



Malteser

... weil Nähe zählt.

Malteser Lungen- und Allergiezentrum Bonn

Prof. Dr. med. Joachim Sennekamp
Dr. med. Marcus Joest

Fachärzte für Innere Medizin, Lungen- und Bronchialheilkunde, Allergologie

Dr. med. Adelheid aufm Kampe
Fachärztin für Allgemeinmedizin,
Allergologie

Allergenarme Diät

Mit dem Allergietest an der Haut ist es in vielen Fällen nicht möglich, Allergien auf Nahrungsmittel festzustellen. Hier kann nur die Beobachtung der Zusammenhänge zwischen den Beschwerden und der Aufnahme bestimmter Nahrungsmittel weiterführen.

Dazu ist es zunächst erforderlich, mittels einer allergenarmen Diät herauszufinden, ob die Beschwerden an Augen, Nase, Mund, Luftröhre, Bronchien, Haut oder Darm durch die Diät verschwinden. Danach können schrittweise wieder Nahrungsmittel zugeführt werden, um festzustellen, bei welchen Nahrungsmitteln die Beschwerden wieder auftreten.

Die allergenarme Diät besteht aus:

Getränke:

- Mineralwasser/Leitungswasser
- schwarzer oder grüner Tee ohne Aromastoffe, schwarzer Kaffee

Nahrungsmittel:

- Zucker
- Salz
- Butter, Butaris (Butterfett zum Braten und Kochen), Öle (Oliven-, Mais-, Weizenkeim-Öl)
- Pflanzen-Margarine (Vita-Zell, Vita-Quell, Becel)
- Pellkartoffeln/Salzkartoffeln
- milchfreies Brot ohne Konservierungsstoffe (am besten fein ausgemahlene Dinkelmehl)
- Gurke, Brokkoli, Zucchini, Chinakohl, Spargel
- Dinkelnudeln ohne Ei
- Dattel
- Lammfleisch oder Wild (ohne Zutaten, keine Soße; kein geräuchertes / gewürztes Fleisch)
- Apfelmus
- Marmelade (Brombeere, Himbeere, Waldbeere; auch frisch)
- Haferflocken
- Malven-/Hagebuttentee

Eventuell zusätzlich:

- Bananen, Melone
- Blattsalate
- Reis (in Wasser gekocht), Dinkelnudeln ohne Ei
- Spinat, Champignons

Ihr Praxis-Team

Malteser Lungen- und Allergiezentrum Bonn

Weberstraße 118 | 53113 Bonn

Telefon 0228 213071 | Telefax 0228 219124

allergologie.bonn@malteser.de | www.malteser-lunge-allergie.de