



Forum der Köche 2010

Interlaken, 16.6.2010



Allergien und Intoleranzen

Was sind Nahrungsmittelallergien?

Unter einer Nahrungsmittelallergie wird eine massiv überhöhte Reaktionsbereitschaft des Abwehrsystems (*Immunsystem*) verstanden. Diese richtet sich gegen einen an sich unproblematischen Bestandteil (*Allergen*) eines Lebensmittels und läuft derart heftig ab, dass der Organismus dabei in Mitleidenschaft gezogen wird. Eine wichtige Rolle spielen dabei sogenannte *Antikörper vom Typ IgE*. Das Blutserum einer allergischen Person weist eine stark erhöhte Konzentration an IgE-Antikörpern auf. Diese sind ganz spezifisch auf das Allergen ausgerichtet. Ein derart fehlgeleitetes Immunsystem zeigt bei jedem Kontakt mit dem Allergen eine massive Reaktion mit entsprechenden Symptomen. Bei sensibilisierten Personen reichen schon kleinste Mengen (im Milligrammbereich) von allergieauslösenden Lebensmitteln, um Erbrechen, Durchfall, Atemprobleme und Hautausschläge auszulösen. Im Extremfall kann es zu lebensbedrohlichen Kreislaufproblemen (Schockzuständen) oder sogar Todesfällen kommen. Statistisch muss in der Schweiz mit ca. 200 lebensbedrohlichen Schockzuständen und rund einem Todesfall pro Jahr gerechnet werden. Allergische Symptome treten typischerweise schon wenige Minuten nach Verzehr des Lebensmittels auf. Wichtig ist zudem, dass für die Heftigkeit der Reaktion verschiedene sogenannte *Kofaktoren* eine Rolle spielen können: der Gesundheitszustand allgemein, Stress, eingenommene Medikamente, Kälte (Getränke!) und Hitze (Getränke!), Kombinationen von gleichzeitig eingenommenen Lebensmitteln.

Welche Lebensmittel können Allergien auslösen?

Nahrungsmittelallergene sind meist gut charakterisierte Eiweisse aus einer ganzen Reihe von Lebensmitteln. Wichtige Allergene finden sich in Milch, Eiern, Fischen und Schalentieren, Soja, Erdnüssen und Nüssen. Diese Allergene sind relativ hitzeresistent resp. steigern zum Teil unter Hitzeeinfluss ihre Reaktivität sogar noch. Ebenso von grosser Bedeutung sind Allergene aus Früchten (Kiwi, Erdbeeren, Zitrusfrüchte,...) und Gemüse (Sellerie, Karotten, Tomaten,...), die im Vergleich deutlich hitzestabiler sind. Diese Lebensmittel können demnach durch Erhitzen verträglicher (wenn auch nie zu 100 % sicher) werden.



Allergien und Intoleranzen

In Alltagskonversationen und aufgrund von Medienberichten entsteht oft der Eindruck, dass es kaum möglich ist, nicht von einer Allergie auf das eine oder andere Lebensmittel betroffen zu sein. Nur: bei weitem nicht in jedem Fall liegt auch wirklich eine Allergie vor. Keine Allergien im eigentlichen Sinn sind Nahrungsmittel-Intoleranzen. Bei diesen Krankheiten sind keine Mechanismen des Abwehrsystems im Spiel. Deshalb sind sie mit einer Allergietestung nicht nachweisbar und die üblichen Allergietherapien sind wirkungslos oder sogar kontraproduktiv. Intoleranzen können sich gegen gefässaktive Substanzen (z.B. Histamin in Wein oder Fisch und andere biogene Amine) oder auch gegen einige Zusatzstoffe richten: so z.B. Azofarbstoffe wie beispielsweise Tartrazin (E 102, 110, 120, 122, 123, 124, 127, 129, 131, 132, 133, 151, 155, 180), Konservierungsmittel (Sorbinsäure E 200; Benzoesäure E 210-219), Antioxidantien (z.B. Gallate, E 320, 321), Sulfite (E 220–224, 226–228) und Geschmacksverstärker (Glutamat E 620-625). Zu den Intoleranzen werden auch Enzym-Mangelsyndrome (z.B. Laktase-Mangel), Malabsorptions-Syndrome (z.B. Fructose-Malabsorption) und die Zöliakie gezählt. Gerade die Zöliakie und die Laktoseintoleranz gehören zu den am häufigsten unterdiagnostizierten Syndromen und sind in ihrer Bedeutung nicht zu unterschätzen. Intoleranzen und Allergien werden unter Nahrungsmittelunverträglichkeiten zusammengefasst.

