

**DR. MED. DIPL.-CHEM.
HERBERT LICHTNECKER**
FACHARZT FÜR ARBEITSMEDIZIN
UMWELTMEDIZIN ALLERGOLOGIE

Postanschrift
Beckhauserstraße 16g
40699 Erkrath

Telefon
02104/946345
0172/2000705

Telefax
02104/946346

E-Mail
Lichtnecker@t-online.de

Internet
www.arbeits-medizin.de



Schimmelpilzallergien werden durch das Einatmen und/oder durch den Verzehr schimmelpilzhaltiger Produkte ausgelöst. Die Allergene befinden sich überwiegend in den Sporen der Schimmel- oder Hefepilze (Verbreitungsorgane). 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 Lebensmittel 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 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** vertragen:*

Getränke alkoholische Getränke (Bier und Wein)*, Tee*, (industrielle) Frucht- und Gemüsesäfte, -nektar, -saftgetränke

Backwaren Brot* und Backmischungen* vor allem sind **Vollkornprodukte*** zu meiden

Käse Schimmelkäse (z. B. Blauschimmelkäse, Brie, Camembert)

Gemüse Gemüse*, Sauergemüse, Oliven, Sprossen und Keimlinge

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

Kräuter* und Gewürze, Gewürzmischungen, Essig, Sojasoße, Brühwürfel, Hefewürze

Sonstiges Nüsse, Mandeln, Nougat, Marzipan, Honig, fermentierte, orientalische Lebensmittel, Fertigprodukte und -gerichte, **Vitaminpräparate**; Olivenöl, Weinessig

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

Getränke selbstgepreßte Gemüse- und Fruchtsäfte, Mineralwasser, Kaffee

Milch und Milchprodukte Milch, Sahne, Quark und Joghurt ohne Frucht- oder Kräuterzusätze, Käse (kein Schmelzkäse), Butter

Backwaren Brötchen und Brot ggf. ohne Backhilfsmittel für Hefeallergiker, Knäckebrot

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
Lassen Sie Ihre Nahrung so natürlich wie möglich. 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 gut verpackt im Kühlschrank. Verwenden Sie anstatt Essig frischen Zitronensaft oder Essigessenz
Gewürze wie z. B. Pfeffer oder Muskatnuß sollten sie selber mahlen (z. B. in einer Kaffeemühle).
Es sei nochmals betont, daß die Ernährungsempfehlungen hauptsächlich auf Erfahrungswerten beruhen. Jeder Schimmelpilzallergiker hat sein individuelles Spektrum an verträglichen bzw. unverträglichen Lebensmitteln.

Damit Sie den Überblick nicht verlieren, empfehlen wir Ihnen, ein Ernährungstagebuch zu führen, in dem Sie auch alle Besonderheiten und Beschwerden, die Sie mit Ihrer Ernährung in Zusammenhang bringen können, aufzeichnen

*Diese Warengruppe ist nicht generell verboten. Die für Sie verträglichen Sorten müssen Sie selbst herausfinden. Beachten Sie dazu die entsprechenden Passagen in diesem Merkblatt.

**DR. MED. DIPL.-CHEM.
HERBERT LICHTNECKER**
FACHARZT FÜR ARBEITSMEDIZIN
UMWELTMEDIZIN ALLERGOLOGIE

Postanschrift
Beckhauserstraße 16g
40699 Erkrath

Telefon
02104/946345
0172/2000705

Telefax
02104/946346

E-Mail
Lichtnecker@t-online.de

Internet
www.arbeits-medizin.de



- 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 **Klimaanlagen**. Diese dienen den Schimmelpilzen häufig als Aufenthaltsort und unterstützen zudem die Verbreitung ihrer Sporen.
- Achten Sie auf Schimmelpilznester hinter Schränken, Kacheln, 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.
- Geben Sie das **Rauchen** auf - die ständige Reizung Ihrer Atemwege erleichtert den Allergenen den Angriff an den Schleimhäuten.

Vorsicht bei Schimmelpilzen in Nahrungsmitteln

- Bevorzugen Sie selbsthergestellte Produkte
- Schälen Sie Obst und Gemüse vor dem Verzehr
- Gedünstetes wird häufig besser vertragen als Rohware
- Bewahren Sie Nahrungsmittel in geschlossenen Behältnissen auf
- Lagern Sie Obst und Gemüse gut verpackt und nicht zu lange im Kühlschrank