histamin und Vitamine:

Vitamin C:

Durch einen Mangel an Vitamin C kann der Abbau von Histamin eingeschränkt sein, daher sollte auf die Vitamin C Zufuhr geachtet werden. Eine optimale Versorgung ist gewährleistet durch die Empfehlung „5 am Tag“ (drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst).

Besonders reich an Vitamin C sind Sanddorn, Johannisbeeren, Hagebutte, grünes Gemüse, Paprika. Kartoffeln sind, wenn sie in relativ großen Mengen und regelmäßig verzehrt werden, ebenfalls bedeutsame Vitamin-C-Lieferanten.

Vitamin B6:

Das Vitamin B6 unterstützt den Aufbau des Enzym Diaminoxidase, die das Histamin im Darm abbaut. Daher sollte auch auf eine ausreichende Zufuhr des Vitamins geachtet werden.

Vollkornprodukte, Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Bananen, Nüsse, Fleisch und Fisch sind gute Vitamin-B6-Quellen.

Alkohol – mehrfach Wirkung:

1. Histamin wird schneller aufgenommen
2. die Durchlässigkeit der Darmschleimhaut ist erhöht
3. die Diaminoxidase wird gehemmt
4. ist ein Histaminliberator

DEUTSCHE RENTENVERSICHERUNG BUND

Rehabilitationsklinik Borkum Riff 26757 Nordseeheilbad Borkum Telefon Fax Allgemein (04922) 30 26 79
Hindenburgstr. 126 (04922) 30 20 Fax Ärztl. Bereich (04922) 30 26 80
Fax Pat.-Aufnahme (04922) 30 26 81
Fax Verwaltung (04922) 30 26 82

Histaminliberatoren

So nennt man Lebensmittel, die das im Körper befindliche Histamin freisetzen können.

- Tomate, Erdbeeren, Orange, Grapefruit, Banane, Ananas, Papaya, Himbeeren, Birne, Kiwi
- Schokolade und Kakao
- Hülsenfrüchte (Soja, Erbsen, Linsen, getr. Bohnen, Erdnüsse)
- Meeresfrüchte (Schalen- und Krustentiere)
- Nüsse (Walnüsse, Cashewnüsse, z.B.)

Serotoningehalt verschiedener Lebensmittel:

Lebensmittel je 100g	Serotoningehalt in mg
Walnüsse	17-34
Bananen	2,3-7,8
Ananas	1,7-6,5
Pflaumen	0,8-1,0

Tyramingehalt verschiedener Lebensmittel:

Lebensmittel je100g	Tyramingehalt in mg
Emmentaler	0-51,6
Cheddar	7,2-95,3
Bananen	7-11
Sauerkraut	2,0-9,5

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

Durch Kreuzreaktionen zwischen Pollen und Nahrungsmitteln entstehen pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien, da die enthaltenen Allergene eine ähnliche Eiweißstruktur besitzen. Es gibt einen saisonalen Einfluss, d.h. das Allergen eines Nahrungsmittels verursacht vermehrt Symptome während der Pollenflugzeit.

Betroffene einer pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie streichen oft ganze Lebensmittelgruppen aus ihrem Speiseplan um der Reaktion aus dem Wege zugehen. Dadurch kommt es oft zu einer einseitigen Ernährung, die evtl. zu weiteren Unverträglichkeiten und einer Nährstoffunterversorgung führen kann.

Die meisten Allergene sind **hitzelabil**, sodass Lebensmittel die im rohen Zustand Probleme verursachen durch das Kochen entschärft werden, weil der Kochprozess die Eiweißstruktur verändert.

Bsp. Apfel:

Pollenallergiker die auf Birkenpollen reagieren entwickeln oft eine Kreuzreaktion zu Äpfeln. Als Apfelmus oder Apfelkompott, können Äpfel vertragen werden. Auch die Sorte und der Reifegrade hat einen Einfluss auf den Allergengehalt. Gut ausgereiftes Obst und Gemüse und Alte Apfelsorten werden besser vertragen: Boskop, Gravensteiner, Altländer, Gloster, Jonathan Jamba, Hammerstein und Berlepsch.

