

Hühnereiallergie

Liebe Eltern,

an einer Nahrungsmittelallergie leiden etwa vier Prozent der Kinder in Deutschland. Eine allergische Reaktion auf Nahrungsmittel kann lebensbedrohlich verlaufen. Daher ist eine umfassende Information der Betroffenen, ihrer Eltern, Verwandten und Betreuer bzw. Lehrer erforderlich.

Was sind die häufigsten Auslöser einer Nahrungsmittelallergie?

Die häufigsten Auslöser einer Nahrungsmittelallergie sind Allergene aus Hühnerei, Kuhmilch, Nüssen und Fisch. Allergene sind in aller Regel Eiweiße (Proteine). Bei der Hühnereiallergie führt dies manchmal zu sprachlichen Missverständnissen. Eine generelle Allergie gegen Eiweiße gibt es nicht, wohl aber eine gegen bestimmte Eiweiße der verschiedenen Nahrungsmittel. Die Hauptallergene des Hühnereies, die vorwiegend im Eiklar enthalten sind, heißen Ovomucoid, Ovalbumin und Ovotransferrin. Einige dieser Proteine, z. B. Ovomucoid, sind hitzestabil, d.h. sie lösen auch in gekochtem oder gebackenem Zustand allergische Symptome aus. Andere sind hitzelabil, d.h. sie werden durch Erhitzen zerstört und sind für manchen Eiallergiker dann ungefährlicher (z. B. Ovalbumin).

Wie zeigt sich eine Hühnereiallergie?

Allergische Reaktionen auf Hühnerei können sofort nach Verzehr oder Hautkontakt als Nesselausschlag (Urtikaria), Erbrechen, Atemnot und/oder Kreislaufschwächung auftreten. Sie können aber

auch bis 48 Stunden später als Ekzemreaktion bei Neurodermitis „verzögert“ auftreten. Manche Kinder zeigen nach versehentlichem Verzehr eine Sofort- und eine verzögerte Reaktion.

Diagnose

Das Abwehrsystem des Allergikers bildet spezielle (spezifische) Abwehrstoffe (IgE-Antikörper) gegen einzelne oder mehrere Proteine im jeweiligen Nahrungsmittel. Positive Allergieteste mit Nachweis von IgE-Antikörpern gegen Hühnerei sind ein Hinweis auf eine mögliche Allergie. Beweisend sind aber erst eindeutige beobachtete Reaktionen mit hierzu passenden Laborbefunden oder Hauttestungen. In unklaren Fällen werden unter ärztlicher Aufsicht orale Provokationen mit dem verdächtigen Nahrungsmittel durchgeführt. Hierbei werden in offener oder versteckter Form steigende Mengen des angeschuldigten Allergieauslösers verabreicht und auftretende Symptome registriert.

Hühnereifreie Diät

Besteht eine gesicherte Allergie auf Hühnerei, muss Ei über eine gewisse Zeit, meist zunächst für ein Jahr, konsequent gemieden werden („Therapeutische Diät“). Die Eiweiße von anderen Geflügelarten, z. B. Enten, sind denen der Hühner sehr ähnlich und können daher ebenfalls Reaktionen bei Hühnereiallergikern auslösen.

Das Vermeiden von Hühnerei stellt im Gegensatz zu manch anderen Lebensmitteln (z. B. Milch) ernährungsphysiologisch kein Problem dar. Wichtige Inhalt-

stoffe wie biologisch hochwertiges Eiweiß und Vitamin B12 können gut durch andere Lebensmittel tierischer Herkunft ausgeglichen werden. Leider wird Hühnerei in der Lebensmittelindustrie häufig eingesetzt, so dass alle industriell hergestellten Produkte auf die Verarbeitung von Hühnerei geprüft werden müssen. Sämtliche Fertigprodukte, aber auch Käse, Wurstwaren usw. können Hühnerei enthalten.

Kennzeichnung von Hühnerei

Verpackte Lebensmittel

Nach der neuen EU-Allergen-Kennzeichnungsverordnung vom November 2005 müssen neben 13 weiteren Lebensmitteln auch hühnereihaltige Lebensmittel gekennzeichnet werden. Der Hühnereiallergiker soll immer erkennen können, wenn Hühnerei in verpackten Lebensmitteln verarbeitet wurde. Dazu

Zutatenkennzeichnung bei Bandnudeln

Zutaten: Hartweizengrieß, Hühnereier, Speisesalz

Hühnerei muss in der Zutatenliste angegeben werden. Unklare Namen, z.B. Ovo, sind nicht erlaubt.

Auf derselben Verpackung ist noch eine weitere Angabe zu finden:

Durchschnittlicher Nährwert pro 100 g, ungekocht:

Brennwert	1558 KJ / 368 Kcal
Eiweiß/Protein	15 g
Kohlenhydrate	69 g
Fett	3,5 g

Der angegebene Eiweißanteil in 100 g hat nichts mit dem Vorhandensein von Hühnerei zu tun. Diese Nährwertangabe ist für Hühnereiallergiker uninteressant.

muss bei jedem Einkauf die Aufzählung der „Zutaten“ auf der Verpackung gelesen werden. Ein Beispiel einer Zutatenliste zeigt der Kasten auf der vorangehenden Seite.

