

Pressemitteilung

## Schöne Adventszeit – auch für Menschen mit Erdnussallergie

*München, 23. November 2021 – Die Vorweihnachtszeit ist für viele die schönste Zeit des Jahres. Wenn es draußen winterlich kalt und dunkel ist, versüßen Spekulatius und Co. das Beisammensein mit Familie und Freunden. Für Menschen mit Erdnussallergie ist das jedoch eine Herausforderung, da sich die allergieauslösende Zutat häufig in Schokolade und Gebäck versteckt [1] und bei manchen Betroffenen schon kleinste Spuren von Erdnüssen allergische Reaktionen auslösen können [2]. Diese können im schlimmsten Fall lebensbedrohlich sein [3]. Gerade für Kinder und Jugendliche ist es bei Weihnachtsfeiern in der Kita, in der Schule und im Sportverein schwierig, einen versehentlichen Kontakt mit erdnusshaltigen Lebensmitteln zu vermeiden. Wünschenswert ist es, dass auch Menschen ohne Allergien beim Backen in der Weihnachtszeit mitdenken und andere informieren, wenn sie Erdnüsse und weitere potenzielle Allergieauslöser in Gebäck oder anderen Speisen verarbeiten.*



Bei diesen Plätzchen sind Erdnüsse Deko und gut sichtbar. Sie können in Adventsgebäck aber versteckt enthalten sein – für Menschen mit einer Erdnussallergie eine Gefahr. © [www.leben-mit-erdnussallergie.de](http://www.leben-mit-erdnussallergie.de)/Adobe Stock/Evgenij Jakimovich. Veröffentlichung unter Angabe des Copyrights kostenfrei.

In Europa leben rund 1,6 % der Kinder und Jugendlichen von 2 bis 17 Jahren mit einer Erdnussallergie [4]. Was viele nicht wissen: Erdnussallergie ist keine harmlose Unverträglichkeit. Im Gegenteil, sie ist eine gefährliche Lebensmittelallergie und kann bei Betroffenen schwere allergische Reaktionen auslösen, die unmittelbar bei oder nach dem Verzehr von Erdnuss Spuren auftreten. Typische Symptome einer Erdnussallergie sind Kribbeln und Juckreiz in Mund und Rachen sowie mitunter auch Übelkeit und Erbrechen. Bei manchen Menschen mit Erdnussallergie können schon Mikrogrammmengen von Erdnuss zu einem möglicherweise lebensbedrohlichen Allergieschock führen. Das körpereigene Immunsystem gerät dann in einen Ausnahmezustand. Der Rachen schwillt zu, es kommt zu Atemnot und Kreislaufproblemen und in schlimmen Fällen zu Bewusstlosigkeit, Atem- und Kreislaufstillstand. Kündigt sich ein Allergieschock an, muss umgehend ein Notarzt gerufen werden.

### **Erdnüsse in Adventsgebäck: oft günstiges Ersatzprodukt**

Damit es gar nicht erst so weit kommt, ist es für Erdnussallergiker:innen wichtig, dass sie nicht mit der allergieauslösenden Zutat in Kontakt kommen. Gerade das macht für sie jedoch die Advents- und Weihnachtszeit besonders stressig. Denn in Weihnachtsgebäck werden Erdnüsse oft als günstiger Ersatz für Haselnüsse und Mandeln eingesetzt, oder es werden Erdnussmehl und -paste als Ersatz für Milch verwendet. Besonders schwierig für Betroffene: Während Produkte mit Erdnüssen gekennzeichnet werden müssen, ist der Hinweis „kann Spuren von Erdnüssen enthalten“ bei Lebensmitteln, die im Herstellungsprozess möglicherweise mit dem Allergen kontaminiert wurden, freiwillig [5]. Im Alltag bedeutet das, jede Lebensmittelverpackung in die Hand zu nehmen und zu prüfen, ob Erdnüsse in dem Produkt enthalten sind, und dennoch nie sicher sein zu können, dass wirklich kein versteckter Allergieauslöser enthalten ist. Daher sollten auch die Kita oder Schule informiert werden sowie Eltern von Freunden. Bei Kindergeburtstagen kann es sogar ratsam sein, eigenes Essen mitzunehmen.

### **Angst, Unsicherheit, Sorge: wenn die Lebensqualität leiden kann**

Trotz aller Vorsichtsmaßnahmen kommen ca. 60 Prozent der Kinder mit Erdnussallergie über einen Zeitraum von fünf Jahren unbeabsichtigt mit Erdnüssen in Kontakt [6]. „Eltern berichten uns immer wieder davon“, sagt Dr. Yvonne Braun von der Betroffenenorganisation Nuss/Anaphylaxie Netzwerk (NAN) e.V. „Daher ist der Alltag für Betroffene häufig von Angst und Unsicherheit bestimmt. Besonders Eltern sorgen sich, ob sie an alles gedacht haben und nichts übersehen. Darunter leidet unserer Erfahrung nach in vielen Fällen die Lebensqualität in den Familien.“ Das bestätigen auch die Daten der bislang größten europäischen quantitativen Studie zu den psychosozialen Auswirkungen einer Erdnussallergie [7]. Für Deutschland zeigt sich dabei: Erdnussallergiker:innen und ihre Angehörigen fühlen sich unsicher im Umgang mit den zum Teil schwerwiegenden allergischen Reaktionen. 52 Prozent leiden unter Angst in Verbindung mit ihrer eigenen Erdnussallergie oder der eines Familienmitglieds und 90 Prozent gaben an, sich in ihrem Sozialleben eingeschränkt zu fühlen [7].

