

Ernährungstherapie bei Allergieneigung

Bei Allergieneigung kann die richtige Ernährung mithelfen, Symptome zu lindern. Sie sollte reich an entzündungshemmenden Lebensmitteln sein, möglichst vollwertig und vielseitig, mit sehr viel verträglichem Gemüse. Dabei sollten aber selbstverständlich individuell allergieauslösende Lebensmittel (Nahrungsallergene) gemieden werden.

Einige Betroffene profitieren von (ggf. zeitweise) [histaminarmer Ernährung \(Merkblatt\)](#). Bei der Mehrzahl der Allergien bildet das fehlgeleitete Immunsystem bestimmte Abwehrstoffe - sogenannte IgE-Antikörper. Kommen sie in Kontakt mit Spuren von Allergenen, werden große Mengen weiterer Abwehrstoffe freigesetzt, darunter Histamin. Die Folge: eine akute Entzündungsreaktion. Histamin und verwandte Stoffe kommen auch in Lebensmitteln vor, sie entstehen oft bei Reifungsprozessen und finden sich daher unter anderem in bestimmten Obst- und Käsesorten, in Wein oder fermentierten Speisen wie Sauerkraut - vgl. das Merkblatt dazu.

Zu bedenken ist aber auch: Werden histaminhaltige Lebensmittel allgemein gut vertragen, dann sollte man sie nicht vom Speiseplan streichen. Der regelmäßige Verzehr könnte helfen, die Toleranz gegenüber Allergenen aufrechtzuerhalten. Und vor allem tragen auch histaminhaltige Nahrungsmittel dazu bei, den Körper mit der Vielfalt von Nährstoffen zu versorgen, die er optimalerweise braucht. Am besten führen Betroffene ein [Ernährungs- und Beschwerdetagebuch \(Vorlage\)](#), um herauszufinden, welche Lebensmittel die Beschwerden verschlimmern.

Eine Ernährungsumstellung bei Allergieneigung zielt insgesamt darauf ab, über einen gesunden Darm das Immunsystem zu stärken.

Immunstärkung über den Darm:

Enorm positiv wirkt eine intakte Darmflora auf unsere gesamte Gesundheit. Besonders gesund scheint nach der aktuellen Forschung eine **überwiegend pflanzenbasierte und somit ballaststoffreiche Ernährung** zu sein. Früchte, Gemüse und Kräuter liefern darmgesunde Ballaststoffe und zudem unterschiedliche sekundäre Pflanzenstoffe, etwa **Antioxidantien**, viele davon wirken entzündungshemmend. Die **Vielfalt** unterschiedlicher Pflanzen liefert unterschiedliche Vitalstoffe. Motto "5 am Tag": **täglich 3 große Portionen Gemüse/Salat plus 2 kleine Portionen zuckerarmes Obst.**

Eckpfeiler der entzündungshemmenden Ernährung:

- ✓ **Hochwertige Fette** wie Olivenöl und Rapsöl sowie (aber nur für die kalte Küche) insbesondere **omega-3-reiche** Pflanzenöle: Leinöl, Walnussöl, Hanföl.
- ✓ **Pflanzliches Eiweiß** aus Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen, Samen, Soja - zum Erhalt der Muskelmasse. All diese Lebensmittel liefern auch gleich viele darmgesunde Ballaststoffe mit.
- ✓ **Wenig Fleisch und Wurstwaren**, da sie Entzündungen fördern können.
- ✓ **Wenig einfache Kohlenhydrate wie Zucker und helles Mehl**, da sie ebenfalls Entzündungen fördern können. Normale Nudeln, helles Brot/Gebäck und Fertiggerichte reduzieren, stattdessen zu komplexen Kohlenhydraten greifen: Vollkornnudeln, Vollkornbrot etc.
- ✓ Eine **regelmäßige Mahlzeitenstruktur mit mehrstündigen Essenspausen** (mindestens vier bis fünf Stunden zwischen den Mahlzeiten), um Darm und Blutzuckerspiegel zu entlasten.

