



66482 Zweibrücken, Von-Rosen-Str. 12  
Tel. 06332 – 20 90 460

**Dr. med. Vera Mauß-Kiefer**  
**Dr. med. Anja Kalt**

Fachärztinnen für Hautkrankheiten

Allergologie, Berufsdermatologie,  
Ambulante Operationen, Lasermedizin

[www.hautwelt-zweibruecken.de](http://www.hautwelt-zweibruecken.de)

Sprechstunde:

Montag 08:00 – 11:00 und 16:00 – 17:30  
Dienstag 09:00 – 12:00 und 14:00 – 16:00  
Mittwoch 09:00 – 12:00  
Donnerstag 09:00 – 12:00 und 14:00 – 15:30  
Freitag 09:00 – 12:00

## **Nahrungsmittel-Additiva-Intoleranz**

(Unverträglichkeit gegenüber Nahrungsmittelzusatzstoffen)

Liebe Patientin / lieber Patient,

aufgrund Ihrer Beschwerden und der evtl. durchgeführten Allergietestungen vermuten wir bei Ihnen eine Nahrungsmittelzusatzstoffunverträglichkeit. Damit ist gemeint, dass bestimmte Zusätze in den Nahrungsmitteln bei Ihnen Beschwerden auslösen können, die denen einer Allergie sehr ähnlich sind. Es können z.B. Juckreiz und Schwellungen im Mund auftreten, Hautrötungen und eine Nesselsucht (Quaddelbildung) am Körper, Augentränen und Naselaufen oder auch Magen-Darm-Krämpfe sowie Durchfälle.

Solche Zusätze werden den Grundnahrungsmitteln, v.a. Fertiggerichten, hinzugefügt, um ihnen ein besseres Aussehen zu verleihen (z.B. Farbstoffe), sie zu konservieren (Konservierungstoffe), den Geschmack zu verbessern (Geschmacksverstärker) oder aber die Beschaffenheit des Nahrungsmittels zu verändern (z.B. aus einer Flüssigkeit einen festen Stoff machen).

Sie werden bemerken, dass nicht immer durch Essen des gleichen Nahrungsmittels Beschwerden auftreten, was recht typisch für eine Unverträglichkeit ist. Oft wirkt sich erst das Essen mehrerer „belasteter“ Nahrungsmittel oder die Aufnahme großer Mengen eines Gerichtes aus. Weiterhin sind oft noch andere Faktoren mit an der Auslösung beteiligt. So können beispielsweise Alkohol, Schmerzmittel, körperliche Anstrengung oder ein Infekt das Auftreten von Beschwerden begünstigen. Diese Faktoren wirken zusammen, man bezeichnet sie deshalb auch als **Summationsfaktoren**.

Sie finden Nahrungsmittelzusatzstoffe üblicherweise entweder mit dem Namen oder der „E-Nummer“ auf den Packungen angegeben.

Typische Konservierungsstoffe sind: Sorbinsäure (E200), Natriumbenzoat (E211), Natriumnitrat (E251) – „Nitrate“, Sulfite (E223)

Farbstoffe: z.B. Karmin/Cochinille (E120)

Weitere Stoffe: z.B. Salicylate, Aspartam, Saccharin, Cyclamat, Glutamate

Versuchen Sie, die Nahrungsmittel zumindest über einen Zeitraum von 6 Wochen zu meiden. Bessern sich Ihre Beschwerden, ist ein weiterer Verzicht sinnvoll.