

ALLERGISCH
GEGEN
LEBENSMITTEL?



STALLERGENES

Pollenassoziierte Nahrungsmittel- allergie

Vorkommen, Diagnostik und Therapie

Pollenallergiker können auch beim Genuss bestimmter Nahrungsmittel allergisch reagieren. Der Grund dafür ist, dass in Obst, Gemüse, Getreide, Nüssen oder tierischem Eiweiß sehr ähnlich allergisch wirkende Eiweißstoffe (Proteine) wie in Pollen von Bäumen, Gräsern oder Kräutern vorhanden sind.



Aufgrund der „molekularen Ähnlichkeit“ der Proteine von Pollen und Nahrungsmitteln – die biologisch gar nicht miteinander verwandt sein müssen – können die Immunglobulin-E-Antikörper (die verantwortlich sind für die Auslösung der allergischen Reaktion im Körper) nicht zwischen den Eiweißmolekülen unterscheiden und lösen allergische Reaktionen an verschiedenen Organen aus. So können Personen, die auf Birkenpollen z.B. mit Heuschnupfen und Asthma allergisch reagieren, nach Genuss eines Apfels ebenfalls Beschwerden bekommen, obwohl sich ihre Allergie ursprünglich nicht gegen das Apfelallergen, sondern gegen das Birkenpollenallergen gerichtet hat.

Man spricht dabei von „Kreuzreaktionen“, „pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien“ oder vom „**O**ralen **A**llergie-**S**yndrom“ (OAS).



Die Symptome sind:

- **Nase:** Kribbeln, Juckreiz, Niesreiz, behinderte Nasenatmung, Fließschnupfen
- **Augen:** Rötung, Juckreiz, Brennen der Bindehäute, Tränenfluss, Lidschwellung
- **Lippen, Mund, Rachen, Gaumen, Zunge:** Schwellung, Juckreiz, Brennen, pelziges Gefühl, Engegefühl im Hals, Schluckbeschwerden
- **Gehörgänge:** Juckreiz
- **Atemwege:** Husten, Beklemmungsgefühl, giemende, pfeifende Atemgeräusche, Atemnot, Asthma
- **Haut:** Juckreiz, Rötung, Nesselausschlag
- **Magen-Darm:** Magenbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen, Blähungen, Koliken, Krämpfe, Durchfälle

Im Extremfall kann eine sehr starke Reaktion zu einem Schockgeschehen mit Schwindelgefühl, Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit und Kreislaufversagen führen. Die Beschwerden können schon einige Minuten nach Genuss des Nahrungsmittels, aber auch erst nach mehreren Stunden auftreten.



Beschwerde- Tagebuch

Da nicht immer klar erkennbar ist, welche Nahrungsmittel für die allergische Reaktion verantwortlich sind, sollte man ein Beschwerde-Tagebuch führen, in dem Datum, Uhrzeit, Art und Dauer der einzelnen Beschwerden sowie sämtliche Nahrungsmittel, die man in den letzten 6 Stunden zu sich genommen hat, dokumentiert werden.

Die Beschreibung der Nahrungsmittel hat jedoch sehr genau zu erfolgen (wenn möglich mit Firmen- und Produktbezeichnung). Getränke und Gewürze sollten nicht vergessen werden. Bei Untersuchungen durch den allergologisch tätigen Arzt sind diese Aufzeichnungen außerordentlich wichtig für die Diagnose.

Weitere Untersuchungen

In weiterer Folge können Hauttests mit industriell gefertigten und standardisierten Allergenen, Serumuntersuchungen auf die allergenspezifischen Immunglobulin-E-Antikörper, Auslassversuche, allergenarme Basisdiät und Suchdiäten weiteren Aufschluss über die Allergieauslöser geben.

Hauttest

Es können mit den meisten Obst- und Gemüsesorten Hauttests mit den verdächtigen Nahrungsmitteln in Form eines Reibetests oder eines Prick-Tests durchgeführt werden. Ein negatives Ergebnis schließt aber eine Allergie nicht aus, da der Gehalt an Allergenen in den Nahrungsmitteln von sehr unterschiedlicher Konzentration ist.



