



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



ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA