

Übersicht Weizenallergie und Ernährungsrichtlinien

DEFINITION: Klinische Unverträglichkeitsreaktion auf weizenhaltige Produkte, welche auf einem spezifischen immunologischen Mechanismus (spez. IgE) basiert.

DIAGNOSTIK: Detaillierte Anamnese, Prick-Test und/oder spez. IgE gegen Weizen.
Neben den klinischen Symptomen braucht es eine positive Sensibilisierung auf Weizenallergene im Prick und/oder Bluttest. Bei einem eindeutigen Bezug zur Klinik und positiver Sensibilisierung ist die Diagnose gesichert (klinisch relevante Sensibilisierung).

Bei bestimmten Patienten sind Symptome einer Weizenallergie nur im Kontext von körperlicher Anstrengung klinisch manifest = anstrengungsinduzierte Weizenallergie.

CAVE: Weizen kommt in sehr vielen Nahrungsmitteln vor – auch in versteckter Form. Das Weizen-Allergen kann auch mit Gerste und Roggen kreuzreagieren. Eine Sensibilisierung gegen Roggen resp. Gerste, die im Rahmen einer Kreuzreaktion bei einer Gräserpollenallergie besteht, ist keine Sensibilisierung/Allergie gegen Getreidemehl (Gefahr von Fehlinterpretation).

Eine Weizenallergie ist klar von einer Unverträglichkeit, die nicht durch IgE vermittelt wird, abzugrenzen – d.h. nicht zu verwechseln mit Zöliakie und Nicht-Zöliakie-Glutensensitivität.

WEIZENFREIE ERNÄHRUNG

Weglassen von:
Weizen, Weizenmehl, Vollkornmehl
Dinkel (Grünkern)
Boulgour, Couscous, Hartweizengriess, Eby, Emmer, Kamut, Grütze, Kleie-Schrot
Alle Brotsorten, Knäckebrot, Zwieback
Kuchen, Torten, Guetzli
Nudeln – Vorsicht bei Soja, Buchweizennudeln
Teig, Paniermehl, Spätzli
Salzstengel, Apérogebäck
Müesli
Vorsicht bei Hamburger, Würsten
Panierte Fischstäbchen, panierte Schnitzel (Wienerschnitzel)
Getreidekaffee, Ovo
Glacé mit Biskuits, Schoggi mit Biskuits
Weizenhaltige Hefe
Hostie (Kirche)

Die Zutatenliste auf Verpackungen ist immer zu beachten!

ACHTUNG: Bei einer Weizenallergie ist der Dinkel keine Alternative. Vorsicht und genaue Kenntnisse sind bei den glutenfreien Produkten zu beachten. Diese können z.B. Weizenstärke enthalten; daher können nicht alle glutenfreien Produkte generell als geeignet betrachtet werden.

Diese Übersicht ist ein Leitfaden für Praktiker und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie beruht auf Empfehlungen von Monique Mura Knüsel (dipl. Ernährungsberaterin hf), Prof. Dr. Roger Lauener, Dr. Claudia Müller und Dr. Michael Hitzler. Eine individuell angepasste, altersentsprechende Ernährungsberatung wird empfohlen.