



Hochwertige Öle verwenden

Zur Hydrierung pflanzlicher Fette wird als Katalysator Nickel eingesetzt, das jedoch durch geeignete Verfahren bis zu 99 % wieder entfernt wird. Aus diesem Grund sollte man auf hochwertige pflanzliche Öle zurückgreifen.

Schälen von Obst und Gemüse

Da sich Nickel (wie allerdings auch Vitamine!) angereichert in der Schale befindet, kann bei allen Früchten durch Schälen die Nickelaufnahme vermindert werden. Zum Beispiel wird bei Kartoffeln eine 50 %-ige Reduktion erreicht. Gemüse und Obst aus Gegenden mit erhöhten industriellen Niclemissionen sollten gemieden werden.

Das richtige Geschirr verwenden

Wurstwaren oder Pasteten enthalten häufig nickelreiche Innereien. Die Lagerung von Fleischwaren in Aluminium, Edel- oder Weißblech (übliche Konservendosen) hat keine Erhöhung des Nickelgehaltes zur Folge. Bei Verwendung von Chrom-Nickel-Stählen im Haushalt ist die Nickelfreisetzung vor allem bei Lebensmitteln mit hohem Säureanteil erhöht. Hier wird abriebfestes, temperaturbeständiges Geschirr aus Emaille, Glas oder Plastik empfohlen.

Hautkontakt meiden

Während der nickelarmen Diät ist außerdem der intensive Hautkontakt mit nickelhaltigen Gegenständen zu vermeiden. Mode-, Silber- und Weißgoldschmuck, Knöpfe, Brillengestelle, 1- und 2-Euro-Münzen enthalten Nickel.

Zu guter Letzt

Leider sind es vor allem wichtige Obst- und Gemüsesorten und die empfehlenswerten Vollkornprodukte, die zu meiden sind. Weißmehl ist die Alternative. Trotz des Bemühens, die Nickelaufnahme zu reduzieren, ist auf eine ausgewogene Ernährung zu achten. Nickel reduzieren, darum geht es. Ganz nickelfrei, das wird man nicht schaffen.

Literaturempfehlungen

Behr-Völtzer C., Hamm M., Vieluf D., Ring J.: Diättempfehlungen bei Nahrungsmittelallergie. Allergo J 1997; 6: 197-203

Überreicht durch:

Praxisstempel

Nickelallergie

Diättempfehlung



IMD Berlin MVZ
Nicolaistraße 22
12247 Berlin (Steglitz)
Tel +49 (0) 30 7 70 01-220
Fax +49 (0) 30 7 70 01-236
Info@IMD-Berlin.de · IMD-Berlin.de





Nickelallergie

15 % sind betroffen.

Ungefähr 15 % der deutschen Bevölkerung leidet an einer Nickelallergie. Häufig, aber nicht immer, sind die Symptome auf die Haut beschränkt.

Bei etwa 30 % der betroffenen Patienten kann die Nickelaufnahme über die Nahrung den Verlauf chronisch entzündlicher Erkrankungen fördern.

Patienten mit atopischer Dermatitis, Haut-ekzemen, Migräne, rheumatischen Krankheitsbildern oder auch mit chronischen Erschöpfungssyndromen berichten über eine Intensivierung ihrer Beschwerden nach Genuss von z.B. Schokolade, Nüssen, einigen Fleisch- oder Obst- und Gemüsesorten. Uncharakteristische Allgemeinsymptome wie Müdigkeit, Verminderung der körperlichen und physischen Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkbeschwerden können auftreten. In solchen Fällen sollte eine nickelreduzierte Diät eingehalten werden.

Die täglich notwendige Menge von 16 µg (Nickel ist ein essentielles Spurenelement) wird mit großer Wahrscheinlichkeit selbst bei einer streng durchgeführten nickelarmen Diät erreicht. Während der Diät muss allerdings auf die ausreichende Versorgung mit Vitaminen, Folsäure, Karotin, Kalium und Magnesium geachtet werden, da die Aufnahme von einigen Gemüse- und Getreideprodukten reduziert wird.

