

▶ Allergie-Ratgeber

# Kreuzallergien



Wenn Allergene sich zum Verwechseln ähnlich sind.

**B**irkenpollen und Äpfel haben auf den ersten Blick nicht viel gemeinsam. Aber manche Eiweißstoffe in der Natur ähneln sich so sehr, dass selbst das Immunsystem den Unterschied nicht mehr erkennt. Besonders häufig kommt das bei Nahrungsmitteln und Pollen



vor. Bei Allergikern kann das zu einer so genannten „pollenassoziierten Nahrungsmittel-Allergie“ führen.

Bei dieser allergischen **Kreuzreaktion** reagiert der Körper mit einer überschießenden Immunreaktion, obwohl er nicht mit dem Allergen in Kontakt kommt, auf das er ursprünglich sensibilisiert wurde.



## Häufige Beschwerden aufgrund einer Kreuzreaktion

- ▶ Kribbeln, Juckreiz, Schwellungen der Mund- und Rachenschleimhäute
- ▶ Magen-Darm-Beschwerden
- ▶ Rötungen, Jucken, Ausschlag auf der Haut
- ▶ Kreislaufbeschwerden

### Gefährliche Wechselwirkungen

Wenn bei Heuschnupfen-Patienten nach dem Genuss bestimmter Nahrungsmittel plötzlich Beschwerden auftreten, ist das meist keine neue Allergie. In den meisten Fällen handelt es sich um die Immunantwort auf ein bekanntes Allergen in anderer „Verpackung“.

Derartige Kreuzreaktionen können in vielen Variationen vorkommen und sind schwierig zu identifizieren. Auch gibt es keine zuverlässige Möglichkeit vorherzusagen, wie hoch das „Verwechslungsrisiko“ für bestimmte Nahrungsmittel bei einer bestehenden Allergie ist. Allerdings sind manche Kreuzallergien sehr wahrscheinlich, andere treten seltener auf.



## Beispiele und Häufigkeit von Kreuzallergien

■ häufig    ■ selten

Allergen \ Nahrungsmittel	Baumpollen (v. a. Birke)	Beifußpollen	Naturlatex
Äpfel	häufig	selten	
Birne	häufig		
Nektarine	häufig		
Aprikose	häufig		
Pflaume	häufig		
Kirsche	häufig		
Kiwi	häufig	selten	häufig
Banane	selten		häufig
Litschi		häufig	
Mango	selten	häufig	
Weintrauben		häufig	
Papaya	selten		
Melone			
Ananas	selten		häufig
Orange	selten		
Paprika	selten	selten	
Avocado	selten		häufig
Tomate (rohe)	selten	selten	häufig
Kartoffel (rohe)	häufig	häufig	häufig
Zwiebel, Knoblauch	selten		
Karotte	häufig	häufig	
Gurke		selten	
Sellerie	häufig	häufig	
Spinat		selten	
Zucchini			
Nüsse (Hasel-, Wal-, Erdnuss u.a.)	häufig	selten	
Mandel	häufig		
Gewürze / Kräuter	selten	häufig	
Soja	häufig	selten	
Mehl, Kleie			
Sonnenblumensamen		häufig	
Hülsenfrüchte			
Krusten- und Weichtiere			selten
Kuhmilch			selten
Ei			selten
Fleisch, Innereien			
Geflügelfleisch, Innereien			

Allergen	Gräser- und Getreidepollen	Traubenkrautpollen (Ragweed, Ambrosia)	Tierepidermis / -haare	Vogelallergen / -federn	Hausstaubmibe
		selten			
	selten				
		selten			
	selten				
		selten			
	selten				
			selten		
				selten	
			selten		
				selten	
				selten	

## Tipps für Ihren Speiseplan

### Achten Sie auf die Saison!



Manche pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien treten nur während der akuten Pollensaison auf. Ein ganzjähriger Verzicht auf bestimmte Lebensmittel ist daher nicht in jedem Fall nötig.

#### Ein Beispiel:

Manche Pollenallergiker vertragen Schokolade im Winter besser als im Frühjahr.

### Nehmen Sie sich Zeit für die Zubereitung!

Da beim Erhitzen viele Allergene zerstört werden, sind für Allergiker gekochte Nahrungsmittel meist verträglicher als rohe. Wenn Sie auf frische Beikost nicht verzichten wollen, greifen Sie zu Kopf- und Endiviensalat.



#### Ein Beispiel:

Apfelkompott kann oftmals besser vertragen werden als rohe Äpfel.



## Werfen Sie einen genauen Blick auf die Zutatenliste!

In den meisten verarbeiteten Lebensmitteln sind nicht alle Bestandteile auf den ersten Blick offensichtlich. Je mehr Zutaten verwendet wurden, umso höher ist die Gefahr, dass „versteckte“ Allergene enthalten sind.



### Ein Beispiel:

Ist in der Zutatenliste der Begriff „pflanzliches Protein“ aufgeführt, könnte das auf Soja-Eiweiß hinweisen.

## Fragen Sie nach!

Ob beim Bäcker oder im Restaurant – es ist Ihr gutes Recht zu wissen, welche Nahrungsmittel verarbeitet wurden.



**LETI**

## Weitere Informationen für Patienten

### **LETI Pharma**

Hausadresse:

LETI Pharma GmbH

Gutenbergstraße 10

85737 Ismaning

Tel.: (0 89) 121 400-0

Fax: (0 89) 121 400-299

Customer Service:

Tel.: (0 2302) 202 86-0

Fax: (0 2302) 202 86-20

[info-allergie@leti.de](mailto:info-allergie@leti.de)

**[www.allergie.leti.de](http://www.allergie.leti.de)**