Belastungstests

Bei weiterhin bestehenden Unklarheiten sind Provokationen mit den in Verdacht stehenden Nahrungsmitteln möglich. Diese sollten jedoch nur von erfahrenen Allergologen durchgeführt werden, da damit versucht wird, die angegebenen Beschwerden unter ärztlicher Kontrolle auszulösen, um das verdächtige Nahrungsmittel eindeutig nachzuweisen.

Kreuzreaktionen

Doch nicht immer sind Nahrungsmittelallergien auf Kreuzreaktionen zurückzuführen. Viele Nahrungsmittel können auch allergische Reaktionen auslösen, die charakteristisch nur für diese Sorte von Nahrungsmitteln sind. Nicht selten führen sie zu schweren Reaktionen bis hin zum allergischen Schock. Betroffene Personen sollten immer ein Notfallset mit sich führen. Blutuntersuchungen können Aufschluss über die Art der verantwortlichen Proteine und damit über die Gefährlichkeit der Allergene geben.

Bei Kreuzallergien hilft es meist, wenn man das „Hauptallergen“ kennt. Aus diesem Grund werden im Folgenden ausgehend von den Hauptallergenen die möglichen Kreuzallergien aufgelistet.

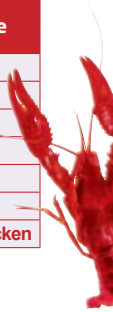


Frühblüher (Birke, Hasel, Erle)	Beifuß	Latex
Erdnuss	Karotte	<i>Acerola</i>
Haselnuss	Sellerie	<i>Buchweizenmehl</i>
Karotte	<i>Apfel</i>	<i>Erdnuss</i>
Mandel	<i>Artischocke</i>	<i>Feige</i>
Nüsse allgemein	<i>Basilikum</i>	<i>Kartoffel</i>
Pfirsich	<i>Dill</i>	<i>Paprika</i>
Sellerie	<i>Erbse</i>	<i>Passionsfrucht</i>
Soja	<i>Erdnuss</i>	<i>Pfirsich</i>
<i>Anis</i>	<i>Estragon</i>	<i>Sellerie</i>
<i>Banane</i>	<i>Fenchel</i>	<i>Steinobst</i>
<i>Birne</i>	<i>Gurke</i>	Avocado
<i>Curry- Gewürzmischung</i>	<i>Ingwer</i>	Banane
<i>Feige</i>	<i>Kamille</i>	Esskastanie
<i>Fenchel</i>	<i>Kardamom</i>	Kiwi
<i>Kartoffel (Saft, roh)</i>	<i>Kartoffel</i>	Mango
<i>Koriander</i>	<i>Kernobst</i>	Melone
<i>Kümmel</i>	<i>Kiwi</i>	Papaya
<i>Latex</i>	<i>Knoblauch</i>	Tomate
<i>Litschi</i>	<i>Koriander</i>	
<i>Mango</i>	<i>Kreuzkümmel</i>	
<i>Orange</i>	<i>Kümmel</i>	
<i>Paprika</i>	<i>Liebstockel</i>	
<i>Pfeffer</i>	<i>Litschi</i>	
<i>Apfel</i>	<i>Majoran</i>	
<i>Aprikosen</i>	<i>Mango</i>	
<i>Kirsche</i>	<i>Melone</i>	
<i>Kiwi</i>	<i>Muskatnuss</i>	
<i>Nektarine</i>	<i>Nüsse allgemein</i>	
<i>Pflaume</i>	<i>Oregano</i>	
<i>Tomate</i>	<i>Paprika</i>	
	<i>Petersilie</i>	
	<i>Pfeffer</i>	
	<i>Pfefferminze</i>	
	<i>Senf</i>	
	<i>Sonnenblumenkern</i>	
	<i>Steinobst</i>	
	<i>Thymian</i>	
	<i>Tomate</i>	
	<i>Weintraube</i>	
	<i>Wermut</i>	
	<i>Zimt</i>	
	<i>Anis</i>	
	<i>Chili</i>	
	<i>Curry- Gewürzmischung</i>	





Ragweed (Traubenkraut)	Gräser, Getreide	Hühnerei
Banane	Erbse	Ente
Dattelpflaume (Kaki)	Erdnuss	Gans
Gurke	Kamille	Taube
Kernobst	Kartoffel	Truthahn
Sellerie	Kiwi	Huhn
Zucchini	Melone	
Melone	Pfefferminze	Hausstaubmilbe
	Roggenmehl	
	Soja	Austern
	Sonnenblumenkern	Garnelen
	Tomate	Hummer
	Weizenmehl	Langusten
		Scampi
		Shrimps
		Weinbergschnecken



