

ERNÄHRUNG

MODUL LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN UND -ALLERGIEN

Ziele

- Die SchülerInnen können zwischen einer Lebensmittelunverträglichkeit und einer -allergie unterscheiden und wissen, welche Lebensmittel diese auslösen können.
- Die SchülerInnen wissen, wer bei Betroffenen eine Allergie bzw. Unverträglichkeit feststellen kann.
- Die SchülerInnen kennen Lebensmittel, die Betroffene alternativ essen können.
- Die SchülerInnen wissen, wo sie gute Informationen zu Ernährungsformen und Lebensmittelunverträglichkeiten finden können.

Wissen für PädagogInnen

5% der ÖsterreicherInnen sind allergisch gegen ein Lebensmittel. Ihr Immunsystem reagiert auf bestimmte Nahrungsbestandteile. Der Körper bildet IgE-Antikörper, Antikörper vom Typ Immunglobulin-E, gegen einen ungefährlichen Fremdstoff, ein Allergen. Die Beschwerden reichen von Jucken, Brennen und Schwellungen im Mundraum bis zu lebensbedrohlichen Kreislaufversagen (www.meduniwien.ac.at).

Der Fachbegriff für Unverträglichkeit ist Intoleranz. Bei Unverträglichkeiten ist das Immunsystem nicht beteiligt. Der Körper hat zu wenig von gewissen Enzymen, um bestimmte Nahrungsbestandteile im Darm abzubauen oder in den Körper aufzunehmen. Am häufigsten sind Intoleranzen gegen Laktose (Milchzucker), Fruktose (Fruchtzucker) oder Histamin, einem körpereigenen Botenstoff, der als natürlicher Nahrungsbestandteil in Käse oder Wein vorkommt. Beschwerden treten in Form von Durchfall, Bauchschmerzen und Blähungen auf. Je nachdem, wie schwer die Unverträglichkeit ist, ernähren sich Betroffene fruktose-, laktose-, oder histaminarm bzw. -frei. Sie müssen wissen, welche Lebensmittel den Stoff, den sie nicht vertragen, enthalten. Verarbeitete Produkte enthalten häufig Frucht- oder Milchzucker.

Betroffene von Laktoseintoleranzen können laktosefreie Produkte oder Ersatzprodukte wie Soja- oder Haferdrinks kaufen. Sie sind teurer als normale Milchprodukte. Eine andere Möglichkeit ist, fehlende Enzyme in Tablettenform vor dem Essen zu sich zu nehmen. Es ist wichtig, dass Betroffene die eigenen Toleranzgrenzen austesten. Nach der Diagnose lohnt es sich, ein paar Wochen auf problematische Lebensmittel zu verzichten. Dadurch können sich die Beschwerden bessern. Gut zu wissen ist, dass Traubenzucker den Abbau von Fruchtzucker im Darm unterstützt. Wer Apfelmus gesüßt mit Traubenzucker isst, verträgt den Fruchtzucker besser (www.diaetologen.at).

Ärztinnen und Ärzte können eine Nahrungsmittelallergie diagnostizieren. Sie erfragen, welche Beschwerden PatientInnen bei Kontakt mit bestimmten Nahrungsmitteln haben. Unterschiedliche Testungen wie der Hauttest, IgE-Nachweis im Blut und orale Provokationstest weisen die Allergie nach. Beim oralen Provokationstest testet die Ärztin oder der Arzt bewusst große Mengen des eventuell allergieauslösenden Lebensmittels an den PatientInnen.

Gegen Nahrungsmittelallergien gibt es keine Therapien. Einzige Behandlungsform ist, dass Betroffene auf allergieauslösende Nahrungsmittel verzichten.