Nahrungsmittelallergien und -intoleranzen – Volkskrankheiten?

Heute geht man davon aus, dass in industrialisierten Ländern rund 8-10 % der Kinder und 4-5 % der Erwachsenen von einer Lebensmittelallergie betroffen sind. In der Schweiz leben damit rund 350'000 Betroffene. Häufig sind Allergien auf Lebensmittel aufgrund botanischer Verwandtschaften verknüpft mit entsprechenden Pollenallergien (Kreuzreaktionen). Die Häufigkeit von Allergien hat in den letzten Jahren kontinuierlich zugenommen. Dies zeigt sich sowohl in epidemiologischen Studien als auch in der Anzahl von Hospitalisationen aufgrund von teils lebensbedrohlichen allergischen Reaktionen. Die Gründe für die Zunahme der Häufigkeit von Allergien sind vermutlich ebenso vielfältig wie vieldiskutiert. Die Palette von möglichen Ursachen der Häufigkeitszunahme ist breit. Diskutiert werden Auswirkungen diverser Schadstoffeinflüsse auf den menschlichen Organismus. Ein Thema ist aber auch der vermehrte Kontakt der modernen Konsumentenschaft in einem weltweiten Markt mit immer exotischeren Lebensmitteln. Eine Rolle könnte auch unser (manchmal zu) sauberer Lebensstil spielen: nach der Theorie des "gelangweilten Immunsystems" beginnen unterbeschäftigte IgE-Antikörper, die sich früher mit Würmern und anderen Parasiten auseinandersetzen mussten, sich mit Substanzen – eben Allergenen - zu beschäftigen, die an sich harmlos wären. Für diese Hypothese spricht die Tatsache, dass Menschen aus Ländern mit weniger guten hygienischen Verhältnissen von Allergien weitgehend verschont bleiben. Von Intoleranzen sind ebenfalls nicht vernachlässigbare Anteile der Schweizer Bevölkerung betroffen: auf Laktose reagieren ca. 20 %, auf Gluten ca. 1 %.



Wie können sich Betroffene schützen?

Es gibt zwar einige vielversprechende Fortschritte im Bereich von Immuntherapien von Lebensmittelallergien. Bis heute ist jedoch für sensibilisierte Personen das strikte *Vermeiden* von Lebensmitteln, die bestimmte Allergene und Auslöser von Intoleranzen enthalten, das einzige Mittel, eine Reaktion zu verhindern.

Gute Herstellungspraxis und richtige Kennzeichnung sind lebenswichtig!

Betroffene Personen sind demnach auf eine der Problematik Rechnung tragende *Herstellungspraxis*, eine absolut zuverlässige Deklaration der *Zutaten* von Lebensmitteln und auf verlässliche Angaben zu unvermeidbaren *Verunreinigungen* angewiesen. Leider treten regelmässig Fälle von Personen ein, die auf Lebensmittel reagieren, die gemäss schriftlicher oder mündlicher Deklaration keine Allergene oder Auslöser von Intoleranzen enthalten sollten. Dies verdeutlicht, dass bezüglich Allergenen und Auslösern von Intoleranzen auch heute noch Handlungsbedarf bei Produktion und Deklaration besteht.