Rot:

Nahrungsmittel-Kreuzallergene, die auch gefährliche Reaktionen verursachen können

Blau:

seltene Nahrungsmittel-Kreuzreaktionen; können mitunter auch schwere allergische Reaktionen verursachen

Schwarz:

häufig vorkommende, aber meist ungefährliche Nahrungsmittel-Kreuzreaktionen



Informationen zu Allergien finden Sie auf
www.stallergenes.at
www.milben-schutz.at, www.wurzinger.com

Ihre Allergie kennen



Kartoffel

Die Allergie auf Kartoffeln äußert sich durch Hautirritationen durch den Saft beim Schälen der rohen Kartoffel.



Äpfel

Die Unverträglichkeit auf Äpfel steigt mit jenen Sorten, die grün sind. Rote Apfelsorten werden eher vertragen. Durch das Schälen werden Äpfel deutlich besser vertragen. Der Genuss von Äpfeln und anderen Stein- und Kernobstsorten in gekochtem Zustand als Kompott, Mus oder Strudel ist jedoch unbedenklich, da die Allergene durch Hitze zerstört werden.

Nüsse

Nüsse verlieren ihre Allergenität durch Hitze nicht. Sie können auch in Backwaren noch allergische Beschwerden verursachen. Nüsse können bei entsprechender Allergie zu besonders starken Reaktionen bis hin zum allergischen Schock mit Kreislaufversagen führen. Gefürchtet sind hochgradige Sensibilisierungen auf Erdnussprodukte.



Mehlprodukte

Der Genuss von Mehlprodukten führt bei Personen, die auf Getreidepollen allergisch reagieren, nur selten zu Beschwerden. Es gibt jedoch auch Allergien gegen Getreidemehle, die sich bei Inhalation von Mehlstaub bemerkbar machen. Die Beschwerden sind dieselben wie bei Pollenallergien. Betroffen sind meist Bäcker, Konditoren und Köche. Als Allergene fungieren spezielle Eiweiße im Mehl wie auch Getreide-



pollen, die als „Verunreinigungen“ im Mehl vorhanden sind. Auch Backzusätze, welche die Qualität der Backwaren bzw. deren Haltbarkeit verbessern sollen, sind als Auslöser allergischer Reaktionen zu berücksichtigen.

Weizenmehlprodukte

In sehr seltenen Fällen kommt es innerhalb von 2 – 3 Stunden nach Genuss von Weizenmehlprodukten (Backwaren, Nudeln, Knödeln, Panier etc.) in Kombination mit körperlicher Belastung, Alkohol oder bestimmten Medikamenten zu allergischen Beschwerden wie Hautjuckreiz, Nesselsucht, Schwellungen im Gesicht bis hin zum allergischen Schock. Ursache ist die Allergie auf ein bestimmtes Eiweiß im Weizenmehl, das sowohl hitze- als auch magensäureresistent ist und daher vom Darm auch in unveränderter Form aufgenommen wird.



Beifuß

Allergische Reaktionen auf Beifuß kommen im Rahmen von Kreuzallergien, aber auch isoliert vor. Der Beifuß gehört der Familie der Korbblütler (Asteraceae) an, einer weit verzweigten Pflanzenfamilie, der auch viele Gewürze zugehörig sind. Der Beifuß wächst bevorzugt an Wald- und Wegrändern sowie auf ungepflügten Wiesen. Die Blütezeit ist hauptsächlich Juli bis September mit einer Vor- und Nachblüte ab Mai bis Oktober.



Kräutermischung

Besonders problematisch können Kräutermischungen sein, die mit klingendem Namen auf den Verwendungszweck oder auf Länder hinweisen, die bekannt für besondere Geschmacksrichtungen sind. Namen wie Grillgewürz, Salatkräuter, Kräuter der Provence, Indische Gewürzmischung, Fisch-, Reis-, Barbecue-, Lammgewürz usw. lassen alle Phantasien für Kräuter- und Gewürzkombinationen offen. Daher darf es nicht wundern, wenn nach kreativen Speisen bei Allergikern ein Gefühl nicht definierbaren Unbehagens aufkommt.