Quellen

Medizinische Universität Wien. (o. J.). Was ist der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Intoleranz? Download vom 09.09.2019, von www.meduniwien.ac.at/hp/nahrungsmittel-allergie/nahrungsmittelallergie/was-ist-der-unterschied-zwischen-einer-allergie-und-einer-intoleranz/

Verband der Diätologen Österreichs. (o. J.) Ernährungsinfos und Diäten. Download vom 09.09.2019, von www.diaetologen.at/ernaehrungsinfo/fruchtzuckerunvertraeglichkeit/

Fallbeispiele

Fallbeispiel für SchülerInnen der Unterstufe

Ein Freund hat in letzter Zeit oft Bauchschmerzen und manchmal ist ihm übel. Seine Eltern raten ihm, genau zu beobachten, wann er Bauchschmerzen hat. Er vermutet, dass sie vor allem auftreten, nachdem er Kakao getrunken hat. Kakao trinkt er nur, wenn er sich abends gestresst fühlt und nicht schlafen kann. Seine Eltern denken, dass der Stress sein Bauchweh verursacht. Er ist sich nicht sicher, ob es nicht an der Milch im Kakao liegen könnte. Was denkst du darüber? Wer könnte ihm helfen?

Fallbeispiel für SchülerInnen der Oberstufe

Du bist bei einem Freund auf der Geburtstagsfeier eingeladen. Als Geburtstagstorte gibt es einen Schokoladenkuchen mit Schlag. Eine Freundin hat eine Unverträglichkeit gegen Laktose, ein Freund ist allergisch auf Nüsse. Welche Informationen brauchen die beiden, um entscheiden zu können, ob sie den Geburtstagskuchen essen können?

Reflexionsfragen für SchülerInnen

- Wie unterscheidet sich eine Lebensmittelallergie von einer Lebensmittelintoleranz?
- Wodurch entstehen diese und wer kann feststellen, ob eine Person eine Allergie oder Unverträglichkeit hat?
- Manche Menschen vertragen gewisse Lebensmittel nicht. Heißt das, dass diese Lebensmittel für alle Menschen ungesund sind?
- Worauf müssen Menschen, die eine Lebensmittelunverträglichkeit haben, achten?
- Wo bekommst du Informationen, wenn du deine Ernährung umstellen möchtest?
- Wer kann Texte zu Ernährung im Internet erstellen?
- Welche Qualifikationen sollte eine Person haben, um Ernährungstipps geben zu können?

Materialien zu Partner-/Gruppen-/Einzelarbeit

www.feel-ok.at/de_AT/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Abschlussdiskussion mit der gesamten Klasse

Vertiefungsübungen

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Unterstufe

Die SchülerInnen teilen sich in zwei Gruppen. Eine Gruppe recherchiert fünf Lebensmittel-unverträglichkeiten, die andere fünf Lebensmittelallergien. Beide Gruppen drehen anschließend ein „5 Arten von ...“-Video. Im Video erklären die SchülerInnen, wodurch die Intoleranz/Allergie ausgelöst wird, welche Lebensmittel Betroffene vermeiden sollten und welche Alternativen es gibt.

Vertiefungsübung für SchülerInnen der Oberstufe

Die SchülerInnen bilden Kleingruppen. Jede Kleingruppe sucht sich eine/n Food-BloggerIn aus und nehmen ihre oder seine Inhalte kritisch unter die Lupe. Worüber schreibt die/der BloggerIn? Welche Qualifikationen hat er oder sie? Woher stammen die Informationen? Was ist kritisch zu betrachten? Die Kleingruppen bereiten die Ergebnisse auf und präsentieren sie.

Weitere Informationen und Materialien zum Thema

Was ist der Unterschied zwischen einer Allergie und einer Intoleranz?

www.meduniwien.ac.at/hp/nahrungsmittelallergie/nahrungsmittelallergie/was-ist-der-unterschied-zwischen-einer-allergie-und-einer-intoleranz

Tipps & Tricks bei Lebensmittelallergie bzw. -unverträglichkeit

www.aha.ch/allergiezentrum-schweiz/leben-mit-allergien/sport-fun-wissen-fuer-kinder-jugendliche/hunger-greif-zu/?oid=3247&lang=de

Welche Allergien und Unverträglichkeiten gibt es?

www.oege.at/index.php/bildung-information/diaetetik/allergien-unvertraeglichkeiten

Ernährungsinfos und Lebensmittelunverträglichkeiten

www.diaetologen.at/ernaehrungsinfo

Rezepte zum Nachmachen

www.schuleplussessen.de/rezepte

www.gemeinsam-geiessen.at/%C3%BCber-uns/service/rezepte