



# Die Krux mit den Kreuzallergien

Als wären juckende Augen und eine laufende Nase nicht mühsam genug: Viele Heuschnupfengeplagte vertragen auch gewisse Nahrungsmittel nicht. Warum Obst, Gemüse und Nüsse bei einer Pollenallergie zum Problem werden können, weiss Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz.

Petra Kollbrunner, aha! Allergiezentrum Schweiz

**W**enn anfangs April die Birken blühen, beginnt für Lukas die Leidenszeit: Seit Jahren treiben ihm ihre Pollen Tränen in die Augen und lassen ihn im Minutentakt niesen. Mittlerweile hat er sich daran gewöhnt und weiss, wie er die Symptome behandeln muss. In diesem Frühling nun der Schreck: Beim Biss in den Apfel beginnen plötzlich Gaumen und Rachen zu jucken. Hat Lukas jetzt auch noch eine Apfelallergie? «Ja und nein», antwortet Roxane Guillod, Expertin von aha! Allergiezentrum Schweiz. «Man spricht in einem solchen Fall von einer sekundären Nahrungsmittelallergie oder Kreuzreaktion.»

## Getäushtes Immunsystem

Was steckt hinter diesen Begriffen? «Im Fall von Lukas ist das Immunsystem auf Birkenpollen sensibilisiert», erklärt

“ In der Schweiz sind fast eine halbe Million Menschen von einer Kreuzreaktion betroffen.

Roxane Guillod. «Dieses Allergen hat aber eine ähnliche Struktur wie bestimmte Eiweisse in Obst, Gemüse oder auch Nüssen.» Beisst er in einen Apfel, kommt es zu einer Verwechslung, das Immunsystem reagiert auf einmal auch auf Nahrungsmittel. Besonders häufig sind zwei Kreuzreaktionen: das Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom und das Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom. In der Schweiz sind fast eine halbe Million Menschen von einer solchen Kreuzreaktion betroffen – vor allem Jugendliche und Erwachsene.



aha! Allergiezentrum  
Schweiz hilft

Jetzt ist Pollenzeit – und auch Kreuzreaktionen haben Hochkonjunktur.

Persönliche Fragen beantworten die Expertinnen der **aha!infoline**, Montag bis Freitag, 8.30–12.00 Uhr. Weitere Informationen zu Allergiethemata finden Sie auf [www.aha.ch](http://www.aha.ch).

### In der Regel ungefährlich

Grundsätzlich reagieren Betroffene einer sekundären Nahrungsmittelallergie mit leichteren Beschwerden. Typisch sind Jucken, Rötungen oder leichte Schwellungen im Mund- und Rachenbereich wenige Minuten bis zwei Stunden nach der Nahrungsaufnahme. Diese lassen normalerweise schnell wieder nach. «Man spricht hierbei vom oralen Allergiesyndrom, das nicht den ganzen Körper betrifft», so Roxane Guillod. Symptome wie Nesselfieber, Magen-Darm- oder Herz-Kreislauf-Beschwerden sind eher selten – können aber vorkommen.

Deswegen rät die Expertin: «Sobald man auf ein Lebensmittel reagiert, sollte man eine Allergologin aufsuchen.» Mittels einer umfassenden Diagnose – also Anamnese, Hauttest sowie Bluttest – lässt sich der Allergieauslöser bestimmen. Guillod: «Denn präventiv alles zu meiden, worauf man reagieren könnte, ist sicherlich nicht der richtige Ansatz.»



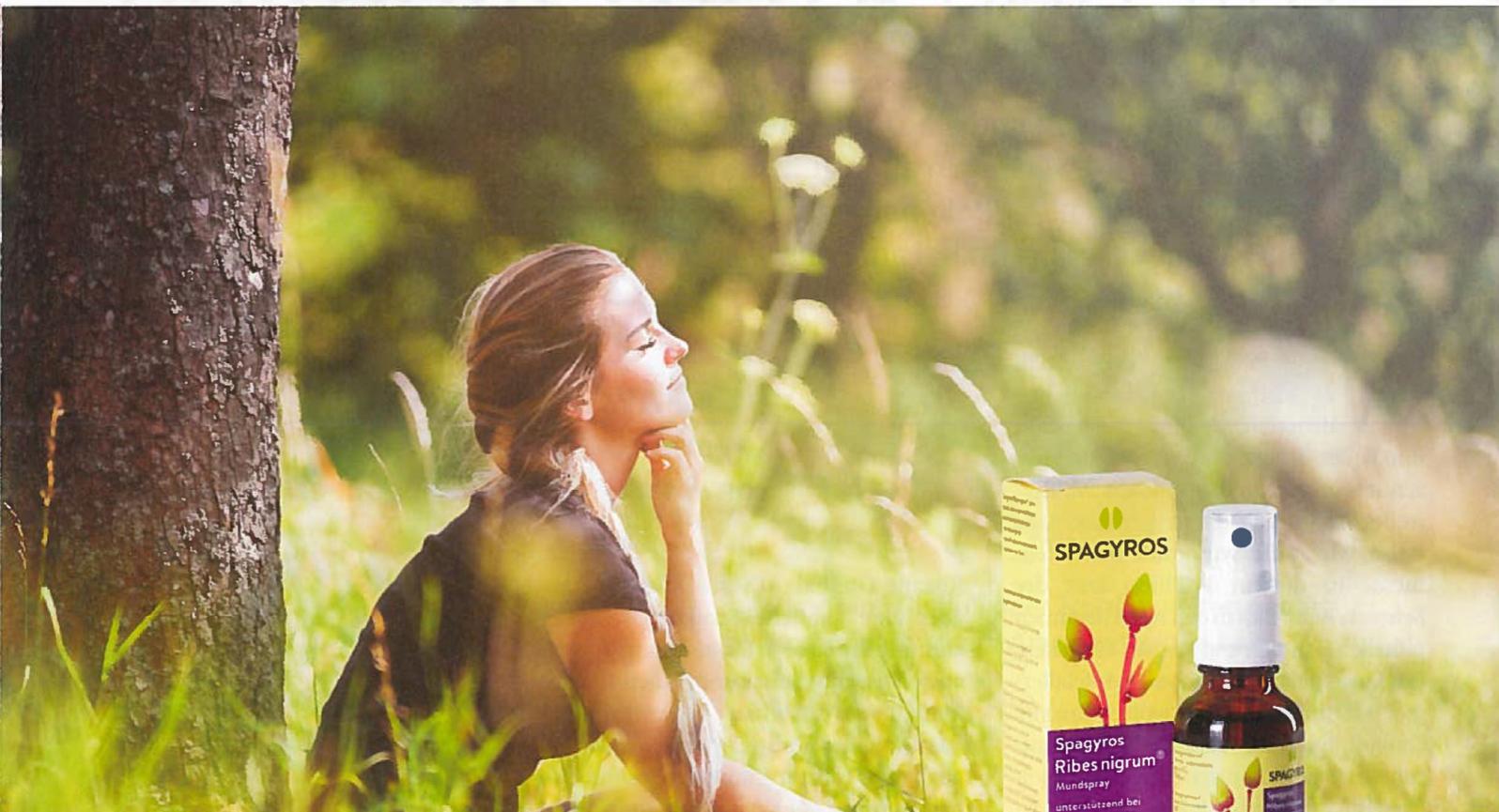
### Spezialfälle: Latex, Tiere und Milben

