



Lösen Aromen Allergien aus?

Echte Lebensmittelallergien durch Aromen treten äußerst selten auf.
Allergene aus Aromen sind kennzeichnungspflichtig.
Pseudoallergien durch Aromen sind unwahrscheinlich.

Etwa ein bis drei Prozent der deutschen Bevölkerung leiden unter echten Lebensmittelallergien. Sobald dieser Personenkreis bestimmte Lebensmittel isst, reagiert das Immunsystem mit einem „Fehlalarm“ selbst auf kleinste Mengen des Allergens (Schwellenwert). Im Blut lassen sich Antikörper gegen diese Allergene nachweisen. Am häufigsten lösen natürliche Eiweißverbindungen diese echten Lebensmittelallergien aus, wie zum Beispiel das Eiweiß im Weizen, Sellerie, Fisch oder Nüssen.

Wie erkennt der Verbraucher, ob ein Lebensmittel Allergene enthält?

Seit 2005 müssen in der EU alle Lebensmittel Angaben zu möglichen Allergenen enthalten. Demnach muss die Zutatenliste oder die Produktbezeichnung jedes der 14 Hauptallergene oder Produkte daraus aufführen, wenn es bei der Herstellung von Lebensmitteln verwendet wurde. Zu den Hauptallergenen gehören: glutenhaltige Getreide, Krebstiere, Eier, Fisch, Erdnüsse, Soja, Milch und Milcherzeugnisse inklusive Milchzucker, verschiedene Nussarten, Sellerie, Senf, Sesamsamen und deren Erzeugnisse, Schwefeldioxid, Weichtiere und Lupinen.

Gehören auch Hinweise auf Allergene aus Aromen auf die Verpackung von Lebensmitteln?

Ja, auch dies schreibt der Gesetzgeber seit 2005 vor. Die Zutatenliste enthält dann beispielsweise folgende Hinweise:

- „Aroma (Milchzucker)“, bedeutet, dass Milchzucker als Trägerstoff für die Aromamischung dient.
- „Aroma (Haselnuss)“, weist darauf hin, dass ein Bestandteil des Aromas aus Haselnüssen stammt.

Allergiker können also immer anhand der Zutatenliste der Lebensmittel erkennen, ob die eingesetzten Aromen ggf. aus oder mit allergenen Rohstoffen hergestellt wurden. Aromenhersteller sind gesetzlich verpflichtet, die Lebensmittelhersteller entsprechend zu informieren und enthaltene Allergene auf dem Etikett des Aromas anzugeben.

Wie wahrscheinlich ist es, dass Aromen tatsächlich echte Allergien auslösen?

Denkbar ist, dass z. B. ein Haselnuss- oder Fischallergiker auch auf ein Aroma aus Haselnüssen oder Fisch reagiert. In der Praxis enthalten Aromen aufgrund ihrer Herstellungsverfahren mit mehreren Reinigungsstufen (z. B. durch Destillation) jedoch kaum mehr natürliche Eiweißverbindungen. Darüber hinaus werden Aromen in sehr niedrigen Dosierungen in Lebensmitteln eingesetzt und bleiben deshalb oft unter dem Schwellenwert für allergische Reaktionen. Daher verwundert es nicht, dass es nur wenige Einzelfallberichte über allergische Reaktionen auf Aromen gibt.

Welche Rolle spielen Trägerstoffe und Lösungsmittel in Aromen?

Neben den aromatisierenden Bestandteilen enthalten Aromen in der Regel auch andere Bestandteile, wie zum Beispiel Trägerstoffe, Lösungsmittel und ggf. Zusatzstoffe. Sie erleichtern den Einsatz und die Dosierung von Aromen in der Lebensmittelverarbeitung. Welche Inhaltsstoffe Aromen enthalten, beschreibt das Fact Sheet „Was steckt eigentlich drin in Aromen?“ Auch diese Bestandteile können aus den 14 kennzeichnungspflichtigen Hauptallergenen hergestellt sein, z. B. Milchzucker oder Weizenstärke. Sie unterliegen somit ebenfalls den strengen Kennzeichnungsvorschriften, auch wenn sie nur in kleinsten Mengen in Lebensmittel gelangen. Die Aromenindustrie hat bereits auf diese Entwicklungen reagiert und produziert zunehmend Aromen mit „allergenfreien“ Trägerstoffen.

Können Aromen Pseudoallergien auslösen?

So genannte „Pseudoallergien“ verlaufen, ohne dass sich das Immunsystem beteiligt. Die Symptome einer Pseudoallergie gleichen denen einer „echten Lebensmittelallergie“. Allerdings beteiligen sich keine Antikörper an der Reaktion. Im Unterschied zur Lebensmittelallergie lösen auch kleine Moleküle Pseudoallergien aus. Das heißt: Grundsätzlich kommen auch Aromastoffe als Verursacher einer Pseudoallergie in Betracht.

Die Symptome einer Pseudoallergie treten erst auf, wenn die unverträgliche Substanz in einer bestimmten Menge in den Körper gelangt. Da Lebensmittel Aromastoffe nur in sehr geringen Konzentrationen enthalten, ist auch das Risiko für „Pseudoallergien“ gering. Daher ist es unwahrscheinlich, dass diese Substanzen einen kritischen Schwellenwert erreichen, der Unverträglichkeiten auslöst.

Es gibt allerdings in der Literatur Fallbeispiele, die von Pseudoallergien auf Aromastoffe berichten, insbesondere auf das natürliche Aroma Perubalsam. Der DVAI empfiehlt daher seinen Mitgliedern, kein Perubalsam sondern nur daraus hergestellte aufgereinigte Extrakte in Lebensmittelaromen einzusetzen, um das Allergierisiko zu minimieren.

Quellen und weiterführende Informationen:

Taylor SL, Dormedy ES.(1998). The role of flavoring substances in food allergy and intolerance. Adv Food Nutr Res. 42:1-44

Hausen BM (2001) Rauchen, Süßigkeiten, Perubalsam-ein Circulus vitiosus? Beobachtungen zur Perubalsamallergie. Akt Dermatol 27: 136-143

DVAI, Aromenbroschüre „Auf den Geschmack – Informationen zu Aromen“, 2009