

Sie können uns kreuzweise ...

Wenn ein Birkenpollen-Allergiker beim Biss in einen Apfel mit Schwellung, Rötung und Juckreiz der Mundschleimhaut reagiert, handelt es sich vermutlich um eine **Kreuzallergie**. Was müssen Allergiker prinzipiell bei der Ernährung beachten?

Es ist wirklich gemein: Heuschnupfen-Patienten sind eigentlich schon genug mit ihren tränenden Augen und den Niesattacken geplagt. Und dann kommen möglicherweise noch Allergien auf bestimmte Lebensmittel dazu, obwohl sich die zugrundeliegende überschießende Immunreaktion gar nicht gegen das Lebensmittel richtet.

Verwandte Proteine Der Grund dafür sind bestimmte Strukturen auf einem Allergen, die sogenannten Epitope. Kommt anderswo ein Molekül mit einem ähnlichen Epitop vor, kann es sein, dass die IgE-Antikörper auch daran binden und eine allergische Reaktion auslösen. Der Klassiker ist die Kreuzreaktion zwischen Birke und Apfel, das oral allergy syndrome (OAS) bei Birkenpollenallergikern. IgE-Antikörper, die sich gegen das Hauptallergen im Birkenpollen Bet v 1 richten, binden auch an Mal d 1, einem ähnlich aufgebauten Protein des Apfels. Allerdings betrifft das nicht jeden, der gegen Birkenpollen allergisch ist. Es gibt neben Bet v 1 noch weitere Strukturen des Birkenpollens,

gegen die man sich sensibilisieren kann. Dies kann dann wieder andere Kreuzreaktionen auslösen. Wie stark die allergische Reaktion ausfällt, hängt vom Reifegrad, von der Sorte, der Anbauregion, der Zubereitungsart und auch von möglichen Triggerfaktoren wie Alkohol, körperlicher Anstrengung, Stress oder der momentanen hormonellen Situation ab.

Hier geht es überkreuz Reagiert einer Ihrer Kunden allergisch auf Frühblüher, wozu auch die Birke zählt, kann es sein, dass er eine Kreuzallergie gegen Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Äpfel, Birnen und/oder Steinobst entwickelt. Bei einer Allergie gegen Beifuß kommt es häufig zu Kreuzallergien gegen Tomaten, Sellerie, Karotten, Paprika, Avocado, Kiwi und/oder verschiedene Gewürze, insbesondere schwarzem Pfeffer. Hausstaubmilben-Allergiker reagieren nicht selten auch auf Schalentiere wie Krabben, Shrimps, Muscheln und Schnecken. Und wer allergisch auf Bienengift reagiert, tut dies häufig auch beim Stich einer Hummel. Ebenso verhält es sich mit Wespe und Hornisse.

Tipps für Allergiker Wer keine Äpfel verträgt, kann es mal mit den Sorten Altländer, Hammerstein oder Gloster versuchen. Sie enthalten weniger des Proteins Mal d 1. Auch gekocht werden viele Lebensmittel problemlos vertragen. So sind Apfelmus, klarer Apfelsaft oder Apfelkuchen meist kein Problem.

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund (DAAB) geht davon aus, dass etwa 60 Prozent der Heuschnupfenpatienten auch eine pollenassoziierte Kreuzreaktion auf Nahrungsmittel entwickeln. Das klingt nach vielen Fällen, heißt aber auch, dass es nicht zwangsläufig bei jedem passieren muss. Ein positiver Allergietest bedeutet daher

nicht, dass sofort die Ernährung umgestellt werden muss. Ein vorsichtiger Umgang mit möglichen Kreuzallergenen und das Führen eines Ernährungstagebuches sowie eventuell eine individuelle Ernährungsberatung sind jedoch sinnvoll.

Wichtig ist auch diese Wechselwirkung: Die Einnahme von Protonenpumpeninhibitoren (PPI) kann dazu führen, dass eine allergene Proteinstruktur, die normalerweise im Magen von der Magensäure denaturiert würde, die Magenpassage mehr oder weniger unbeschadet übersteht. Sie kann dann eine allergische Reaktion auslösen. ■

Sabine Breuer,
Apothekerin/Chefredaktion

© taonga / iStock / Getty Images

