

Kreuzallergie

Erklärung, Therapie und Tipps



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.

Ähnliche Allergene sorgen für allergische Reaktionen

Diese vermeintlichen Nahrungsmittelallergien haben häufig ihre Ursache in einer Allergie gegen Pollen oder Milben und man spricht von einer sogenannten Kreuzallergie. Diese entsteht, wenn sich die Allergie auslösenden Stoffe aus verschiedenen Quellen ähneln.

Diese Ähnlichkeit kann auf einer Verwandtschaft der Allergenquellen (z.B. Erdnuss und andere Hülsenfrüchte) beruhen - oder auf einer Vergleichbarkeit bestimmter Proteine, die wegen einer wichtigen Funktion im Körper auch bei nicht oder weniger verwandten Arten (Hausstaubmilbe und Garnele) während der Evolution beibehalten wurden.

Entsprechend unterscheidet man Kreuzreaktionen zwischen Nahrungsmitteln, die vor allem durch die enge Verwandtschaft der betroffenen Arten bedingt sind, von Kreuzreaktionen zwischen Nahrungsmitteln und nicht aus Nahrungsmitteln stammenden Allergenen.

Um herauszufinden, welche Nahrungsmittel allergische Reaktionen auslösen, ist es hilfreich ein Ernährungs- und Beschwerde-Tagebuch zu führen.

Die möglichen Symptome der kreuzreaktiven Nahrungsmittelallergie

Häufiger



Mund: Juckreiz und Schwellungen im Mund- und Rachenraum (orales Allergiesyndrom)

Seltener



Lunge:
Allergisches Asthma und Atemnot



Haut:
Quaddeln, Rötung und Schwellung



Magen/Darm:
Durchfall und Erbrechen



Gesamtbefinden:
Blutdruckabfall und Schock

Die Symptome einer pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie treten meist innerhalb weniger Minuten, bis zu zwei Stunden nach dem Verzehr bestimmter Lebensmittel auf. Die mitunter sehr starken Symptome werden als allergischer Schock bezeichnet.

Die verschiedenen Arten der Kreuzallergie

Kreuzreaktionen sind ebenso vielfältig wie die Allergene, die sie auslösen. Es wird grob zwischen den folgenden drei Gruppen der Kreuzallergien unterschieden.

Kreuzreaktionen, bedingt durch Verwandtschaft der Allergenquellen

Kreuzallergien können auf einer Verwandtschaft der Arten beruhen. Dies ist besonders bei Kreuzreaktionen zwischen Nahrungsmitteln der Fall, z.B. zwischen verschiedenen Fischarten, Garnelenarten und anderen Krusten- oder Weichtierarten, Milch und Fleisch, Milch verschiedener Säugetierarten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Getreidearten und Steinfrüchten.



Kreuzreaktionen zwischen Latex- und Nahrungsmittelallergenen

Eine weitere wichtige Gruppe von Kreuzreaktionen bilden solche zwischen Latex- und Nahrungsmittelallergenen. So ist eine Latexallergie ebenfalls häufig mit einer Unverträglichkeit gegen bestimmte pflanzliche Lebensmittel verbunden (Latex-Frucht-Syndrom). Zu den davon betroffenen Lebensmitteln zählen Maroni, Avocado, Kiwi, Banane, Peperoni, Tomate und Kartoffel.

Kreuzreaktionen, bedingt durch Ähnlichkeit zwischen Inhalations- und Nahrungsmittelallergenen

Häufig sind auch Kreuzreaktionen zwischen Nahrungsmittelallergenen und Allergenen, die eingeatmet werden. Auslöser dafür ist nach heutigem Wissensstand die Aufnahme luftverbreiteter Allergene, z.B. Pollen und die anschließende Sensibilisierung. So führt beispielsweise die Sensibilisierung gegen Baumpollen (v.a. Birke) bei vielen Betroffenen zu einer Nahrungsmittelallergie gegen Obst, Gemüse und Nüsse. Hausstaubmilbenallergiker berichten häufig über eine allergische Reaktion beim Genuss von Krebs- bzw. Krustentieren oder Schnecken. Rinder- oder Katzenallergiker vertragen häufig keine Kuhmilch bzw. kein Schweinefleisch.