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Mit der Revision der Lebensmittelverordnung vom 1.5.2002 wurde festgelegt und dann auch in die Lebensmittelkennzeichnungsverordnung LKV (<http://www.admin.ch/ch/d/sr/8/817.022.21.de.pdf>) übernommen, dass sowohl glutenhaltiges Getreide, Milch, Eier, Fische, Krebstiere, Sojabohnen, Erdnüsse, Hartschalenobst, Sesam, Sellerie, Senf, Lupinen, Weichtiere und jeweils daraus hergestellte Produkte als auch Sulfite

. als rezepturgemäss zugegebene *Zutaten*, *Verarbeitungshilfsstoffe*, *Trägerstoffe*, *Trägerlösungsmittel*, *in Aromen zulässige Antioxidantien* und *Konservierungsmittel* sowie *übertragene Zusatzstoffe* immer deklariert werden müssen, auch wenn sie in noch so geringen Mengen eingesetzt werden oder als Bestandteil von zusammengesetzten Lebensmitteln vorliegen (keine 5 %-Regel für allergene Zutaten) (Art. 8 Abs. 1 und 2 LKV). Für Sulfite gilt hier eine Deklarationslimite von 10 mg SO₂ pro Kilogramm oder Liter genussfertiges Lebensmittel (Art. 8 Abs. 3 LKV).

. als *Verunreinigungen* >1000 mg/kg deklariert werden müssen, <1000 mg/kg deklariert werden dürfen (nach Zutatenverzeichnis, „kann...enthalten“).

Hinweise auf allergene Verunreinigungen sind für Mengen ab einem Promille damit obligatorisch; für kleinere Mengen fakultativ. Grundsätzlich dürfen solche Hinweise nur angeführt werden, wenn durch den Betrieb belegt werden kann, dass diese Verunreinigungen nicht zu vermeiden sind und dass im Rahmen der GHP alles unternommen worden ist, um die Verunreinigungen zu verhindern (Art. 8 Abs. 4 LKV). In der EU existieren analoge gesetzliche Grundlagen. Ein wichtiger Unterschied besteht darin, dass in der EU Verunreinigungen nicht reguliert sind. Für aus allergenen Lebensmitteln hergestellte Produkte wurde mit Datum vom 21. März 2005 in der Richtlinie 2005/26/EG eine Ausnahmeliste publiziert (http://europa.eu.int/eur-lex/lex/LexUriServ/site/de/oj/2005/l_075/l_07520050322de00330034.pdf). Darin ist festgelegt, bei welchen aus allergenen Lebensmitteln abgeleiteten Produkten nicht mehr von einem



allergieauslösenden Potential ausgegangen werden muss und daher von einer Deklaration als Allergen abgesehen werden kann (Art. 8 Abs. 7 LKV). Die Schweiz hat diese Ausnahmen Aspekte in die aktuelle Revision der LKV einfließen lassen. Wichtig ist in unserem Zusammenhang: alle diese Bestimmungen gelten sowohl für vorverpackte Produkte wie auch für Produkte im Offenverkauf, also auch für die durch die Gastronomie abgegebenen Produkte. Die verlangten Informationen können für den Moment des Kaufentscheides schriftlich oder mündlich zur Verfügung gestellt werden.

Konsequenzen für die Gastronomie

Die korrekte Umsetzung dieser Bestimmungen stellt gerade in der Gastronomie eine nicht immer einfach zu bewältigende Herausforderung dar. Logistik und Produktion müssen auch im Hinblick auf Allergene überprüft und optimiert werden. Der Kennzeichnung der allergenen und Intoleranzen auslösenden Bestandteile muss ausserdem grösste Beachtung geschenkt werden.

Analyse und Optimierung des Produktionsprozesses

Um eine Evaluation der betriebspezifischen Risiken durchführen zu können, müssen sich erfahrungsgemäss viele Betriebe erst einmal einen Überblick über die allergenen und Intoleranzen auslösenden Lebensmittel verschaffen, die als *Zutaten, Verarbeitungshilfsstoffe, Trägerstoffe, Trägerlösungsmittel, in Aromen zulässige Antioxidantien und Konservierungsmittel sowie übertragene Zusatzstoffe* eingesetzt werden. In einem zweiten Schritt müssen im Rahmen einer systematischen Überprüfung Risiken für *Kontaminationen* evaluiert werden. Mögliche Ursachen von Kontaminationen sind in vielen Fällen: Kontaminiertes Rohmaterial; Gebinde, die sowohl für allergenhaltige als auch andere Rohmaterialien genutzt werden; Produktion von allergenfreien Produkten unmittelbar nach allergenhaltigen; ungenügende Reinigung der Utensilien (für weitere Hinweise vgl. Broschüre „Allergene im Offenverkauf“). Entsprechende Korrekturmassnahmen können dann eingeleitet und auf deren Erfolg hin überprüft werden.

