

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

um zu überprüfen, ob es sich bei Ihrer Urtikaria um eine sogenannte Intoleranz-Urtikaria handelt, ist es nötig, für 3 bis 4 Wochen eine spezielle Diät durchzuführen. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen.

Was ist eine Intoleranz-Urtikaria?

Die Intoleranz-Urtikaria ist eine Unterform der chronischen Urtikaria, die durch sog. Pseudoallergene wie Konservierungsstoffe, Farbstoffe, natürliche oder künstliche Aromastoffen ausgelöst wird. Man spricht auch von einer Intoleranz-Reaktion auf diese Stoffe, da anders als bei einer richtigen Allergie die Beschwerden nicht auf der Ausbildung von IgE-Antikörpern beruhen. Außerdem ist die Intoleranz-Reaktion dosisabhängig, d.h. je mehr Sie von den Stoffen, gegen die Sie eine Unverträglichkeit haben, zu sich nehmen, desto schlechter wird es Ihrer Haut gehen. Häufige Auslöser einer Intoleranz-Urtikaria sind Lebensmittelzusatzstoffe wie Farb- und Konservierungsstoffe, Emulgatoren und Stabilisatoren, Medikamente, aber auch natürlicherweise in Lebensmitteln vorhandene Substanzen wie Aromastoffe. Im folgenden werden diese Stoffe vereinfacht „Pseudoallergene“ genannt.

Woher weiß ich, dass meine Urtikaria durch eine Intoleranz-Reaktion verursacht wird?

Eine Intoleranzreaktion kann nicht wie bei einer klassischen Allergie mit Hilfe eines einfachen Blut- oder Hauttestes festgestellt werden. Erst ein Diätversuch mit einer mindestens dreiwöchigen pseudoallergenarmen Diät und einer nachfolgenden Expositionsdiät mit dem verdächtigen Stoff kann zur richtigen Diagnose führen. Wenn sich die Urtikaria im Verlauf der Diät bessert, ist sie wahrscheinlich durch eine Intoleranzreaktion gegen Nahrungsmittelbestandteile verursacht. In diesem Fall empfehlen wir die Durchführung einer 2 bis 4-tägigen Provokationsdiät mit pseudoallergenreicher Kost. Verschlimmert sich die Urtikaria nach diesen Tagen, ist sie mit großer Wahrscheinlichkeit auf Intoleranzreaktionen zurückzuführen.

Wie führe ich die Diät durch?

Während der ersten 3 Wochen der Diät sollten Sie konsequent auf alle pseudoallergenreichen Lebensmittel verzichten (siehe Tabelle übernächste Seite). Sie sollten nur Lebensmittel der „Geeignet“ Seite zu sich nehmen und keine der „Nicht geeignet“ Seite. Ist es nach 2 bis 3 Wochen pseudoallergenarmer Diät zu einer Besserung der Beschwerden gekommen, dürfen Sie in der folgenden Woche ein Lebensmittel der „Nicht geeignet“-Seite für 3 Tage ausprobieren. Sie sollten dieses Lebensmittel an den 3 Testtagen mehrmals täglich essen. Haben nach diesen 3 Tagen die Beschwerden nicht zugenommen, können Sie dieses Lebensmittel von nun an verwenden und können auch gleich wieder ein neues Lebensmittel testen. Reagieren Sie auf eines der Lebensmittel während eines Testes mit Beschwerden, sollten Sie es weiterhin meiden. Häufig können Patienten, die an einer Intoleranz-Urtikaria leiden, nach 6 bis 18 Monaten ganz auf die Durchführung einer pseudoallergenarmen Diät verzichten. Warum das so ist, ist bisher noch unklar. Eventuell kommt es unter der Diät zu einer Reparatur der Darmschleimhaut, was dazu führt, dass der Darm Pseudoallergene nicht mehr so leicht in den Körper aufnimmt. Der Körper „verlernt“ dann, Juckreiz und Quaddeln zu entwickeln.

Wie behalte ich den Überblick?

Um den Überblick darüber zu behalten, welche Lebensmittel man schon ausprobiert hat und wie man auf sie reagiert hat, empfiehlt sich das Führen eines Tagebuches. Hier sollten Ihre Urtikaria-Beschwerden und alle Lebensmittel, die gegessen wurden, notiert werden. Lebensmittel von der „verbotenen Seite“, die Sie austesten, markieren Sie deutlich mit einer anderen Farbe. Haben Sie das Lebensmittel nach den 3 Testtagen vertragen, wandert es auf die „erlaubte Seite“ und Sie brauchen es von nun an nicht mehr markieren.

Diätfehler – Was tun?

Pseudoallergenreiche Kost lässt sich gelegentlich nicht vermeiden, vor allem nicht, wenn man auswärts isst oder aus Versehen etwas Falsches zu sich nimmt. Wenn ein Diätfehler ausnahmsweise passiert, ist das nichts Schlimmes. Sie werden mit großer Wahrscheinlichkeit keine Veränderung an Ihrer Haut feststellen. Das liegt daran, dass eine Pseudoallergie dosisabhängig ist, d.h. die Haut wird umso schlechter, desto mehr pseudoallergenreiche Lebensmittel Sie essen.

Wann merke ich, dass die Diät mir hilft?

Anders als bei IgE-Antikörper-vermittelten Allergien reicht es bei der Pseudoallergie nicht aus, die unverträglichen Lebensmittel nur für einige Tage wegzulassen. Typischerweise bemerken die Patienten erst nach 2 bis 4 Wochen strenger Diät eine langsame Besserung der Symptome. Zu Anfang ist es sogar möglich, dass sich die Urtikaria etwas verschlechtert. Nicht zu früh aufgeben!

