

SCHIMMELPILZALLERGIE

Schimmelpilzallergien werden durch das Einatmen und/oder durch den Verzehr Schimmelpilz haltiger Nahrungsmittel ausgelöst. Die Allergene befinden sich vorwiegend in den Sporen der Schimmel- oder Hefepilze.



Schimmelpilze sind in unserer Umwelt weit verbreitet. Sie können beispielsweise naturgemäß im Boden und in der Luft vorkommen.

Besiedlungen in Wohnungen und der Befall von Lebensmitteln sind von besonderer Bedeutung. Schimmelpilzallergene können sich aber auch in industriellen Hilfsmitteln (Schimmelpilzenzyme), Kosmetikartikeln,

Arzneimitteln und Waschmitteln finden. Die Möglichkeiten, auf krankmachendes Schimmelpilzallergen zu treffen sind unüberschaubar und oft auch unvermeidbar. Dennoch können Sie, wenn Sie die folgenden Ernährungsempfehlungen beachten, die Allergenzufuhr mit der Nahrung erheblich reduzieren.

Folgende Lebensmittel und Produkte werden von den meisten Schimmelpilzallergikern erfahrungsgemäß nicht gut vertragen:

Vermeiden Sie:

Getränke: alkoholische Getränke (Sekt, Prosecco, Bier, Wein)*, industrielle Frucht- und Gemüsesäfte

Backwaren: Brot- und Backmischungen*, Vollkornprodukte* enthalten häufig Schimmelpilze

Käse: Schimmelkäse* (z. B. Blauschimmelkäse, Brie, Camembert), Schmelzkäse

Obst: vor allem Beerenobst und Trauben, Obsterzeugnisse z. B. Konfitüre, Trockenobst*

Kräuter:* Gewürzmischungen, Essig, Sojasoße, Brühwürfel, Hefewürze

Sonstiges: Nüsse, Mandeln, Nougat, Marzipan, Honig, fermentierte, Fertigprodukte und -gerichte,

Es gibt es zahlreiche Lebensmittel die bei Schimmelpilzallergikern erfahrungsgemäß selten Beschwerden auslösen. Bitte bevorzugen Sie folgende Produkte:

Erlaubt sind:

Getränke: selbstgepresste Gemüse- und Fruchtsäfte, Mineralwasser, Kaffee

Milch und Milchprodukte: Milch, Schlagobers, Topfen und Joghurt ohne Frucht- oder Kräuterzusätze, Käse (kein Schmelzkäse), Butter

Backwaren: Semmeln und Brot ohne Backhilfsmittel für Hefeallergiker, Knäcke Brot

Gemüse: Sorten mit Schale, Kürbis, Kohlrabi, Hülsenfrüchte, Spargel, Spinat, Zuckermais, Gurken

Obst: Zitrusfrüchte, Bananen, Melonen

Sonstiges: Eier, Fleisch, Fisch, Fette und Öle, Tiefkühlobst und -gemüse, Kartoffeln, Reis, Nudeln

Bevorzugen Sie selbst hergestellte Produkte. Schälen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr. Gedünstetes wird häufig besser vertragen als Rohes. Frische Lebensmittel sollten Sie nicht länger als nötig aufbewahren. Lagern Sie Obst und Gemüse möglichst trocken im Kühlschrank. Verwenden Sie anstatt Essig frischen Zitronensaft. Gewürze wie Pfeffer oder Muskatnuss sollten sie selber mahlen.

Es sei nochmals betont, dass die Ernährungsempfehlungen hauptsächlich auf Erfahrungswerten beruhen. Jeder Schimmelpilzallergiker hat sein individuelles Spektrum an verträglichen bzw. unverträglichen Lebensmitteln.

*Diese Warengruppe ist für Schimmelpilzallergiker generell verboten.

Tipps für den Alltag

- Drehen Sie die Heizung während der Nacht oder bei Abwesenheit nicht ab. Ein Auskühlen der Wände fördert die Bildung von Feuchtigkeit an den Wänden und dort genau siedeln sich die Pilze an!
- Lüften Sie kurz, aber intensiv! Öffnen Sie hierzu alle Fenster und Türen. Kurze Stoßlüftung führt die in den Wänden gespeicherte Wärme nicht ab und der Wärmeverlust ist somit gering. Dauerhaft gekippte Fenster ermöglichen den notwendigen Luftaustausch dagegen nicht.
- Größere Feuchtigkeit aus Dusche und Bad sollte nach außen „weggelüftet“ werden.
- Versehen Sie im Winter Ihre Heizkörper nur mit den handelsüblichen Verdunstern. Von zusätzlichen Luftbefeuchtern muss wegen der Gefahr des Schimmelpilzbefalles abgeraten werden.
- Vermeiden Sie die Benutzung von Belüftungs- und Klimaanlage. Diese dienen den Schimmelpilzen häufig als Aufenthaltsort und unterstützen zudem die Verbreitung ihrer Sporen.
- Achten Sie auf Schimmelpilznester hinter Schränken, Fliesen, Verkleidungen und Einbauten.
- Möbel sollten einigen Abstand zu Außenwänden haben, damit die Luft zirkulieren kann.
- Entfernen Sie Ihre Topfpflanzen. Sie bieten sowohl Nahrung als auch Feuchtigkeit für die Schimmelpilze.
- Entfernen Sie von Schimmelpilz befallene Gegenstände aus Ihrer Wohnung oder behandeln Sie die Flächen mit geeigneten Mitteln.
- Überlassen Sie Gartenarbeiten wie Rasenmähen oder das Umsetzen des Komposthaufens anderen Personen.
- Versuchen Sie, auf Zigarettenrauchen zu verzichten- die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff auf Ihre Schleimhäute.

Vorsicht bei Schimmelpilzen in Nahrungsmitteln

- Bevorzugen Sie selbsthergestellte Produkte
- Schälen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr
- Gedünstetes wird häufig besser vertragen als Rohware
- Lagern Sie Obst und Gemüse nicht zu lange im Kühlschrank