

## NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Weitere Informationen finden Sie auf unserem Patientenportal.



### www.allergie-freizeit.de

Hier finden Sie beispielsweise ein praktisches Pollenradar und viele weitere nützliche Tipps.



Unter Downloads stehen außerdem ein Symptomkalender und viele hilfreiche Fragebögen für Sie bereit:  
www.allergie-freizeit.de/downloads/



Unsere Webseite allergie-freizeit.de wurde 2018 mit dem „MeinAllergie Portal Digital Health Heroes-Award“ als sehr gut konzipiertes und für Allergiker hilfreiches Kommunikationsangebot ausgezeichnet.

**Allergopharma GmbH & Co. KG**  
21462 Reinbek • Telefon +49 40 727650  
Fax +49 40 7227713 • info@allergopharma.com  
www.allergopharma.de • www.allergopharma.com

**Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH**  
1230 Wien • Telefon +43 1 61571540 • Fax +43 1 6157153  
office.at@allergopharma.com • www.allergopharma.at

## KREUZALLERGIEN ZWISCHEN VERSCHIEDENEN POLLENARTEN

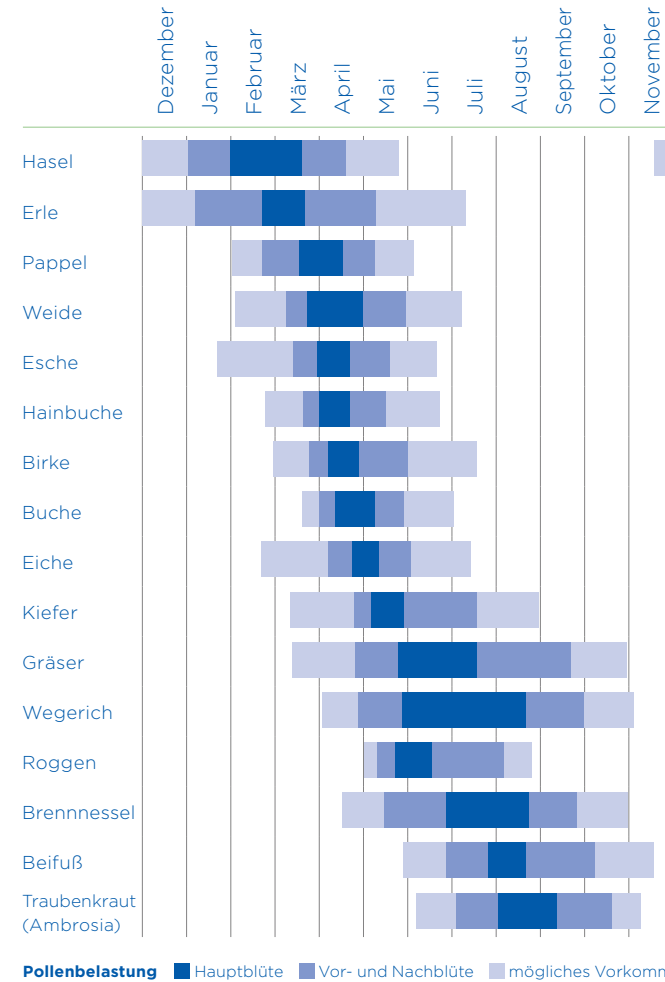
Pollen von windbestäubten Gräsern, Bäumen und Kräutern zählen in Deutschland zu den häufigsten Allergenquellen. Diese gehören fast alle zu 6 Pflanzenfamilien, so dass eine große biologische Ähnlichkeit besteht, die zu Kreuzallergien führen kann. Daher reagieren z.B. Birkenpollenallergiker häufig auch allergisch auf die Pollen der Hasel und Erle. Da der Pollenflugzeitraum häufig nicht identisch ist, kann sich der Beschwerdezeitraum verlängern.

Die folgende Tabelle zeigt mögliche Kreuzallergien zwischen einigen relevanten Pflanzen in Deutschland.

POLLEN	MÖGLICHE KREUZREAKTIVE POLLEN
<b>Bäume; Sträucher</b>	
Birke	Buche; Eiche; Erle; Esche; Hasel; Kastanie; Ölbaum; Gänsefuß; Raps; Gräser/Getreide; Beifuß
Buche	Birke; Erle; Hasel
Eiche	Birke
Erle	Birke; Buche; Hasel
Esche	Birke; Ölbaum; Gräser/Getreide; Traubenkraut (Ambrosia)
Flieder	Ölbaum
Hasel	Birke; Buche; Erle
Kastanie	Birke
Ölbaum	Birke; Esche; Flieder; Gräser/Getreide; Beifuß
Platane	Beifuß
Robinie	Gänsefuß
<b>Gräser/Getreide; Kräuter</b>	
Gräser/Getreide	Birke; Esche; Ölbaum; Raps; Beifuß; Mais
Raps	Birke; Gräser/Getreide
Beifuß	Birke; Platane; Ölbaum; Gräser/Getreide; Traubenkraut (Ambrosia); Margerite; Sonnenblume; Chrysantheme
Gänsefuß	Gräser/Getreide; Robinie
Traubenkraut (Ambrosia)	Esche; Beifuß
Margerite	Beifuß; Sonnenblume
Sonnenblume	Beifuß; Margerite

## POLLENFLUGKALENDER

Je nach Blühzeit spricht man von Frühblühern (Januar bis April), Mittelblühern (Mai bis Mitte Juli) und Spätblühern (ab Mitte Juli bis Ende September).



© Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst, nach Pollenflugdaten von 2011 bis 2016.

Was, wann, wie bei Allergie

## KREUZALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Sie



# KREUZALLERGIEN VERSTEHEN

Das Wort Allergie bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Ihrem Körper bei einer Allergie passiert. Denn eine Allergie ist nichts anderes als eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene.

Die Zahl der Menschen, die von einer allergischen Erkrankung betroffen sind, hat in den vergangenen Jahrzehnten stark zugenommen. Ebenso steigt die Zahl derer, die über Unverträglichkeitsreaktionen nach dem Genuss von Nahrungsmitteln klagen.

Kreuzallergien entstehen, wenn sich die Allergie-auslösenden Eiweiße in verschiedenen Allergenen in ihrer Struktur ähneln. Sie können die Ursache dafür sein, dass Allergiker urplötzlich bereits beim Erstkontakt auf ein ihnen nicht bekanntes Allergen allergisch reagieren.

## MÖGLICHE KREUZALLERGIEN

- 1 Pollen und Nahrungsmittel,
- 2 Hausstaubmilben und Nahrungsmittel,
- 3 Pollen verschiedener Pflanzenarten.

## KREUZALLERGIEN ZWISCHEN POLLEN UND NAHRUNGSMITTELN

Kreuzallergien zwischen Pollen und Nahrungsmitteln werden als Pollen-assoziierte Nahrungsmittelallergien bezeichnet. In der Regel liegt eine Pollenallergie schon vor, ehe sich die Allergie auf das kreuzreaktive Nahrungsmittel entwickelt. Vor allem bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wird eine Nahrungsmittelallergie meist durch eine Kreuzallergie mit Pollen verursacht.

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele von möglichen Kreuzallergien zwischen Pollen und Nahrungsmitteln.

POLLEN	MÖGLICHE KREUZREAKTIVE NAHRUNGSMITTEL
Birke	Kernobst (Apfel, Birne); Steinobst (Pfirsich, Kirsche); Banane; Kiwi; Litschi; Mango; Orange; Karotte, roh; Kartoffel, roh; Sellerie; Soja; Tomate, roh; Gewürze; Nüsse; Kamille (Tee, Arzneimittel)
Hasel	Nüsse
Ölbaum	Banane; Kartoffel, roh; Tomate, roh
Wegerich	Melone
Gänsefuß	Banane; Melone
Gräser/Getreide	Kernobst (Apfel, Birne); Steinobst (Pfirsich, Kirsche); Kiwi; Melone; Sellerie; Tomate, roh; Erdnuss; Mehle; Reis
Beifuß	Kernobst (Apfel, Birne); Steinobst (Pfirsich, Kirsche); Kiwi; Mango; Erbse; Sellerie; Tomate, roh; Gewürze; Marone; Erdnuss; Nüsse
Traubenkraut (Ambrosia)	Melone; Sellerie

## KREUZALLERGIE ZWISCHEN HAUSTAUBMILBEN UND NAHRUNGSMITTELN

Bei Hausstaubmilbenallergikern kann es vorkommen, dass sie aufgrund einer Kreuzallergie beim Verzehr von Schalentieren (z.B. Schrimps) allergische Reaktionen entwickeln.

## MÖGLICHE SYMPTOME

Die Symptome treten meist innerhalb weniger Minuten bis zu zwei Stunden nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auf.

### HÄUFIGER



#### MUND- UND RACHENRAUM

Juckreiz oder Kribbeln im Mund- und Rachenraum (Lippen, Zunge, Gaumen, Ohren, Rachen), Schwellungen der Mundschleimhaut, teilweise begleitet von Heiserkeit, Schluckbeschwerden



#### LUNGE

Husten



#### HAUT

Quaddeln, Rötung, Juckreiz (Nesselsucht), seltener Schwellungen (ein Angioödem)

### SELTENER



#### MAGEN/DARM

Magenkrämpfe, Erbrechen, Durchfall, Übelkeit



#### GESAMTBEFINDEN

Herzkreislaufbeschwerden, schwere allergische Reaktionen in Form einer Anaphylaxie

# BESSER DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

Bei Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln kann nur ein Arzt überprüfen, ob es sich um eine Allergie handelt. Die folgenden Tipps können Ihnen helfen, Ihre Alltagsbeschwerden zu verringern.

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Am sichersten ist es, die Allergie-auslösenden Nahrungsmittel zu meiden. Ein Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll kann helfen, diese zu identifizieren.



Einige Faktoren beeinflussen die Stärke der Reaktion auf die Nahrungsmittel, z.B.:

- bestehende Erkrankungen (z.B. am Magen-Darmtrakt, Asthma)
- körperliche Anstrengung
- Menge des einzelnen Nahrungsmittels bzw. Verzehr mehrerer allergie-auslösender Nahrungsmittel
- gleichzeitige Einnahme von Alkohol
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Protonenpumpenhemmer, Beta-blocker)



Viele Nahrungsmittel verursachen nur roh oder ungekocht Beschwerden.



Sind schwere Reaktionen aufgetreten, kann ein Arzt Notfallmedikamente verordnen. In einem Allergiepass können diese festgehalten werden.



Bei einer Pollen-assoziierten Nahrungsmittelallergie kann es während des Pollenfluges zu verstärkten Beschwerden beim Verzehr kreuzreaktiver Nahrungsmittel kommen, während außerhalb des Pollenfluges ein Verzehr möglich sein kann.