

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

Anja Constien

Diätassistentin

Ernährungsberaterin/DGE

Weiterbildung Allergologie/VDD

Pädiatrie/VDD

BFS für Diätassistenten Würzburg



Der DGE- Ernährungskreis



Lebensmittelauswahl bei birkenpollenassoziierter NM-Allergie

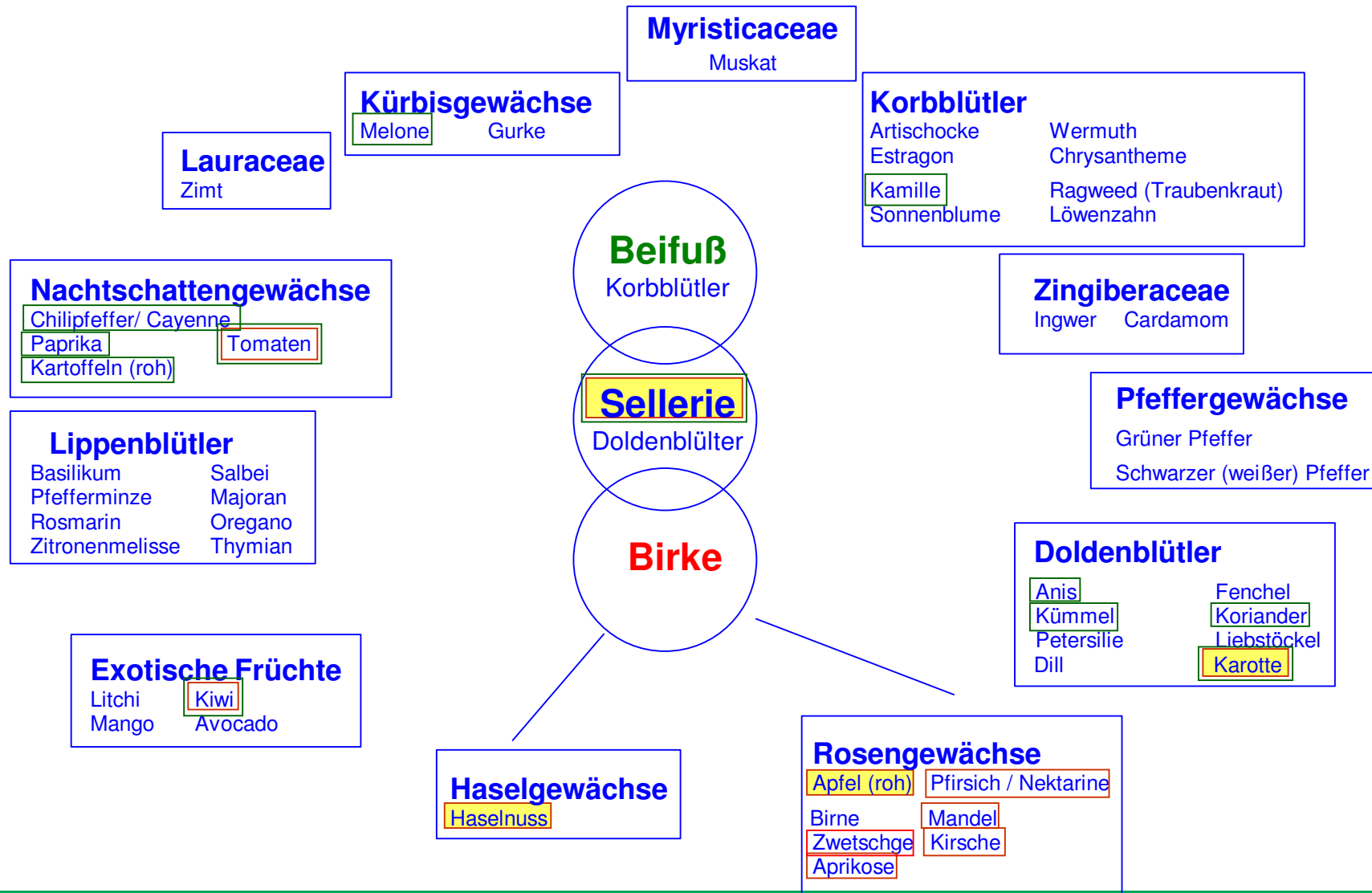
Ausgleich
durch andere
Gemüse-
und Obst-
Sorten



„iß 5
am Tag“

modifiziert
nach DGE

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergene



Pauschallisten für Pollenallergiker ?



Pauschallisten
entsprechen
nicht
den aktuellen
Empfehlungen der
Fachgesellschaften
(DGAKI, ÄDA)





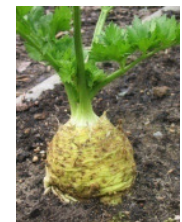
modifiziert nach DGE

➤ **individuelle Ernährungstherapie !!**

Nahrungsmittelallergien aufgrund von Kreuzreaktionen



<i>Allergen</i>	<i>Nahrungsmittel</i>	<i>Sensibilisierung</i>	<i>Manifeste Allergie</i>
	Apfel	80-90%	50-65%
	Haselnuss	70-80%	40-60%
	Sellerie	60%	0-20%
	Sellerie	52%	42%
	Gewürze	45%	14%



Leitlinie (DGAKI, ÄDA) Nahrungsmittelallergien durch immunologische Kreuzreaktionen, Allergo J 2005; 14: 48-59.

Diagnose

genaue Diagnostik, um

- eine gezielte Allergenkenz zu ermöglichen
 - überflüssige Einschränkungen zu ersparen
- ⇒ Vorbeugung vor Mangelernährung / Essstörung
- ⇒ Lebensqualität weitestgehend erhalten

Die Ernährungspyramide



Ausgewogene
Ernährung

auch bei
Allergien !!



Lebensqualität
sichern
durch
individuelle
Ernährungs-
therapie

Bild-Quelle: AID Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft e.V., Bonn