

# ICH BIN EIN KIND MIT NAHRUNGSMITTELALLERGIE

## Was du über mich wissen solltest:

- › Eine Nahrungsmittelallergie [NMA] ist eine ernsthafte Erkrankung und keine Entscheidung. Außer mir sind etwa 4,2% der Kinder in Deutschland davon betroffen.
- › Wenn ich mit einem Nahrungsmittelallergen in Kontakt komme, erleide ich schwere körperliche Reaktionen. Dabei kann ich sogar in Lebensgefahr geraten.
- › Bei manchen Kindern gehen die NMA im Lauf der Zeit wieder weg. Bei anderen leider nicht.
- › Ich würde mir wünschen, dass die Ärzte meine Allergie heute schon durch eine Behandlung heilen könnten.

## Es ist nicht richtig, dass

- › ich ein besonders wählerischer Esser bin [Ausnahme Spinat!].
- › ich mich mit meiner Allergie wichtig machen möchte. Ich möchte mich sicher fühlen.

## Es tut mir gut, wenn

- › ich mit anderen Kindern spielen und meine Allergie vergessen kann.
- › andere Kinder verstehen, dass ich angebotenes Essen nicht einfach so probieren kann.
- › ich dir jederzeit sagen kann, wenn ich mich körperlich unwohl fühle.
- › du mir dabei hilfst, meine Umgebung sicher und allergenfrei zu gestalten.

Bitte unterstützen Sie die Aufklärung und Forschung zu Allergien.  
Besuchen Sie uns auf [www.ecarf.org](http://www.ecarf.org).