Bei Obst liegen die Allergene dicht unter der Schale, so kann durch Schälen ein Großteil der Allergene entfernt werden. Auch durch Aufreiben von Obst können die Allergene in ihrer Struktur verändert und somit inaktiviert werden.

Teezubereitung:

Kräuter die in Tee verwendet werden, können oft schon über den Dampf allergische Reaktionen auslösen. Als gut verträgliche Sorten gelten Himbeerblätter- und Lindenblütentee.

Getreide:

Bei einer Gräserpollenallergie tritt oft eine Kreuzreaktion auf Getreidesorten wie Roggen oder Weizen auf. Hier können Reaktionen auftreten durch das Einatmen von Mehlen oder bei rohen Getreideprodukten z.B. im Müsli oder Mischkornbreie. Durch den Garprozess, beim backen eines Brotes wird das Allergen zerstört.

Zu den **hitzestabilen** Allergenen zählen: Soja, Nüsse, Sellerie, Senf, einige Gewürze.

	26757 Nordseeheilbad Borkum	Telefon	Fax Allgemein	(04922) 30 26 79
Rehabilitationsklinik Borkum Riff	Hindenburgstr. 126	(04922) 30 20	Fax Ärztl. Bereich	(04922) 30 26 80
			Fax Pat.-Aufnahme	(04922) 30 26 81
			Fax Verwaltung	(04922) 30 26 82

Symptome :

- Juckreiz und Pelziges Gefühl auf den Lippen
- allergischer Schnupfen
- Bindehautentzündung
- Asthma
- Magen-Darmprobleme

Zusatzstoffe

Laut der Zulassungsverordnung der Eu von 2012: Dürfen vielen Lebensmittel Zusatzstoffe zugesetzt werden, damit sie haltbar gemacht werden, eine bessere Farbe haben, der Geschmack unterstützt wird oder aus technologischen Gründen.

Es gibt:

- Farbstoffe (z.B. E 100-102 gelb)
- Konservierungsstoffe (z.B. E 210 Benzoesäure)
- Aromastoffe
- Geschmacksverstärker (z.B. E 621 Natriumglutamat)
- Süßstoffe oder Süßungsmittel (z.B. E 420 Sorbit)
- Säuerungsmittel
- Verdickungsmittel
- Antioxidationsmittel
- Phosphate
- Schwefeldioxidverbindungen
- Schwärzungsmittel
- Wachse (z.B. E 910 Bienenwachs)

Bei verpackten Lebensmitteln müssen alle Zusatzstoffe gekennzeichnet werden. Es wird der Klassenname (z.B. Süßungsmittel) und die Bezeichnung oder die E-Nummer angegeben (Sorbit oder E 420).

Allerdings gibt es ein paar Lücken in der Kennzeichnung:

- ein Zusatzstoff muss nicht gekennzeichnet sein wenn es im Endprodukt keine technologische Wirkung mehr hat
- bei Lebensmitteln, die lose verkauft werden muss der Zusatzstoff nicht gekennzeichnet werden, wenn in einem Aushang oder einer schriftlichen Aufzeichnung, die dem Käufer zugänglich ist, die verwendeten Zusatzstoffe angegeben sind.

Alle Zusatzstoffe sind zulassungspflichtig. Voraussetzung dafür ist, dass die Stoffe gesundheitlich unbedenklich und technologisch notwendig sind.

Dennoch kommt es vor dass Personen eine Reaktion auf Zusatzstoffe entwickeln. Grund dafür kann sein: eine individuelle Überempfindlichkeit oder Vorerkrankung, aber auch bei einseitiger Ernährung, wenn es zu einer erhöhten Aufnahme von Zusatzstoffen kommt. Dadurch kann die tolerierbare Menge überschritten werden und es entstehen Symptome wie:

- Allergischer Schnupfen
- Asthmatische Beschwerden
- Hautrötungen
- Völlegefühl, aufgeblähter Bauch
- Migräne

Allergenkennzeichnung:

