



## Pseudoallergien

Bei einer chronisch spontan verlaufenden Urtikaria leidet etwa ein Drittel der Patienten unter einer Pseudoallergie. Auslöser können dabei Lebensmittelzusatzstoffe wie Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Antioxidantien sein, aber auch natürliche Lebensmittelinhaltsstoffe wie phenolische Säuren oder Alkohol.

### Zum Beispiel:

- Farbstoffe (Azofarbstoffe), Konservierungsstoffe und Antioxidantien (Sorbinsäure, Benzoessäure, PHB-Ester, Nitrit, Schwefeldioxid)
- Süßstoffe wie Aspartam
- und natürlicherweise in Lebensmitteln vorkommende Inhaltsstoffe wie
- Salicylsäure und Benzoessäure (verschiedene Obstsorten)
- Aromastoffe
- Biogene Amine (z.B. Histamin)

**Pseudoallergische Reaktionen** gleichen in ihrem Beschwerdebild der klassischen allergischen Reaktion. Ihr fehlt jedoch ein lebensmittelspezifischer, immunologischer Auslösemechanismus. Bei dieser Reaktionsform findet keine IgE-Antikörperbildung im Körper statt. Dementsprechend sind klassische Allergietestungen wie Pricktest oder der Bluttest auf IgE-Antikörper bei der Diagnose nicht aussagekräftig.

Pseudoallergien wirken immer mengenabhängig.

Zur Diagnose wird in Zusammenarbeit mit einer allergologisch versierten Ernährungsfachkraft eine pseudoallergenarme Kost für drei bis vier Wochen durchgeführt.

Eine deutliche Besserung der Beschwerden im Rahmen dieser Diät erhärtet den Verdacht einer Pseudoallergie. Zur „Beweissicherung“ ist danach die „Gegenprobe“ in Form einer Provokation mit pseudoallergenreichen Lebensmitteln nötig.



## Pseudoallergien

Im Anschluss werden mit Hilfe einer Suchdiät oder Provokation die Auslöser identifiziert.

Diese Provokationen können im stationären Rahmen einer Klinik oder (bei mildereren Krankheitsverläufen) auch mittels ambulantem Kostaufbau im Rahmen einer Ernährungstherapie durchgeführt werden.

Um den Diätverlauf und den Erfolg oder Misserfolg zu dokumentieren, führt der Patient parallel ein Urtikaria-Tagebuch, in dem die verzehrten Lebensmittel und Getränke, eingenommene Medikamente, andere verstärkende Faktoren wie Stress, Aufregung oder Sport notiert werden. Eine Beschwerdeskala gibt Auskunft über die auftretenden Symptome und die Stärke des Juckreizes. Tritt nach den vier Wochen keine deutliche Besserung der Urtikaria auf und können Diätfehler ausgeschlossen werden, liegt der Verdacht nah, dass Lebensmittel keine Rolle spielen.

### Ernährungsumstellung bei „Pseudoallergie“

In einer intensiven Ernährungstherapie wird durch schrittweisen Kostaufbau eine für den Patienten schmackhafte, ausgewogene und praktikable Ernährungsform unter Berücksichtigung der individuellen Unverträglichkeiten maßgeschneidert. Wichtig und ermutigend für Patienten mit Pseudoallergie ist die hohe Spontanheilungsrate: Die Notwendigkeit der therapeutischen Kost muss deshalb regelmäßig, etwa alle 6 Monate, geprüft werden! Um dies zu gewährleisten, gibt es allergologisch gut ausgebildete Ernährungsfachkräfte.

Adressen von Ernährungsfachkräften vor Ort vermittelt der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) unter [info@daab.de](mailto:info@daab.de)

**Im Mitgliederbereich des Deutschen Allergie- und Asthmabundes** finden Sie Checklisten und Tagebücher für verschiedene Krankheitsbilder. Dazu können Sie auf über 100 Expertenvideos, Recherchelisten und Hilfsmittel zurückgreifen. Über unser Magazin **Allergie konkret** erfahren Sie die neuen Erkenntnisse aus Forschung und Studien zu Allergien, Asthma, Neurodermitis und Urtikaria.