Fazit: Lesen Sie die Zutatenliste! Da sich Zutatenlisten ändern können, sollten Sie die Listen bei jedem Einkauf erneut lesen. Die Nährwertanalyse ist dagegen unwichtig.

Lose Ware

Leider sind lose, d. h. nicht verpackte Waren beim Bäcker oder Metzger von der Allergen-Kennzeichnungsverordnung ausgenommen. Hier sind Sie auf die Information der Verkäufer angewiesen.

Fazit: Verpackte Wurst und Backwaren müssen eine Zutatenliste führen, die Ihnen Aussagen über das Vorhandensein von Hühnerei geben kann. Bevorzugen Sie verpackte Wurst und Backwaren.

„Kann Spuren von Hühnerei enthalten“

Dieser Hinweis bedeutet, dass Hühnerei rezepturgemäß zwar nicht in dem Produkt enthalten ist, ein hühnereifreier Keks durch Abläufe in der Fabrikherstellung aber doch Spuren enthalten könnte, weil vor diesem Keks ein hühnereihaltiger Keks gebacken wurde. Diese Spuren sind in Ihrer Menge nicht definiert, so dass es sich durchaus um so viel Hühnerei handeln kann, dass es zu einer allergischen Reaktion kommt. Produkte, die den Zusatz „Kann Spuren von Hühnerei enthalten“ nicht aufweisen, können diese Spuren selbstverständlich genauso aufweisen. Die Angabe ist freiwillig.

Produkte mit langer Haltbarkeit

Lebensmittel, die vor der Allergen-Kennzeichnungsverordnung von 2005

in den Handel gekommen sind, aber bis heute haltbar sind, können durchaus noch zum Verkauf in den Regalen stehen (z. B. eine Dose Gemüseeintopf mit Hackfleischbällchen). Nach altem Recht mussten zusammengesetzte Zutaten (hier die Hackfleischbällchen) nicht mit allen Bestandteilen aufgeführt werden, wenn ihr Gewichtsanteil unter 25 Prozent betrug. Ob die Hackfleischbällchen Hühnerei enthalten, ist in diesem Fall also unklar.

Fazit: Vorsicht bei Produkten mit langer Haltbarkeit (Dosengerichte, Kekse).

Lecithine und Lysozym

Vielen Produkten werden als Emulgator Lecithine zugesetzt, die auch aus Hühnerei gewonnen werden können. Sollte dies der Fall sein, muss in der Zutatenliste darauf hingewiesen werden. Wahrscheinlich werden aber nur hochgradige Hühnerei allergiker Lecithine aus Hühnerei meiden müssen.

Lysozym wird in der Regel aus Hühnereiklar gewonnen und als Konservierungsstoff in Käse verarbeitet. Verpackter Käse muss in seinem Zutatenverzeichnis darauf hinweisen (z. B. Parmesan: *weitere Zutaten: Konservierungsstoff Lysozym (aus Ei)*). In Bio-Käse ist Lysozym nicht erlaubt. Wahrscheinlich werden aber nur hochgradige Hühnerei allergiker Lysozym meiden müssen.

Fazit: Kaufen Sie verpackten Käse mit Zutatenliste oder Biokäse.

Backen ohne Hühnerei

Am stärksten wird Hühnerei beim Backen vermisst. Die meisten Backwaren in der Industrie wie auch beim Bäcker werden mit Hühnerei hergestellt. Es gibt mittlerweile aber auch fertige Backmischungen aus dem Biomarkt, deren Back-

anleitungen immer auch eine Variante ohne Hühnerei enthalten. Kekse ohne Ei sind in Reformhäusern zu bekommen. Es gibt auch zahlreiche Grundrezepte zum Selbstbacken, die Hühnerei nicht vorsehen, z. B. Quark-Öl-Teig, Hefe- und Strudelteig. Mit Abwandlungen können auch Mürbe-, Biskuit- und Rührteig ohne Ei hergestellt werden. Klassiker für Kinder wie Pfannekuchen und Waffeln können gut mit Ei-Ersatz hergestellt werden, der über Direktversand oder in Reformhäusern zu erhalten ist. Auch Hackfleischteig z. B. für Frikadellen kann mit etwas Speisquark oder Eiersatz gelockert werden.

Notfallapotheke

Bei Kindern mit schwerer Hühnerei-allergie wird Ihr Kinder- und Jugendarzt zusätzlich eine Notfallapotheke verordnen, die ein Antihistaminikum, ein Kortisonpräparat und evtl. auch Adrenalin enthält (siehe auch Elternratgeber „Anaphylaxie“).

Prognose

Eine Allergie gegen Hühnerei wird gewöhnlich eher bei Säuglingen und Kleinkindern in den ersten Lebensjahren beobachtet. Oft klingt sie mit dem Älterwerden ab. In der Regel wird nach einem Jahr überprüft, ob die Allergie noch besteht. Manchmal gibt es aber auch Kinder, die an einer schweren Form der Hühnereiallergie leiden, die im Erwachsenenalter fortbesteht.

Annette Schönfelder
Praxis für Diät- und Ernährungsberatung

Dr. med. Frank Friedrichs
Dr. med. Claus Pfannenstiel
kinderarztpraxis laurensberg
Rathausstr. 10, 52072 Aachen
E-Mail: praxis@kinderarztpraxis-laurensberg.de, Web: www.kinderarztpraxis-laurensberg.de