Generell gilt: Verwenden Sie möglichst frische und unverarbeitete Lebensmittel!

Folgende Begriffe weisen auf die Verwendung von Zusatzstoffen hin:

E100-E1518, Farbstoff, Konservierungsstoff, Geliermittel, Verdickungsmittel, Feuchthaltemittel, Emulgator, Geschmacksverstärker, Antioxidationsmittel, Trennmittel, Überzugsmittel, Süßungsmittel/Süßstoff, Backtriebmittel, Festigungsmittel, Mehlbehandlungsmittel, modifizierte Stärke, Schaummittel, Schaumverhüter, Schmelzsatz, Stabilisator, Aroma (-stoffe).

ABER: Folgende Lebensmittel können Zusatzstoffe enthalten, ohne dass diese deklariert sind:

Unverpackte, verarbeitete Lebensmittel (z.B. Brot, Kuchen, Kekse, Wurst, Feinkostsalate)
Kartoffelprodukte (Kroketten, Pommes frites, vorgeschälte Kartoffeln etc.)
Viele alkoholische Getränke, Schokolade, Pralinen, Lebensmittel mit zusammengesetzten Zutaten (Beispielsweise Fruchtzubereitung in Joghurt).
Im Anschluss haben wir für Sie eine Liste mit Lebensmitteln zusammengestellt, die bei pseudoallergenarmer Ernährung geeignet bzw. nicht geeignet sind.

Lebensmittelauswahl bei pseudoallergenarmer Ernährung

	geeignet	nicht geeignet
Getreide, Brot, Backwaren, Teigwaren, Reis	Getreide, -flocken, -mehl, -grieß, -stärke abgepacktes Brot, abgepackte Brötchen/Semmeln, Knäckebrötchen, Reismuffeln (nur aus Reis u. Salz) Hartweizennudeln ohne Ei Hirse, Buchweizen	alle übrigen (Fertig-) Produkte z.B. Fertigmüslifrisches Brot vom Bäcker, abgepacktes Schnittbrot mit Zusatzstoffen Back- und Feinbackwaren Nudelprodukte (Ravioli, Tortellini), Eiernudeln
Kartoffeln	alle Sorten alle selbst hergestellten Zubereitungen ohne Verwendung nicht geeigneter Produkte	Kartoffelbreipulver (Fertig-) Kartoffelgratin, -kroketten, -knödel, -Bratkartoffeln, Pommes frites alle sonstigen Kartoffel-Fertigprodukte
Gemüse	alle Gemüsesorten außer den nicht geeigneten. erlaubt sind z.B. Salat, Karotten, Rosenkohl, Weißkohl, Chinakohl, Broccoli, Spargel, Zucchini	Artischocken, Erbsen, Pilze, Rhabarber, Spinat, Tomaten (-mark, -soße), Oliven, Paprika
Obst, Nüsse	-	frisches Obst, Fertigprodukte wie Marmeladen, kandierte Früchte, Fruchtsäfte, -soßen Trockenobst Obstessig Nüsse/ Mandeln
Milch, Milchprodukte, Käse	Frischmilch, Buttermilch, Kefirfrische süße und saure Sahne (ohne Verdickungsmittel) Speisequark, Mascarpone, Mozzarella Naturjoghurt Frischkäse (ungewürzt), Hütten-/ Küstenkäse wenig junger Gouda	alle übrigen Milchprodukte wie Kräuterkäse, Schmelzkäse, Sauermilchkäse, Schimmelkäsefertiger Kräuterquark Fruchtjoghurt oder –quark, Lightprodukte Milchreis (Fertigprodukt)
Fleisch, Wurstwaren	frisches oder tiefgekühltes Fleischfrisches Hackfleisch (ungewürzt) selbst hergestelltes Roastbeef selbst hergestellter Bratenaufschnitt selbst hergestellte Frikadellen/ Buletten	alle verarbeiteten Produkte z.B. Wurstaufschnitt, Würstchengewürzte Zubereitungen wie Schaschlikgepökeltes, geräuchertes Fleisch wie Schinken, Pasteten, Terrinen, Fleisch in Aspik, Fleischsalate
Eier	-	in jeder Form
Fische, Krusten- und Schalentiere	-	in jeder Form
Fette, Öle	Butter, kaltgepresste Pflanzenöle Tipp: zum Braten Olivenöl	alle übrigen Produkte (Margarine, Halbfettmargarine, Halbfettbutter)
Getränke	Mineralwasser, Kaffee, schwarzer Tee (unaromatisiert)	alle übrigen Getränke wie Obstsäfte, Limonaden, Erfrischungsgetränke, Bier, Lightgetränke, Kräutertees und Alkoholika
Süßes	keine Süßigkeiten außer selbst hergestellter Kuchen und Gebäck sowie Zucker und Honig	alle Süßigkeiten (auch energiearme Süßigkeiten mit Süßstoffen und Kaugummi)
Verschiedenes /Gewürze	Salz Schnittlauch Zwiebeln	Fertiggerichte (z.B. Pizza, Tütensuppen), Fertigsoßen, Würzsoßen, -pasten, Ketchup, Senf, Meerrettich, Remouladen, Dressing, Feinkostsalate, Mayonnaise, Essig, Gewürze, Kräuter, Knoblauch