### **Wie kann geholfen werden?**

Damit Menschen mit Erdnussallergie geholfen wird, forschen einige Unternehmen und Universitäten an neuen Therapieansätzen, wie der sogenannten Allergen-Immuntherapie (AIT). Dabei geht es darum, den Körper über genau dosierte Gaben des allergieauslösenden Stoffes an diesen zu gewöhnen, ähnlich wie bei den Desensibilisierungen gegen Hausstaubmilben, Pollen oder Wespengift. Untersucht werden etwa Pflaster, die Erdnuss über die Haut an den Körper abgeben, oder die orale Gabe von genau dosiertem Erdnusspulver, das regelmäßig der

Nahrung beigemischt und so über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Das Ziel dieser Therapien ist es, dass ein unbeabsichtigter Verzehr von Erdnuss nicht gleich schwerste allergische Reaktionen auslöst. Doch aufgepasst: Auch mit derartigen Erdnusstherapien können Erdnüsse nicht einfach gesnackt werden. Sie müssen nach wie vor vollständig vermieden werden.

Zudem ist für Betroffene auch die Unterstützung von Menschen ohne Allergie in der Adventszeit und darüber hinaus hilfreich. Darauf weist Dr. Yvonne Braun hin und sagt: „Aufklärung in der Bevölkerung zu Erdnussallergie ist sehr wichtig. Personen, die Bescheid wissen, wie schlimm die allergischen Reaktionen auf Erdnüsse sein können, werden eher Verständnis dafür haben, dass sich Erdnussallergiker:innen vor einem versehentlichen Kontakt mit Erdnüssen fürchten.“ Wenn man dann noch beim Backen und Kochen mit erdnussfreien Plätzchen oder Desserts auf Nummer sicher geht, kann man den betroffenen Kindern und ihren Eltern das Leben erleichtern. Wer Besuch bekommt oder etwas Leckeres zu einer Weihnachtsfeier beisteuert, aber nicht auf Erdnüsse verzichten will, kann ein Hinweisschild zum Gebäck oder zur Speise legen und eventuell eine Alternative ohne Erdnüsse mit anbieten. Jeder kann so dazu beitragen, dass auch Betroffene und ihre Familien eine schöne und entspannte Adventszeit genießen können.

#### Quellen

1. Pele M, Brohée M, Anklam E, et al. Peanut and hazelnut traces in cookies and chocolates: relationship between analytical results and declaration of food allergens on product labels. *Food Addit Contam* 2007;24(12):1334-44.
2. Pumphrey. Lessons for management of anaphylaxis from a study of fatal reactions. *Clin Immunol Allergy* 2000;30(8):1144-50.
3. Worm M et al. Update Leitlinie zum Management IgE-vermittelter Nahrungsmittelallergien, S2k-Leitlinie der DGAK, Allergologie, Jahrgang 44, Nr. 7/2021, S. 488-54.
4. Nwaru BI, et al. Prevalence of common food allergies in Europe: a systematic review and meta-analysis. *Allergy* 2014; 69(8):992-1007.
5. Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 des Europäischen Parlaments und des Rates; <https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:de:PDF>.
6. Vander Leek TK, Liu AH, Stefanski K, et al. The natural history of peanut allergy in young children and its association with serum peanut-specific IgE. *J Pediatr* 2000;137(6):749-55.
7. DunnGalvin A, Blumchen K, Timmermans F, et al. APPEAL - 1: A multiple country European survey assessing the psychosocial impact of peanut allergy. *Allergy* 2020;all.14363.

**Leben mit Erdnussallergie** ist eine Initiative der Aimmune Therapeutics Germany GmbH, München. Gemeinsam mit Betroffenen, Patientenorganisationen, Wissenschaftler:innen und Ärzt:innen setzt sie sich für die Bedürfnisse von Erdnussallergiker:innen und gegen die Stigmatisierung durch ihre Krankheit ein. Das Ziel ist der offene Dialog und ein gegenseitiges Verständnis von Betroffenen und Nichtbetroffenen. [www.leben-mit-erdnussallergie.de](http://www.leben-mit-erdnussallergie.de).

#### Pressekontakt

ANNE MALIN  
Dipl. Oecotrophologin  
+49 89 46148615  
[aimmune.presse@albert-zwei.de](mailto:aimmune.presse@albert-zwei.de)

Das Bildmaterial kann bei der Pressestelle angefordert werden.