Deklaration

Erst nach gründlicher Analyse und erfolgter Optimierung der Produktionsprozesse kann eine korrekte Deklaration der allergenen und Intoleranzen auslösenden *Zutaten* gemäss Art. 8 LKV erfolgen. Die Lebensmittelgesetzgebung verlangt vollständige Angaben über Zutaten und Vermischungen. Für offen verkaufte Lebensmittel und vor Ort hergestellte Gerichte kann diese Forderung erfahrungsgemäss aber nicht immer zuverlässig erfüllt werden. Wie die Bedürfnisse von Allergikerinnen und Allergikern trotzdem berücksichtigt werden können, wurde 2005 mit involvierten Kreisen (Vertretung von Betroffenen, Medizin, Gewerbe, Konsumentenschutzorganisationen, Gesetzgeber, Vollzug) im Herbst 2005 diskutiert. Im Zentrum stehen zwei Grundsätze. Erstens: Die Kommunikation muss funktionieren. Die Konsumentinnen und Konsumenten müssen ihr Anliegen vorbringen, damit der Betrieb auf ihre Bedürfnisse eingehen kann. Innerhalb des Betriebes ist die Verständigung zwischen dem Verkaufspersonal, der Produktion und den Verantwortlichen von grösster Bedeutung. Zweitens: Auskünfte müssen in jedem Fall richtig sein. Ein allfälliges Eingeständnis des Nichtwissens gegenüber der Kundschaft



oder den Gästen ist einer falschen Auskunft in jedem Fall vorzuziehen. Ein «wir wissen es nicht» ist jedoch lediglich akzeptabel, wenn trotz zweckmässiger Bemühungen zur Klärung der Situation keine verlässliche Auskunft möglich ist (vgl. Broschüre „Allergene im Offenverkauf“)

Das Allergie-Gütesiegel

Im September 2006 Jahres hat *aha!* Schweizerisches Zentrum für Allergie, Haut und Asthma das erste Schweizer Allergie-Gütesiegel lanciert. Dass nach einem solchen Gütesiegel ein grosses Bedürfnis besteht, erfahren wir täglich von Seiten der Betroffenen, die auf Produkte und Dienstleistungen angewiesen sind, die ihren erhöhten Anforderungen genügen. Zertifizierbar sind Lebensmittel, Kosmetika, aber auch weitere Konsumgüter aus dem Non-Food-Bereich und Dienstleistungen (z.B. Gastronomie). Unser Gütesiegel „empfohlen durch“ basiert auf in einem Reglement klar definierten Richtlinien. Es weist auf einen klaren Mehrwert des Produkts resp. der Dienstleistung für Allergikerinnen und Allergiker und Personen mit Intoleranzen hin. Das Gütesiegel stösst auf sehr breite Akzeptanz und hat sich bereits gut etablieren können. Es ermöglicht den Betroffenen, auf ein grösseres Sortiment für sie geeigneter Produkte zugreifen zu können und den Betrieben, ihre allergiespezifische Innovation auch auszeichnen und durch unabhängige Stellen bestätigen zu lassen. Die detaillierten Anforderungen und weitere Informationen können unter www.service-allergie-suisse.ch eingesehen werden.

Fazit

In den letzten Jahren ist auf breiter Basis ein Bewusstsein für die Allergenproblematik entstanden. Die Lebensmittelbranche hat in den letzten Jahren in vorbildlicher Weise sehr viel unternommen, um die Problematik in den Griff zu bekommen. Insgesamt konnte so die Lebensmittelsicherheit für betroffene Personen deutlich gesteigert werden. Es sind aber weiterhin grosse Anstrengungen von Seiten aller Beteiligten notwendig, um die erreichten Standards halten resp. weiter optimieren zu können.



Bei Fragen oder für weitere Informationen stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung!

aha! Schweizerisches Zentrum für Allergie,
Haut und Asthma, Bern
Dr. G. Schäppi, Geschäftsleiter
georg.schaepi@ahaswiss.ch
www.ahaswiss.ch