Inhalationsallergie

Nahrungsmittelallergie

Pollen

Obst, Gemüse, Nüsse

Vogelproteine (Federn)

Hühnerei, Geflügel, Innereien

Milben

Schalen- und Weichtiere

Rindergewebe
(Hautschuppen, Haare)

Kuhmilch

Zusammenhang zwischen Pollen- und Nahrungsmittelallergie

Leiden Sie unter einer kreuzreaktiven Pollenallergie, ist es wichtig zu wissen, bei welchen Lebensmitteln Vorsicht geboten ist. Im Folgenden finden Sie eine Übersicht der kreuzreaktiven Pollen- und Nahrungsmittelallergene.

Pollen	Nahrungsmittel (Häufig)	Nahrungsmittel (Selten)
Birke	Haselnuss, Mandel, Apfel, Birne, Kirsche, Pfirsich, Nektarine, Aprikose, Pflaume, Erdbeere, Kiwi, Sellerie, Karotte, rohe Kartoffel, Soja, Erdnuss, Mungobohne	Kokosnuss, Walnuss, Banane, Ananas, Papaya, Mango, Orange, Avocado, Tomate, Peperoni, Petersilie, Basilikum, Zwiebel, Knoblauch, Hopfen
Birke/Beifuss	Sellerie, Karotte, Kartoffel, Gewürze	Tomate, Peperoni, Gurke, Spinat, Lauch, Kohl, Kresse, Senf, Soja, Erdnuss, Kiwi, Mango, Apfel
Gräser		Melone, Orange, Tomate, Kartoffel, Mangold, Erdnuss, Soja, Erbse, Getreide
Traubenkraut (Ambrosia)		Wassermelone und andere Melonenarten, Banane, Zucchini, Gurke
Naturlatex	Maroni, Avocado, Feige, Kiwi, Melone, Papaya, Peperoni, Tomate, Karotte, Kartoffel, Sellerie, Zucchini	

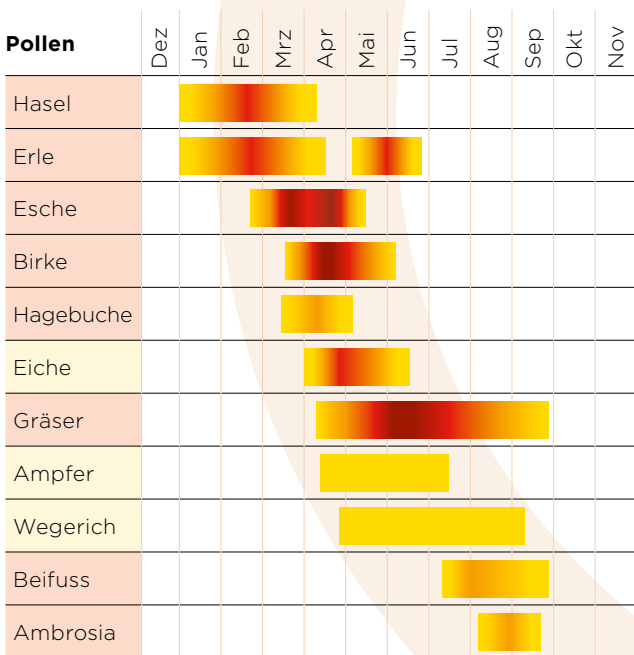
Pollenflugkalender Schweiz

Blühzeiten und Allergiebelastung

Je nach Pollenflugsaison spricht man von Frühblühern (Januar bis April), Mittelblühern (Mai bis August) und Spätblühern (September bis Dezember).

Aktuelle Pollenflug-Vorhersage:
www.pollenundallergie.ch

Zugriff auf die Seite „www.pollenundallergie.ch“ erfolgte im Juni 2024.



Pollenflug: ■ schwach ■ mässig ■ stark ■ sehr stark
 Allergenität: ■ mässig ■ stark