Currygewürz

Das in westlichen Ländern erhältliche Currygewürz ist geschichtlich betrachtet eine englische Erfindung zur Imitation des Geschmacks indischer Speisen.

Es ist ein Gemisch aus einer unterschiedlichen Anzahl von Gewürzen, um den Geschmack der Curryblätter zu imitieren, die durch das Trocknen schon nach einigen Tagen ihren Geschmack verlieren. Neben „Betriebsgeheimnissen“ der Hersteller enthält Curry meist getrockneten Kreuzkümmel, gerösteten Koriander, schwarzen Pfeffer, Chili, Curcuma, Sellerie, gerösteten Bockshornklee, Zimt, Gewürznelken, grünen Kardamom, mitunter auch Kümmel, Piment, Zitwer und Galant.



Ragweed

Ragweed (Traubenkraut) ist eine Pflanze, die ihren „Eroberungszug“ aus dem Osten quer durch Europa geführt hat und deren Pollen immer häufiger zu allergischen Beschwerden Anlass geben. Die allergen wirkenden Proteine sind sehr aggressiv und verursachen zunehmend häufiger allergische Beschwerden der Atemwege, sind aber auch in einer Reihe von Nahrungsmitteln in sehr ähnlicher „Bauweise“ vorhanden. Allergiker, die auf Ragweedpollen allergisch reagieren, können daher – wenn auch selten – allergische Symptome auf bestimmte Nahrungsmittel feststellen. Ragweed blüht zwischen August und Oktober, zur selben Zeit, in der auch der verwandte Beifuß seine Pollen in die Welt setzt. Eine einzige Ragweedpflanze kann im Laufe ihres einjährigen Lebens bis zu 1 Milliarde Pollen freisetzen.

Davon unabhängig können bei bestimmten Nahrungsmitteln auch gefährliche allergische Reaktionen auftreten, welche jedoch auf klassische Kreuzreaktionen zu anderen Früchten, Gemüsesorten oder Pollen zurückzuführen sind. Diese können im Rahmen einer Blutuntersuchung festgestellt werden.

Die Auflistung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.



Was können Sie gegen Ihre Allergie tun?

Kombinationen von pollenassoziierten Nahrungsmittelallergien können die allergischen Beschwerden noch verstärken, besonders wenn diese Nahrungsmittel während der Pollenzeit zu sich genommen werden (www.pollenwarndienst.at). Bei Frühblüherallergie sollte man auf spezielle Salate (Sellerie, Nüsse, Äpfel) oder Müsli (Nüsse, Äpfel) verzichten.

Einige Vorsichtsmaßnahmen

In „Packerlsuppen“, Fertiggerichten, Soßenextrakten, Grillsoßen, Mayonnaise, Würsten und Fertigwürzmischungen wie Brühwürfel können sich Allergene wie Sellerie, Zwiebel, Karotten, Knoblauch, Petersilie, Pfeffer, Tomaten, Soja und weitere verschiedene Gewürze verstecken.

Tomatenketchup, Senf, Dressings und Dosengerichte enthalten ein reichliches Sammelsurium an oben erwähnten Gewürzen. Ein Blick auf das Etikett und die Zutatenliste ist für alle Frühblüher-, Beifuß- und Ragweedallergiker mit oralem Allergie-Syndrom Pflicht.



Kreuzallergien

Wenn Honig zu allergischen Symptomen führt, liegt meistens keine Kreuzallergie vor. Es ist kaum zu vermeiden, dass im Honig Pollen als Verunreinigung vorhanden sind, die beim Verzehr gastrointestinale Symptome verursachen können.



Man sollte jedoch nicht vergessen, dass auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten auf nichtallergischer Ebene bestehen können.

Dazu gehören die Zöliakie, Fructose-, Lactose- oder Histaminintoleranz. Sind diese ausgeschlossen worden, sind umfangreichere Untersuchungen auf andere Intoleranzreaktionen oder Enzymmangelzustände durchzuführen.

Treten allergische Beschwerden nach Genuss eines Fisches auf, so ist anzunehmen, dass aufgrund der engen Verwandtschaft der Fische zueinander allergische Reaktionen auch bei Genuss anderer Fische auftreten. Fischeiweiß zersetzt sich aber relativ rasch, wodurch u. U. größere Mengen an Histamin gebildet werden. Die Symptome ähneln sehr einer Allergie.



