



nuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss/Queenslandnuss), Erdnuss oder Sesam enthalten, gekennzeichnet werden. Lesen Sie die Zutatenliste bei jedem Einkauf, denn die Zusammensetzung eines Produkts kann sich insbesondere bei Discountern kurzfristig ändern.



Bei lose verkaufter Ware wie Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Waffeln, Crepes, Wurst oder in Restaurants besteht keine Kennzeichnungspflicht, hier sollte immer nach entsprechenden Zusätzen gefragt werden bzw. auf die Allergie hingewiesen werden.

### Unerwartete Quellen für Nüsse



Nüsse können in einer Vielzahl von Lebensmitteln beigemischt sein, bei denen es nicht unbedingt erwartet wird.

Vorsicht ist geboten bei: Brötchen, Brot, Kuchen, Torten, Kleingebäck, Stollen, Lebkuchen, Keksen, Nougat, Krokant, Schokolade, Riegeln, türkischem Honig, Müsli, Waffeln, kandierten Früchten, Pralinen, Bonbons, Studentenfutter, Cremes, Pudding, Eis, Mixgetränken, Brotaufstrich, manchen Wurstwaren wie Mortadella, Pasteten, einigen Käsesorten sowie einigen Salaten wie Waldorfsalat. Marzipan enthält Mandeln, Persipan kann neben Mandeln auch Aprikosen- oder Pfirsichkerne enthalten. Das in der Mittelmeerküche oft verwendete Pesto wird mit Pinienkernen hergestellt, oft aber auch mit billigeren Nüssen vermengt. Samen werden häufig in Backwaren oder Müsli verwendet.

### Verunreinigungen



Auch wenn nur eine Allergie auf einzelne Sorten vorliegt, ist im praktischen Umgang mit Produkten, die Nüsse enthalten, immer größte Vorsicht geboten.

So können auch gemahlene Mandeln Spuren von Haselnüssen enthalten, wenn

die gleiche Mühle für verschiedene Nüsse verwendet wird. Manche Lebensmittelhersteller drucken Warnhinweise wie „kann Spuren von ... enthalten“ auf, wenn eine Verunreinigung nicht ausgeschlossen werden kann. Für alle Allergiker, die schon auf kleinste Spuren von Allergenen mit lebensbedrohlichen Symptomen reagieren, sind letztlich nur selbst zubereitete Speisen aus reinen, nicht vorverarbeiteten Lebensmitteln sicher.

### Verarbeitung

Manchmal verändert sich die Fähigkeit zur Allergieauslösung (Allergenität) durch die Verarbeitung: Mandeln sind in geschälter Form weniger allergen als mit Schale. Das Eiweiß, das bei Haselnussallergikern meist ein orales Allergiesyndrom hervorruft (Cor a 1), wird bei hohen Temperaturen ab 140 °C zerstört. Für Personen, die auf dieses Eiweiß reagieren, sind geröstete Haselnüsse verträglicher. Andere Haselnusseiweiße (z. B. das Cor a 8), die meist schwere Reaktionen hervorrufen, behalten dagegen auch nach Erhitzen und Verarbeiten ihre Allergenität. Bei Pekannüssen entstehen beim Röstprozess hochpotente Allergene.

### Nussöle

Besteht eine Nussallergie, ist es ratsam, auf das jeweilige Öl zu verzichten, obwohl **raffinierte Speiseöle** entschleimt, entsäuert, gebleicht, desodoriert (von üblen Gerüchen befreit) und feinfiltriert werden und nach dieser Behandlung als sehr allergenarm gelten. **Kaltgepresste Speiseöle** werden weniger intensiv behandelt und können Eiweißbestandteile und damit Allergene enthalten. Auch für die Herstellung von Margarine und Brotaufstrichen werden verschiedene Nussöle eingesetzt. Sind die verwendeten Öle nicht eindeutig bezeichnet, so sollten direkt beim Hersteller entsprechende Informationen eingeholt werden, falls sie auf das Produkt nicht verzichten wollen.

### Notfallapotheke

Sollte es in der Vergangenheit bereits zu einer Schockreaktion durch den Verzehr von Nüssen gekommen sein oder besteht aufgrund der erhobenen Be-

funde ein großes Risiko hierzu, so benötigt der Patient eine Notfallapotheke mit Adrenalin (wirkt schnell kreislaufstützend und bronchialerweiternd), das mit einem Autoinjektor intramuskulär in den Oberschenkel gegeben wird. Tritt bei einem Nussverzehr eine Schockreaktion auf, muss zusätzlich zur Gabe des Adrenalins sofort der Notarzt gerufen werden (siehe auch Elternratgeber „Anaphylaxie“).

Andere antiallergisch wirkende Medikamente (z. B. antiallergische Tropfen oder Cortisonpräparate) wirken deutlich langsamer und sind bei einer schweren allergischen Reaktion nicht ausreichend. Die Anwendung der Spritze muss bei der Verordnung in der Praxis geübt werden. Die Patienten sollten einen Notfallschein (z. B. Anaphylaxiepass) mit sich führen. Auch andere Bezugspersonen wie Erzieher und Lehrer müssen hierüber informiert werden.

### Prognose

Schwere allergische Reaktionen auf Nüsse haben leider die Tendenz, über viele Jahre oder sogar lebenslang bestehen zu bleiben. Es besteht auch die Neigung, im Laufe der Zeit weitere Allergien auf andere Nussarten zu entwickeln. Ein orales Allergiesyndrom kann sich nach einer wegen eines Heuschnupfens durchgeführten Hyposensibilisierung gegen die kreuzallergisch reagierenden Pollen bessern.

### Weitere Informationen:

Adressenliste allergologisch erfahrener Ernährungsberater(innen) unter [www.ak-dida.de](http://www.ak-dida.de)

*Petra Funk-Wentzel  
Diplom-Ökotrophologin, Praxis für Ernährungsberatung und -therapie  
Lenzhalde 96, 70192 Stuttgart*

*Dr. med. Peter J. Fischer  
Kinder- und Jugendarzt  
Allergologie · Kinderpneumologie ·  
Umweltmedizin  
Mühlbergle 11, 73525 Schwäbisch Gmünd*