



# Warum haut mich ein Lebensmittel um?

*Nahrungsmittelallergie: Da bin ich allergisch drauf!*

**Wie kann das passieren?** Wegen eines Irrtums! Ein bestimmtes Eiweiss eines Lebensmittels löst fälschlicherweise eine allergische Reaktion aus: Dein Körper taxiert das Eiweiss als Gefahr – und bildet Antikörper dagegen. Wann immer du mit diesem Eiweiss in Kontakt kommst, wehrt sich dein Immunsystem gegen den vermeintlichen Eindringling.

**Die Folgen?** Juckreiz an Lippen und im Hals, pelziges Gefühl oder Schwellungen in Mund. Erbrechen, Magenweh, Durchfall oder Hautausschlag, ja sogar Atemnot und Kreislaufkollaps können dich plagen oder gar umhauen.

**Was tun?** Keinen Kompromiss machen: Weglassen und auf leckere Alternativen umsteigen.

**Genauerer?** Einfach [klicken](#).



## Tipps & Tricks

**Stell auf stur!** Wenn du eine Allergie auf ein bestimmtes Lebensmittel hast, darfst du dieses nicht essen. Sonst bekommst du ernsthafte Beschwerden. Im Zweifelsfall: Abwinken und stehen lassen!

**Lass Dich nicht abspesen:** Leider sind einzelne Zutaten in einer Mahlzeit kaum zu erkennen. Frag dem Koch Löcher in den Bauch, bis du genau weisst, was auf deinem Teller liegt. (Weiss er's?)

**Check das Kleingedruckte:** Lies **IMMER** die Zutatenliste der Verpackungen. Sieh nach, ob ein Nahrungsmittel enthalten ist, auf das du allergisch reagierst. Oft sind Nahrungsmittel, die häufig Allergien verursachen, hervorgehoben oder unterstrichen.

**Alternativen schmecken lecker:** Ausprobieren und kreativ sein.

aha!infoline: 031 359 90 50 [www.aha.ch](http://www.aha.ch)



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA