

Nahrungsmittel-Allergien

Kreuzallergien (Kreuzreaktivitäten) sind häufige Begleiterscheinungen bei inhalativen Allergien, insbesondere gegen Baum- oder Gräserpollen. Dieses Phänomen beruht auf Strukturähnlichkeiten zwischen Inhalations- und Nahrungsmittelantigenen. IgE-Antikörper, die primär gegen Pollenallergene gebildet wurden, können auch an die entsprechenden Strukturen (Epitope) der jeweiligen Nahrungsmittel binden. Die Kreuzreaktion ist somit dadurch charakterisiert, dass die Bindung eines spezifischen Antikörpers an mehrere Antigene verschiedener Herkunft möglich ist.

Nach Kontakt mit einem kreuzreagierenden Stoff treten meist **akute Beschwerden im oralen Bereich** auf (z.B. Heiserkeit, Lippen- und Zungenbrennen, periorales Ekzem (=orales Allergiesyndrom)). Durch den sehr engen zeitlichen Zusammenhang zwischen Nahrungskontakt und Auftreten der Beschwerden lassen sich die Reaktionen meist problemlos einer bestimmten Obst- oder Gemüsesorte zuordnen. Prinzipiell sollte bei Vorliegen einer Pollenallergie auch an eine Kreuzreaktion gegen Nahrungsmittel gedacht werden. Auch wenn im Laborergebnis verhältnismäßig niedrige Antikörperkonzentrationen gegen Pollen/Inhalationsallergene nachgewiesen wurden, können Reaktionen im Sinne des oralen Allergiesyndroms auftreten. Dabei muss auch nicht auf alle möglichen kreuzreagierenden Lebensmittel eine Reaktion auftreten. So kann es z.B. sein, dass eine Reaktion auf Birkenpollen nur zu Beschwerden nach dem Verzehr von Haselnüssen führt, hingegen Äpfel gut vertragen werden.

Eine Kreuzreaktion kann auftreten zwischen

Pollen verschiedener Art, z.B. Gräser- und Getreidepollen; Antikörper, die gegen Gräserpollen gebildet wurden, reagieren auch mit Pollen verwandter Pflanzen. Pollen und Nahrungsmitteln, z.B. Birkenpollen und Äpfel (pollenassoziierte Nahrungsmittel-Allergie) Nahrungsmitteln einer Familie; so sind z.B. Kreuzreaktionen zwischen

- Nachtschattengewächsen (Tomaten, Paprika und Kartoffeln)
- Nüssen (z.B. Haselnuss und andere Nüsse)
- Milchen (z.B. Kuhmilch und andere Milche)
- Eiern (z.B. Hühnereier und andere Eier)
- Fischarten
- Leguminosen (Erdnuss, Linsen, Bohnen)
- Schalentieren (z.B. Garnele und andere Schalentiere) möglich

Bei Kreuzreaktionen lassen sich nur spezifische Antikörper gegen die primären Antigene (Pollen) labortechnisch nachweisen, nicht aber gegen die Beschwerden auslösenden Nahrungsmittel.

typische Symptome

- Juckreiz
- Kribbeln
- Schwellungen der Mund - und Rachenschleimhäute
- Atemnot
- Heiserkeit
- Lippen- und Zungenbrennen
- periorales Ekzem

sowie seltener:

- Magen-Darmbeschwerden
- Hautreaktionen
- Kreislaufbeschwerden
- anaphylaktischer Schock

Therapie:

Neben diätetischen Maßnahmen (Karenz) entspricht die Therapie der bei Akuttyp-Allergien bewährten immunmodulierenden Verfahren. Beobachten Sie die Verträglichkeit bei Aufnahme möglicher kreuzreagierender Lebensmittel, dokumentieren Sie diese oder führen Sie mit einem Arzt ggf. eine Provokation durch

Allergene und ihre häufige Kreuzreaktion

- **Birke** >>>> Haselnuss, Mandel, Walnuss, Kernobst (z.B. Apfel, Birne), Steinobst (z.B. Pfirsich, Kirsche, Aprikose, Pflaume), Kiwi, Avocado, rohe Kartoffel, Karotte, Sellerie
- **Beifuß** >>>> Sellerie, Karotte, Fenchel, Paprika, Kräuter und Gewürze (z.B. Pfeffer, Anis, Koriander, Kümmel, Estragon, Senf, Majoran, Thymian, Oregano, Kamille, Petersilie, Dill, Basilikum), Sonnenblumenkerne, Mango, Melone, Kiwi
- **Getreide/Gräser**>> Roggenmehl, Weizenmehl, Sojabohne, Erdnuss, Tomate
- **Hausstaub** >>> Garnele, Hummer
- **Ragweed** >>> Melone, Banane
- **Latex** >>> Kartoffel, Avocado, Tomate, Banane, Kiwi, Papaya, Passionsfrucht, Pfirsich, Esskastanie

Am häufigsten treten Kreuzreaktionen mit Birkenpollen auf.

Kreuzreagierende Nahrungsmittel haben während der Pollenflugzeit wahrscheinlich eine höhere allergene Potenz. So werden manchmal im Winter kreuzreagierende Lebensmittel besser vertragen. Beachten Sie den Pollenflugplan. Kaufen Sie Obst und Gemüse der Jahreszeit entsprechend ein. Gut ausgereiftes Obst ist generell besser verträglich. Die allergene Potenz kann je nach Reifestadium variieren. Beachten Sie, dass pflanzliche Eiweiße nicht nur über die Ernährung zugeführt werden, sondern auch durch Artikel der Kosmetik-Industrie, wie z.B. Artikel zur Körperpflege. Hier wird die Allergiequelle häufig übersehen.

Teilweise kann das allergene Potenzial der Nahrung durch Verarbeitung vermindert werden:

Apfel:

durch Schälen, Zerkleinern und Hitze wird das allergene Potenzial deutlich **gemindert**
Apfelmus, Apfelgelee, Bratapfel, Apfelsaft usw. werden meist gut vertragen rote Äpfel werden meist besser vertragen

Haselnuss:

keine Reduktion der Allergenität durch Erhitzen bereits kleinste Mengen können heftige Reaktionen auslösen Haselnussbestandteile finden sich häufig in Fertigprodukten, insbesondere bei Keksen, Süßwaren und Schokolade

Sojabohne, Getreide, Karotte:

Allergenität wird durch Hitze **vermindert/ zerstört**

Sellerie

Ist eher hitzestabil, **versteckt sich häufig in Gewürzmischungen**

Gewürze

sind eher hitzestabil, getrocknete Kräuter werden meist besser vertragen als frische
Vorsicht bei Gewürzmischungen, da nicht alle Inhaltsstoffe angegeben werden müssen

Erdnuss

Allergenität **nimmt** durch Hitze tendenziell **zu**