



Nesselsucht und Ernährung

Bei der chronischen Urtikaria spielen Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten eine untergeordnete Rolle. Allerdings können bei einem Teil der Patienten sogenannte Pseudoallergien die Beschwerden verstärken. Auslöser können dabei Lebensmittelzusatzstoffe wie Konservierungsstoffe sein, aber auch natürliche Inhaltsstoffe wie Aromastoffe oder Alkohol. Etwa ein Drittel der Patienten mit einer chronisch spontan verlaufenden Urtikaria leidet unter einer Pseudoallergie. **Dagegen kann bei allen Urtikaria-Patienten eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung das Krankheitsgeschehen positiv beeinflussen.**

Doch was ist eine gesunde Ernährung? Welche Bausteine sind wichtig und welche Lebensmittel sollten täglich verzehrt werden? Erfassen Sie anhand der Bewertung die Qualität Ihrer aktuellen Ernährungsform.

Fragen zur Qualität der (mediterranen) Ernährung (leicht modifiziert nach dem KIDMED Test Eur J Clin Nutr 2003,57:35-9)

Meine Ernährung	Bewertung	Ergebnis
Essen Sie jeden Tag eine Portion Gemüse?	+1	
Essen Sie jeden Tag eine zweite Portion Gemüse?	+1	<i>* bei Vorliegen metabolischer Faktoren (z. B. Insulinresistenz, Fettleber, Typ-2-Diabetes) andere Bewertung sinnvoll</i>
Essen Sie jeden Tag ein Stück Obst?	+1	
Essen Sie jeden Tag ein zweites Stück Obst?	+1/0*	
Essen Sie regelmäßig (2-3x pro Woche) Fisch?	+1	<i>** traditionell als negativ bewertet, die Entscheidung sollte aber individuell getroffen werden Essen Sie jeden Tag eine Portion Gemüse</i>
Essen Sie mehr als 1x pro Woche Fast Food (Hamburger, Pizza, Pommes)?	-1	
Essen Sie mehr als 1x/ Woche Hülsenfrüchte	+1/0/-1*	
Essen Sie fast jeden Tag Pasta oder Reis?	+1/0/-1*	
Ist Getreide in Ihrem Frühstück enthalten?	+1/0/-1*	
Ist ein Milchprodukt (Milch, Joghurt) in Ihrem Frühstück enthalten?	+1	
<hr/>		
Essen Sie ein süßes Teilchen (Croissant etc.) zum Frühstück?	-1	Auswertung nach dem KIDMED Index
Lassen Sie Ihr Frühstück weg?	-1/0**	
Essen Sie mindestens 2-3 x pro Woche Nüsse?	+1	Qualität der Ernährung: Weniger als 3 Pkt = niedrig 4-7 Pkt = mäßig Mehr als 8 Pkt = hochwertig
Benutzen Sie Olivenöl zum Zubereiten von Ihren Gerichten?	+1	
Essen Sie 2 Joghurts und/ oder Käse (mind. 40 g) täglich?	+1	
Essen Sie mehrfach am Tag Süßigkeiten (Bonbons, Eis, Gummibärchen etc.)?	-1	



Nesselsucht und Ernährung

Ob ein Lebensmittel einen technologisch wirksamen Zusatzstoff enthält, erkennt man bei verpackten Lebensmitteln durch die Angabe in der Zutatenliste. Dort muss der Zusatzstoff als E-Nummer oder mit seiner speziellen Bezeichnung aufgeführt sein. Zusätzlich ist auch der Klassenname anzugeben.

Beispiel: Konservierungsstoff: E 250 oder Konservierungsstoff: Natriumnitrit.

Schauen Sie sich Ihre Lebensmittel im Kühlschrank/Schrank an und überprüfen Sie, welche Zusatzstoffe Sie durch den Verzehr Ihrer täglichen Lebensmittel zu sich nehmen.

Schreiben Sie die Zusatzstoffe mit Namen und/oder E-Nummer auf. So verschaffen Sie sich selbst einen Überblick zum Thema „wie viele (und welche) Zusatzstoffe nehme ich zu mir“

Notizen

Beim Lebensmittelverband finden Sie eine Übersicht der Zusatzstoffe und E-Nummern und ihrem Hauptanwendungsgrund www.lebensmittelverband.de/de/lebensmittel/inhaltsstoffe/zusatzstoffe/liste-lebensmittelzusatzstoffe-e-nummern