

Häufig unverträglich bei Neurodermitis

Lebensmittel mit hohem Allergenpotenzial	Kuhmilch und kuhmilchhaltige Produkte, Hühnerei und hühner-eihaltige Produkte, Nüsse, Kräuter, Gewürze, Weizen und andere typische Brotgetreide, Soja, Erdnuss, Fisch
Säuren und Säurebildner	fruchtsäurereiches Obst (Zitrusfrüchte, Kiwi, Johannisbeeren), Fruchtsäfte, Essig, Fertigprodukte mit Säuren (Konservierungsmittel), Süßungsmittel und Zucker, tierisches Eiweiß in großer Menge
histaminreiche Lebensmittel	vergorene Lebensmittel wie Sauerkraut, Tomaten, geräucherter Fisch, Fischkonserven, reifer Käse
Entzündungsverstärker	Alkohol, Kaffee, schwarzer Tee, Nikotin

Tabelle adaptiert nach „Richtig einkaufen bei Neurodermitis“, Trias Verlag

- > Beachten Sie, dass eine zu starke Einschränkung der Lebensmittelauswahl bzw. zu einseitige Ernährung zu neuen Sensibilisierungen, aber auch zu Mangelernährung führen kann. Entscheiden Sie daher nicht eigenmächtig, bestimmte Lebensmittel einfach aus dem Speiseplan zu eliminieren, sondern immer in Absprache mit Ihrem Arzt!
- > Wissen Sie über Ihre (Nahrungs)-Allergien, Pseudoallergien oder Intoleranzen Bescheid, sollten Sie bei Fertigprodukten besonders vorsichtig sein. Studieren Sie daher bei verarbeiteten Lebensmitteln bewusst die Zutatenlisten, um zu erkennen, ob für Sie schubauslösende Zutaten enthalten sind.
- > Um den Konsum von „versteckten“ Schubauslösern zu vermeiden, sollten Sie naturbelassene und unverarbeitete Lebensmittel bevorzugen.

- > Säuren in der Nahrung zeigen bei manchen Neurodermitikern einen negativen Einfluss auf die Haut und fördern die Entzündungen. Auf welchen Mechanismen dies beruht, ist weitgehend ungeklärt. Säuren sind von Natur aus in vielen Nahrungsmitteln enthalten oder werden diesen im Rahmen der Herstellung zugesetzt. Zudem bilden sich im Stoffwechsel Säuren u.a. durch tierische Eiweiße oder Zucker. Meiden Sie eine zu säurebetonte Ernährung. Konsumieren Sie nicht zu viel an säurehaltigen und -bildenden Lebensmitteln.

Neurodermitiker und ihr „Nachwuchs“

Kinder, deren Eltern Allergien haben bzw. an Neurodermitis leiden, sind stärker gefährdet, im Laufe ihres Lebens Heuschnupfen, Asthma, eine Nahrungsmittel-Allergie oder eben auch Neurodermitis zu entwickeln.

Stillen reduziert das Risiko, dass Ihr Kind an Neurodermitis oder Allergien erkrankt.

Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, sollten Sie Folgendes unbedingt beachten:

- > Der Säugling sollte so lange wie möglich gestillt werden; zumindest jedenfalls bis zum Alter von 4 Monaten – darüber hinaus fehlen exakte Daten zur Prävention.
- > Vermeiden Sie Hühnerei, Fisch und Nüsse im ersten Lebensjahr.
- > Breikost erst ab dem 7. Lebensmonat.

Ihr Apotheker informiert Sie gerne zu speziellen Pflegeprodukten bei Neurodermitis.

APOTHEKER-VERLAG 

Autorin: Mag. Karin Isolde Schmaranzer | Foto: photos.com
Herausgeber: Österreichische Apotheker-Verlagsgesellschaft m.b.H. | 1090 Wien
Quellen:
> Laktose/Fruktose: Tutz, Kiefer. Kneipp Verlag
> Das nützt bei Neurodermitis: Schweig. GOVI Verlag
> Richtig einkaufen bei Neurodermitis: Hofele, Hellermann. Trias Verlag
> Neurodermitis bei Kindern: Hellermann. Trias Verlag

Ernährungstipps bei Neurodermitis



Die Haut ist gerötet, juckt, schuppt und schmerzt. Neurodermitis – eine Erkrankung des atopischen Formenkreises, auch bekannt unter den Bezeichnungen atopische Dermatitis oder atopisches Ekzem.

Die Krankheit äußert sich in roten, schuppenden, manchmal auch nässenden Entzündungsherden, die von teils starkem Juckreiz gekennzeichnet sind und schubweise auftreten. Es handelt sich um eine chronische Erkrankung, die häufig schon im Säuglingsalter beginnt und nicht ansteckend ist. Die zentralen Pfeiler der Therapie umfassen die intensive Pflege der Haut, die unter starker Trockenheit leidet sowie die Behandlung mit entzündungshemmenden Stoffen. Neben genetischen Faktoren spielen bei der Entstehung und Entwicklung dieser Hauterkrankung weitere Komponenten wie Allergien, Ernährung, Lebensbedingungen und psychische Aspekte (u.a. mangelnde Stressbewältigung) eine Rolle.

Die tägliche Pflege der Haut ist bei Neurodermitis unerlässlich, um eine intakte Hautoberfläche als Barriere vor Außeneinflüssen zu schaffen.