Die Therapie der Nahrungsmittelallergie ist im Allgemeinen das Meiden der betroffenen Nahrungsmittel. Dies ist jedoch nicht immer einfach. Handelt es sich um ein Genussmittel, so kann man relativ leicht darauf verzichten. Bei Grundnahrungsmitteln ist dies schon bedeutend problematischer. Besonders schwierig ist es jedoch, wenn Allergien auf Nahrungsmittel vorliegen, die versteckt als Geschmacksverstärker (z. B. Sellerie, Nüsse, Gewürze) oder Füllstoffe (Soja, Lupinen- und Getreidemehle usw.) verwendet werden.



Spezifische Immuntherapie/ Hyposensibilisierung

Nicht selten hat die Spezifische Immuntherapie (Hyposensibilisierung) zur Behandlung der Pollenallergie auch eine positive Wirkung auf die kreuzreagierenden Nahrungsmittelallergene. In etwa der Hälfte aller subkutanen und sublingualen Hyposensibilisierungen kommt es zu einer deutlichen Besserung der Beschwerden. Manchmal werden schon während der Therapie die Nahrungsmittel wieder problemlos toleriert. Eine gezielte Hyposensibilisierung auf Nahrungsmittelallergene ist bis dato nicht möglich.

Der Besuch eines Restaurants oder die Einladung zum Essen bei Bekannten kann für Nahrungsmittelallergiker zum (Un-)Glücksspiel werden, da man oft über den Inhalt und die Zubereitung der Speisen nicht informiert ist. Wenn auch Ihre Frage nach den für Sie relevanten Allergenen in den Mahlzeiten nicht immer beantwortet werden kann, sollten Sie dennoch kein Geheimnis aus Ihrer Allergie machen.

Bei ausgeprägten Nahrungsmittelallergien sollte man bei Speisen unbekanntem Inhalts zur Verminderung eventueller Beschwerden etwa eine Stunde vor dem Essen vorsorglich ein Antihistaminikum zu sich nehmen.

Das Mitführen eines Medikamenten-Notfallsets und eines (gut leserlichen) Allergiepasses ist für alle Nahrungsmittelallergiker dringend anzuraten.

Allergiker, die auf Diätfehler mit schweren allergischen Symptomen wie z. B. Kreislaufinstabilität bzw. allergischem Schock reagieren, sollten im Notfallset Adrenalin als kreislaufstabilisierendes Medikament griffbereit haben. Dies setzt jedoch die richtige Verabreichung des Medikaments in Form des Adrenalin-Autoinjektors voraus. Aus diesem Grund ist eine Einschulung mittels „Trainings-Injektoren“ durch fachkundige Ärzte unbedingt notwendig.

Ihr allergologisch versierter Facharzt kann Ihnen eine auf Ihre Beschwerden genau angepasste Notfallapotheke zusammenstellen und Sie auf die richtige Dosierung der Notfallmedikamente hinweisen.

Prim. Dr. Gert Wurzinger

Institut für Vorsorgemedizin Joanneum Graz
Vorstand der Abteilung für Lungenkrankheiten
LKH Hörgas/Enzenbach und der Pulmologischen
Tagesklinik des LKH Graz West
Hörgas 30
A-8112 Gratwein

Literatur beim Verfasser



**Jetzt als APP gratis
downloaden!**



Allergy Track

Allergy Track hilft Ihnen, mit Ihrer Allergie besser umzugehen. Ideal, wenn Sie Ihre Allergie-Symptome überwachen und Ihre Leistungsfähigkeit ermitteln wollen.

App Store



Google Play



Allergy Track können Sie im App Store und auf Google Play herunterladen.

STALLERGENES Österreich GmbH
Mariahilfer Straße 103/15-16
1060 Wien – Austria

T: +43 (0) 1 533 74 74 0
F: +43 (0) 1 533 74 74 40
E: office@stallergenes.at

www.stallergenes.at
www.allergie-frei-leben.at

STALLERGENES AG
Aegertstrasse 11
CH-8305 Dietlikon

T: +41 43 255 70 40
F: +41 43 255 70 49
E: info@stallergenes.ch

www.stallergenes.ch

Unsere Partner:

