

Kreuzallergien

Endlich ist das Frühjahr da, es grünt und blüht – allerdings sehr zum Leidwesen der Pollenallergiker, die jetzt von lästigen Symptomen wie laufender Nase und tränenden, juckenden Augen geplagt werden.

Manchmal kommt es sogar vor, dass Heuschnupfenpatienten plötzlich auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch reagieren. Man spricht in diesem Fall von einer Kreuzallergie. Die Oberflächenstrukturen des betroffenen Nahrungsmittels ähneln denen der allergieauslösenden Pollen und das Immunsystem ist nicht in der Lage, zwischen Allergenen und Kreuzallergenen zu unterscheiden. Es kommt dann auch beim Verzehr dieser Lebensmittel zu allergischen Symptomen. Meist klagen die Patienten über Kribbeln im Mund und gerötete oder geschwollene Mundschleimhaut. Manchmal treten auch Symptome auf der Haut auf wie Juckreiz oder Ausschlag.

Charakteristisch für die sog. sekundäre Nahrungsmittelallergie (Kreuzallergie) ist, dass das Lebensmittel im Jugend- oder Erwachsenenalter plötzlich nicht mehr vertragen wird, oftmals auch nur während der Pollensaison.

Primäre (echte) Nahrungsmittelallergien treten dagegen schon in der frühen Kindheit auf, wenn der Magen-Darm-Trakt mit dem Allergen in Berührung kommt. Der Patient reagiert direkt auf bestimmte Eiweißstrukturen der Lebensmittel. Die Symptome sind meist auch heftiger. Es kann zu schwerer Atemnot bis hin zum allergischen Schock kommen.

Bei einer pollenassoziierten Kreuzallergie liegt also keine Allergie gegen das Nahrungsmittel an sich vor. Der Körper reagiert auf ähnliche Strukturen, die oftmals hitzelabil sind. Deshalb vertragen viele Allergiker das Lebensmittel, wenn es gekocht ist.

Sehr häufig werden Kreuzallergien bei Allergien gegen Frühblüher wie Birke, Erle oder Hasel beobachtet. Nahrungsmittel, die dann schlecht



Foto: Blende 8

■ Apotheker Dr. Lutz Engelmann

vertragen werden, sind hauptsächlich Äpfel (manchmal auch anderes Kern- oder Steinobst), Sellerie, Karotten oder Haselnüsse.

Wer gegen Beifußpollen allergisch ist, kann Kreuzallergien gegen Karotte, Sellerie und Gewürze entwickeln.

Eher selten beobachtet man Kreuzallergien bei Patienten, die auf Gräser und Getreidepollen reagieren. Kreuzallergene sind in diesem Fall die verschiedenen Getreide, auch die Mehle davon, Hülsenfrüchte und Tomaten.

Wie schon erwähnt, muss man das betroffene Lebensmittel oft nur in der Pollensaison meiden oder kann es im gekochten oder gebackenen Zustand problemlos verzehren. Gerade bei Äpfeln sind die Strukturen sehr verschieden, so dass man durchaus eine andere Sorte ausprobieren sollte. Meist findet sich eine, die gut vertragen wird. Die Symptome lassen sich durch die Einnahme von Antiallergika wie Loratadin oder Cetirizin lindern. Ist die Haut betroffen, helfen antiallergische Gele oder leichte Cortisoncremes. Viele Patienten helfen sich auch mit der vorbeugenden Einnahme eines Antiallergikums, wenn sie nicht sicher sind, ob eine Speise Kreuzallergene enthält.

Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engelmann