Grundsätzlich sollte eine Ernährungsumstellung immer mit dem Hausarzt oder einem Ernährungsmediziner/-berater besprochen werden. Diese Informationen ersetzen keine ernährungsmedizinische Beratung. Ernährungsmedizinische Behandlung/Beratung ist eine Kassenleistung.

Antientzündliche Lebensmittelauswahl

Kategorie	Empfehlenswert	Nicht empfehlenswert
Brot, Getreide und Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis → etwa 2 Handvoll pro Tag	Vollkornbrot Haferflocken, Müsli ohne Zucker; Vollkornnudeln, Vollkornreis, Pellkartoffeln	Weißbrot, Toastbrot, Croissant, Knäckebrot, Zwieback, Weizen- und Milchbrötchen, Laugengebäck; Hartweizennudeln, geschälter Reis, Pommes, Kroketten, Kartoffelbrei, Pfannkuchen, Kartoffelpuffer
Snacks, Knabberkram (max. 1 kleine Handvoll/Tag)		Süßigkeiten, süße Backwaren, süße Milchprodukte (s. u.), Eiscreme, Chips, Salzgebäck
Obst → 1-2 Handvoll/Tag	Sämtliches zuckerarmes Obst (wie Beeren, Äpfel, Papaya, Orangen usw.); nur in Maßen, da zuckerreich: Ananas, Banane, Birne, Honigmelone Kaki (Sharon), Mango, Süßkirschen und Weintrauben	gezuckerte Obstkonserven und Obstmus, kandiertes Trockenobst
Gemüse → 3 Portionen/Tag	Artischocken, alle Salatsorten, gern mit Bitterstoffen (Chicoree, Löwenzahn), Gurke, Fenchel, Pak Choi, Kohl aller Art, Hülsenfrüchte, Möhren, Spinat, Zucchini, Radieschen, Spargel, Sauerkraut, alle Pilzarten; Kräuter; Blätter von roter Bete, Kohlrabi	In Maßen: Gemüse-mischungen mit Butter oder Sahne
Nüsse und Samen → ca. 20 g/Tag	Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Macadamianüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne; Leinsamen, Chia-Samen; in Maßen: Sonnenblumenkerne	gesalzene Nüsse
Fette und Öle → ca. 2 EL/Tag	Leinöl*), Hanföl*); Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, wenig Butter; zum Braten: Kokosöl	Schweine- und Gänseschmalz, Butterschmalz, Palmfett, Mayonnaise, Sonnenblumenöl, Distelöl
Getränke → 1,5-2 Liter/Tag	Wasser, ungezuckerter Tee (besonders grüner Tee, Kräutertee), bis zu drei Tassen Kaffee (schwarz)	Fruchtsaft, Softdrinks, Sojadrink, Milchmodergetränke (s. u.), Alkohol
Fisch und Meeresfrüchte → 2 Portionen/ Woche	Frischer (oder TK) Fisch und Meeresfrüchte	Fisch in Mayonnaise oder Sahne eingelegt, paniertes Fisch

<p>Wurstwaren und Fleisch → max. 1-2 Portionen/Woche</p>	<p>Hühnerfleisch, Putenfleisch/-aufschnitt, selten: Rinderfilet, Kalbfleisch oder Wild, Corned Beef</p>	<p>Generell fettes Fleisch und Schweinefleisch, wie Schinkenspeck, Fleischkäse/Leberkäse, Nackenfleisch, Bauchspeck, und Wurstwaren – ob Aufschnitt, Koch-, Grill-, Brat- oder Bockwurst; paniertes Fleisch</p>
<p>Eier, Milchprodukte, Käse → bis 300 ml/Tag</p>	<p>Eier (ca. 3 pro Woche) Milch 1,5 % Fett, Buttermilch, Speisequark bis 20 % Fett, Naturjoghurt 1,5 % Fett; Selten: Sahne, saure Sahne, Crème fraîche; Käse bis 45 % Fett i. Tr.: Schnittkäse, Weichkäse, Fetakäse, Mozzarella, körniger Frischkäse</p>	<p>Gesüßte Fertigprodukte wie Pudding, Milchreis, Fruchtjoghurt, Fruchtquark, Sahnequark, Kakaozubereitungen, Fruchtbuttermilch</p>

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.