Viele Betroffene berichten, dass sich der Zustand der Haut durch eine Veränderung der Ernährung bessert. Häufig ist es allerdings sehr schwierig, den konkreten Auslöser zu finden; zudem wirken in den allermeisten Fällen mehrere Faktoren zusammen. Neurodermitis steht nur gelegentlich in Verbindung mit einer Nahrungsmittel-Allergie; teils lösen bestimmte Nahrungsmittel auch ohne nachweisbare Allergie eine Verschlechterung des Krankheitsverlaufs aus. Wichtig sind bei Neurodermitis eine fachärztliche Untersuchung und die Diagnose auslösender Faktoren sowie eine individuelle Anpassung der Therapie.

Genetische Veranlagung alleine führt nicht zwangsläufig zu Neurodermitis.

Neurodermitis & Ernährung

Bei Neurodermitis sollte durch Austestung auf bestimmte Nahrungsmittel-Allergien eruiert werden, ob die auslösenden Faktoren der Krankheitsschübe in

der Ernährung zu suchen sind. Diese Allergien können nur bedingt mittels einer Blutuntersuchung oder eines Hautallergietests festgestellt werden; positive Befunde alleine beweisen noch keinen ursächlichen Zusammenhang. Kommt man durch diese gängigen Diagnosemethoden zu keinem Ergebnis, kann eine so genannte diagnostische Diät versucht werden. Tritt während der Diät eine Besserung der Haut ein, sollte die Diagnosestellung danach durch einen oralen Provokationstest untermauert werden.

Seltener allergieauslösende Nahrungsmittel

Getreide	geschälter Reis
Fleisch	Lamm, Pute
Gemüse	Karfiol, Broccoli, Gurke
Fett	raffiniertes Pflanzenöl milchfreie Margarine
Getränke	Mineralwasser, schwarzer Tee
Gewürze	Salz, Zucker

Tabelle adaptiert nach „Ernährung bei Neurodermitis“, Neurodermitis Forum

Neurodermitis steht nicht immer in Verbindung mit einer Nahrungsmittel-Allergie.

Pseudoallergie, Intoleranz und Kreuzallergie

Schwieriger gestaltet sich eine genaue Diagnose auslösender Faktoren bei Pseudoallergien, die zu Reaktionen mit allergieähnlichen Beschwerden führen können – es handelt sich jedoch um keine Allergie im herkömmlichen Sinn. Pseudoallergisch kann man auf in Lebensmittel enthaltene Farb-, Konservierungs- und Zusatzstoffe, Medikamente oder natürlich vorkommende Stoffe reagieren; dies ist allerdings viel seltener als allgemein vermutet. Auch bei Intoleranzen wie der Laktose- oder Histamin-Intoleranz werden bestimmte Nahrungsmittel nicht vertragen und können bei empfindlichen Menschen Reaktionen u.a. auch auf der Haut auslösen. Zu erwähnen sind weiters Kreuzallergien, bei denen es durch Baugleichheiten bzw. Verwandtschaften von Eiweißen zu Kreuzreaktionen kommen kann. Ist jemand etwa auf Birkenpollen allergisch, kann er u.U. auch auf rohe Äpfel mit allergischen Symptomen reagieren. Das Kreuzallergen kann die gleiche, aber auch eine andere Reaktion des Körpers hervorrufen. So können in dem genannten Beispiel Birkenpollen Heuschnupfen auslösen, Äpfel jedoch Neurodermitis-Schübe verstärken.

Häufige Kreuzallergene

Birkenpollen und andere frühe Baumpollen	rohe Äpfel, Birnen, Steinobst, Karotten (besonders roh), (v.a. Hasel-)Nüsse
Gräser- und Roggenpollen	Mehle aus Weizen, Roggen, Dinkel, Buchweizenmehl (ev. Gerste, Hafer, Reis), Soja, Erdnüsse
Kräuterpollen	Kräuter, Gewürze
Hausstaubmilben	Hühnerei, Schweinefleisch
Vogelfedern	Hühnerei, Geflügelfleisch
Latex Ficus beniamina	Kartoffel, Banane, Mango, Avocado
Soja	Hülsenfrüchte, Getreidemehle, Erdnüsse, Cashewnüsse

Tabelle adaptiert nach „Richtig einkaufen bei Neurodermitis“, Trias Verlag

Ernährungstipps bei Neurodermitis

- > Pauschale Empfehlungen, dieses oder jenes als Neurodermitiker zu meiden, haben keinen Sinn! Eine generelle „Neurodermitis-Diät“ gibt es nicht. Diverse Versprechen sind allesamt unseriös.
 - > Ernährungsempfehlungen müssen Ihre individuelle Situation berücksichtigen und sollten am besten von einem Arzt oder fachlich ausgebildeten Ernährungsberater zusammengestellt werden.
 - > Achten Sie auf Ihre individuellen Erfahrungen und identifizieren Sie zusammen mit Ihrem Arzt die für Sie verträgliche Kost. Die Selbstbeobachtung erfordert viel Geduld. Orientierung bietet eine Übersicht der bei Neurodermitis oft krankheitsverstärkenden Lebensmittel (siehe Tabelle).
- Achtung:** Keinesfalls eigenmächtig alle möglichen Schubausslöser aus dem Speiseplan verbannen!
- > Hilfreich ist das Führen eines Juckreiz- und Ernährungs-Tagebuches, das gut veranschaulicht, auf welche Nahrungsmittel Ihre Haut mit Verschlechterung reagiert. Es liefert dem Arzt wichtige Informationen im diagnostischen Gespräch.