Neben Pollen können auch andere Atemwegsallergene wie Latex (Naturgummi), Tierproteine (etwa Katzen oder Hunde) oder Hausstaubmilben Kreuzreaktionen verursachen. «Erleidet jemand nach dem Genuss einer Banane einen Schwächeanfall, kann eine Gummi- oder Latexallergie die Ursache sein», erklärt Roxane Guillod. Oder asthmatische Beschwerden nach einem Menü mit Meeresfrüchten – Crevetten, Hummer, Langusten – können die Folge einer Allergie auf Hausstaubmilben sein.

#### Was nun?

Die Therapie ist zumindest theoretisch simpel: Was Beschwerden verursacht, wird weggelassen. Doch in der Praxis braucht dies ein bisschen Übung: So ist beispielsweise ein genereller Verzicht auf Äpfel nicht unbedingt nötig, da die Sor-

ten unterschiedlich allergen sind. «Ältere Sorten wie Boskop und Gloster sind normalerweise besser verträglich als etwa Golden Delicious, Granny Smith oder Jonagold», weiss die Allergieexpertin. Auch ein geschälter Apfel wird von vielen Betroffenen besser vertragen, weil die Allergene grossteils direkt unter der Schale liegen. Da einige Allergene keine hohen Temperaturen überstehen, kann es ausreichen, das Nahrungsmittel zu kochen oder backen. «Zudem werden einzelne Lebensmittel ausserhalb der Pollensaison besser toleriert», ergänzt Roxane Guillod. Sollte man trotzdem einmal etwas essen, das Beschwerden verursacht, können antiallergische Medikamente wie Antihistaminika helfen.



# HEUSCHNUPFEN ADE!

Das Kraftpaket aus jungen Pflanzenknospen hilft.

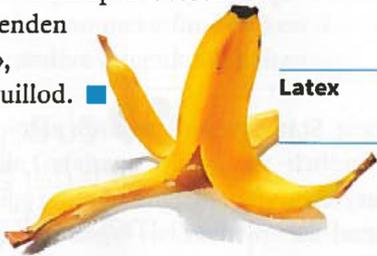


  
SPAGYROS

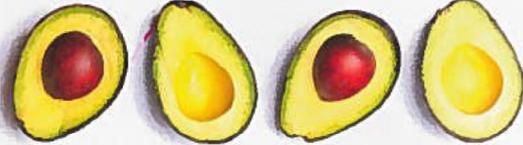
### Gut zu wissen

Ein paar Faktoren können eine Kreuzreaktion zusätzlich verstärken. «Gut möglich, dass eine Sorte Obst gut vertragen wird. Mehrere Sorten in einem Obstsalat jedoch nicht», erklärt Guillod und

rät ausserdem vom Alkoholkonsum ab. Denn mit dem Glas Wein oder Bier nimmt der Körper zusätzliches Histamin auf; jener Stoff, der bei einer allergischen Reaktion vom Organismus ausgeschüttet wird, um das Allergen zu bekämpfen. Die Folge: Allergiesymptome werden weiter verstärkt. Auch die aktuelle Pollenbelastung hat einen Einfluss auf die Beschwerden. Zudem kann körperliche Anstrengung die Reaktionsschwelle herabsetzen. «Darum vor dem Sport besser keine allergieauslösenden Lebensmittel essen», empfiehlt Roxane Guillod. ■



## Übersicht Kreuzreaktionen

Allergene	Nahrungsmittel
<b>Birken-, Erlen-, Haselpollen</b> (Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom)	Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pfirsiche, Kirschen usw.), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, <b>Avocado</b> , Fenchel, Kiwi, Litschi  
<b>Beifusspollen</b> (Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom)	<b>Sellerie</b> , Karotten, Fenchel, Artischocken, Kamille, Pfeffer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Chili, Oregano, Basilikum, Sonnenblumenkerne  
<b>Hausstaubmilben</b>	Crevetten, Hummer, Langusten, Krebse, <b>Schnecken</b>  
<b>Latex</b>	Avocado, <b>Banane</b> , Edelkastanie, Kiwi, Papaya, Feige, Paprika