Persönliche Nickelquellen erkennen

Wichtige Nickelquellen im Haushalt sind Stahl-töpfe und Pfannen aus Chrom-Nickel-Stahl, elektrische Wasserheizkessel oder Kaffee- und Espressomaschinen, bei denen das Wasser direkten Kontakt zur Heizspirale hat. Kaffee aus der Kaffeemaschine kann bis zu zehnmals mehr Nickel enthalten als selbst aufgebrühter Kaffee. Weißblechdosen (übliche Konserven) und Edelmessing sind dagegen unbedenklich. Das in Armaturen länger abgestandene Wasser enthält häufig höhere Nickelmengen. Das Ab-lassen dieses Stehwassers sollte zur Regel werden. Weiterhin ist zu beachten, dass Nickel auch in Tabakrauch vorhanden ist.

Nickel in der Nahrung reduzieren

Das ist nicht immer leicht, da der Nickelgehalt der Lebensmittel vom Standort des Anbaus, der Lebensmittelart, dem Pflanzenalter sowie dem Verarbeitungsprozess beeinflusst wird. Die Diät-empfehlungen können daher nur Lebensmittel berücksichtigen, die Nickel besonders gut oder schlecht akkumulieren. Obwohl neben dem Absolutgehalt in den Lebensmitteln auch die Verzehrmenge des einzelnen Lebensmittels zu berücksichtigen ist, werden die nachfolgend aufgeführten Empfehlungen helfen, die Nickelbelastung deutlich zu reduzieren.



häufig nickelhaltige Lebensmittel

Milch und Milchprodukte	Hartkäse, Schnittkäse, Weichkäse, Schmelzkäse
Fleisch und Fleischerzeugnisse, Eier	Innereien wie Leber und Niere, Wurstwaren, Würstchen, Pastete, Parfait
Fisch und Fischerezeugnisse	Hecht, Hering, Bückling, Hummer, Sardinen, Muscheln
Süßwaren	Schokolade jeder Art, Süßwaren aus Fruchtauszügen, Süßwaren aus Erdnüssen, Mandeln und Nüssen, Marzipan, Müsli-Riegel, Nougat, Lakritze
Desserts	Fast alle Fertigprodukte
Brotaufstriche	Erdnusscreme, Kirsch- und Pfirsichmarmelade, vegetarische Brotaufstriche
Getränke	Tee (v. a. schwarzer Tee), Kakao und Kakao-Instantprodukte, alkoholische Getränke (auch Bier und Wein)
Getreide und Getreideprodukte	Vollkornbrote, Kleie, Buchweizen, Gerste, Weizenvollkornmehl, Hafermehl (Haferflocken), Fertigmüsli, Keimlinge
Gemüse	Bohnen (weiße und Kidneybohnen), Erbsen (getrocknete, gelbe und grüne), Sojabohnen, Linsen, Brokkoli, Spinat, Spargel, Kohl (China-, Grün-, Rot-, Weiß- und Wirsingkohl), Küchenkräuter (v. a. Petersilie)
Obst	Bananen, Kirschen, Pfirsiche (auch Fruchtsäfte), Nüsse wie Cashew, Haselnuss, Mandeln, Pekannuss, Pistazien, Walnuss



wenig nickelhaltige Lebensmittel

Milch und Milchprodukte	Vollmilch, Magermilch, Buttermilch, Joghurt, Dickmilch, Speiseeis, süße und saure Sahne, Quark, Frischkäse, Schichtkäse, Mozzarella
Fleisch und Fleischerzeugnisse, Eier	alle Fleischarten (frisch oder tiefgekühlt), Roastbeef, selbst hergestellter Aufschnitt, Eier (frisch!)
Fisch und Fischerezeugnisse	alle Fischarten außer Hecht, Hering, Bückling, Hummer, Sardinen, Muscheln
Süßwaren	Weich- und Hartkaramel, Kuchen und Gebäck aus Weizenmehl
Desserts	alle selbst zubereiteten Desserts wie: Kompott, Fruchtkaltschale, Fruchtquark, Fruchtis, Milcheis, Pudding mit Weizenstärke und Ei gebunden Achtung: nur geeignete Früchte verwenden, siehe auch Liste Obst
Brotaufstriche	Butter, Butterschmalz, Schweineschmalz, Margarine, Marmelade (außer Kirsche und Pfirsich), Honig
Getränke	Trinkwasser nach Ablauf der ersten 2 Liter, Mineralwasser, aufgebrühter Filterkaffee, Milch, Saft (nur geeignete Früchte verwenden), Schorle
Getreide und Getreideprodukte	Weizenbrot, Weizenstärke, Parboiled Reis
Gemüse	alle anderen Gemüse (möglichst frisch), Kartoffeln
Obst	alles andere Obst (frisch oder Tiefkühlkost)