Diese Zutaten sind Kennzeichnungspflichtig, da sie 90% aller Lebensmittelunverträglichkeiten auslösen:

- Krebstiere
- Eier
- Fisch
- Erdnüsse
- Soja
- Milch und Milchprodukte (einschließlich Laktose)
- Schalenfrüchte (Mandel, Haselnuss, Walnuss, Cashew, Pecannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss und Queenslandnuss)
- Sellerie
- Senf
- Sesamsamen
- Schwefeldioxid und Sulfite in einer Konzentration von mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/L
- Lupinen
- Weichtiere
- Glutenthaltiges Getreide (Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut)

Diese Zutaten müssen immer namentlich aufgeführt sein. Sie werden in der Zutatenliste aufgeführt, es gibt aber keinen zusätzlichen Hinweis. Es ist auch kein bestimmter Wortlaut vorgeschrieben, sodass z.B. Personen, die keine Laktose vertragen auf Begriffe wie Milch und Molke usw. achten müssen.

Ist aus der Verkehrsbezeichnung zu erkennen, dass ein bestimmtes Allergen enthalten ist, kann die Nennung in der Zutatenliste entfallen.

Ausnahmen:

Derzeit ist die Kennzeichnung nur für verpackte Lebensmittel verpflichtend. Ab Dezember 2014 soll gemäß der neuen EU- Lebensmittelinformationsverordnung auch bei unverpackten Lebensmitteln auf Allergene hingewiesen werden.

Die Kennzeichnung bezieht sich auf Bestandteile, die absichtlich bei der Produktion eingesetzt wurden. Viele Hersteller sichern sich mit der freiwilligen Angabe „*kann Spuren enthalten*“ ab, diese Angaben beziehen sich auf Bestandteile, die unbeabsichtigt ins Lebensmittel gelangt sind.

Nachteil: Ähnliche Produkte haben diesen Hinweis nicht, könnten aber trotzdem Verunreinigt sein. Und umgekehrt haben manche Lebensmittel eine lange Liste mit möglichen Allergenspuren, die nicht zwangsläufig enthalten sind.

Tipps für zu Hause:

- Verwenden Sie nur frische Lebensmittel, da diese von Natur aus histaminarm sind und Sie gehen Zusatzstoffen aus dem Weg, die in Fertigprodukten, Light- oder Diätprodukten eingesetzt werden.
- Verzicht auf gereifte Lebensmittel wie Sauerkraut
- Sachgemäße Lagerung der Nahrungsmittel
- Frischen und tiefgekühlten Fisch gegenüber geräuchertem, getrocknetem oder gesalzenem vorziehen.
- Hygiene bei der Weiterverarbeitung von Lebensmitteln, denn Histamin ist das Produkt von Mikroorganismen
- Möglichst Verzicht von Alkoholischen Getränken
- Keine Käsesorten mit langer Reifezeit
- Histamin ist hitze- und kältestabil
- Histaminliberatoren in entsprechender Menge
- Beachten Sie ihren Allgemeinzustand, da Sie viele Nahrungsmittel besser vertragen wenn Sie sich wohl fühlen und es Ihnen gut geht
- eine abwechslungsreiche Ernährung verhindert die Aufnahme einer hohen Menge Zusatzstoffen

Quellen:

<http://www.apotheken-umschau.de/Ernaehrung/Ist-Essen-mit-E-Nummern-ungesund-212793.html>

Autor: Sophie Schöninger

<http://www.ernaehrung.de/blog/du-siehst-was-du-isst-ernaehrung-und-haut-1-neurodermitis/> Autor:

Sabrina Rauth

<http://www.ernaehrung.de/tipps/nahrungsmittelallergien/allergie18.php>

<http://www.lebensmittelklarheit.de/>

<http://www.zusatzstoffe-online.de/information>

http://www.gesetze-im-internet.de/zzulv_1998/BJNR023100998.html vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz

<http://www.daab.de/haut/neurodermitis-und-ernaehrung/>

<http://www.dge.de/>

<http://www.onmeda.de/krankheiten/histaminintoleranz.html>