

## **Lebensmittel-Geheimnisse: Diese Nahrungsmittel verstärken Allergien!**

Erfahren Sie, wie Pollen und bestimmte Lebensmittel Allergiesymptome beeinflussen. Tipps zur Ernährung und Allergiebewältigung.

**kein Ort, kein Land** - Mit dem Anstieg der Temperaturen im Frühling wird die Pollenbelastung für viele Menschen zur Herausforderung. Besonders Allergiker sind betroffen, die oft auf Medikamente zurückgreifen, um ihre Symptome zu lindern. Eine wenig beachtete, aber entscheidende Rolle spielt dabei die Ernährung. Angepasste Essgewohnheiten können den Verlauf der Pollenallergie erheblich beeinflussen, wie **oe24** berichtet.

Insbesondere bestimmte Lebensmittel sollten mit Vorsicht genossen werden, da sie die Allergiesymptome verstärken können. Produkte mit hohem Histamingehalt sind besonders kritisch. Dazu zählen unter anderem:

- Gereifte Käsesorten wie Gouda, Parmesan und Brie
- Geräuchertes Fleisch und Wurstwaren wie Salami und roher Schinken
- Fischkonserven und eingelegter Fisch wie Hering und sardinen
- Einige Obstsorten, darunter Zitrusfrüchte, Bananen und Erdbeeren
- Gemüse wie Tomaten und Spinat
- Weizenhaltige Produkte wie Pasta und Grieß
- Kakao und dunkle Schokolade
- Rotwein und obergäriges Bier
- Kaffee und Tee, da Koffein das Histamin abbaut

# Bewusste Ernährung zur Linderung von Allergiesymptomen

Besonders in der Allergiezeit sollten solche Nahrungsmittel gegebenenfalls vermieden werden. Allergien, insbesondere Pollenallergien, sind eine weit verbreitete Gesundheitsstörung, die durch eine übermäßige Reaktion des Immunsystems auf Allergene entsteht. Die häufigsten Allergene in dieser Kategorie sind Pollen von Bäumen, Gräsern und Unkräutern. Daher empfehlen Experten, während der Hochsaison vermehrt auf Pollenflugvorhersagen zu achten und Aktivitäten im Freien zu reduzieren, wenn die Belastung hoch ist, wie [allergien.de](http://allergien.de) hinweist.

Zusätzlich können weitere Maßnahmen ergriffen werden, um die Symptome von Heuschnupfen zu mildern. Dazu gehört das regelmäßige Duschen und der Wechsel der Kleidung, um Pollenrückstände zu minimieren. In der Allergologie ist es entscheidend, Allergene richtig zu identifizieren und den Lebensstil entsprechend anzupassen, um Beschwerden zu reduzieren.

Allergien gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen und erfordern ein gewisses Maß an Sensibilität im Umgang mit der eigenen Gesundheit. In schwerwiegenden Fällen sollte unbedingt professionelle medizinische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Details	
<b>Ort</b>	kein Ort, kein Land
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.oe24.at">www.oe24.at</a></li><li>• <a href="http://allergien.de">allergien.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [die-nachrichten.at](http://die-nachrichten.at)**