

Baumnussallergien

Liebe Eltern,

Nüsse sind in vielen Nahrungsmitteln enthalten und können schwere allergische Reaktionen auslösen.

Was ist eine Nuss?

Nüsse sind die Samen sehr unterschiedlicher Pflanzenfamilien (siehe Kasten):

- Haselnuss, Walnuss und die Esskastanie sind botanisch betrachtet „echte“ **Nüsse**, denn bei ihnen verholzen alle drei Schichten der Fruchtwand zu einer harten Schale, die einen oder mehrere Samen einschließt.
- Mandel, Pistazien, Cashew-, Kokos- und Pekannuss sind **Steinfrüchte**.
- Erdnüsse gehören zu den **Hülsenfrüchten**, sie wurden ausführlich im Elternratgeber „Erdnussallergie“ besprochen.
- Auch **andere Samen** wie Baumwollsaat, Leinsamen, Sesam, Sonnenblumenkerne, Mohn oder Pinienkerne können allergische Reaktionen auslösen.

Symptome

Sensibilisierung ohne Symptome

Einige Kinder vertragen Nüsse problemlos, obwohl ein positiver Allergietest vorliegt. Diese Kinder müssen die entsprechende Nuss meist auch nicht vorsichtshalber meiden.

Orales Allergiesyndrom

Bei Kindern, die an Heuschnupfen leiden, können Missempfindungen wie Jucken oder Brennen im Lippen- und Mundbereich auftreten, z. B. wenn Haselpollenallergiker Haselnüsse

verzehren. Es liegt hier eine Kreuzallergie zu Pollen vor, schwere allergische Reaktionen sind dabei selten (siehe Elternratgeber „Kreuzallergien zwischen Pollen und Lebensmitteln“). Während der Pollenflugzeit sind die Symptome in der Regel am stärksten ausgeprägt.

Anaphylaxie

Eine kleine Gruppe der nussallergischen Kinder zeigt innerhalb von 15 bis 30 Minuten eine schwere allergische Reaktion mit Hautausschlag, Erbrechen, Atemnot und Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufschock (siehe Elternratgeber „Anaphylaxie“).

Diagnose

Welche Form der Nussallergie bei einem Kind besteht, kann häufig nur durch einen allergologisch erfahrenen Kinder- und Jugendarzt geklärt werden. Die beobachteten Reaktionen auf Nüsse sind wegweisend. Die Bestätigung erfolgt durch einen Blut- oder Hauttest,

in unklaren Fällen auch durch eine Nahrungsmittelprovokation unter ärztlicher Aufsicht, z. B. im Krankenhaus.

Therapie

Nussfreie Diät

Bei einer nachgewiesenen Nussallergie hilft nur eine konsequente Meidung aller Nahrungsmittel, welche die entsprechende Nuss enthalten können. Eine kompetente Ernährungsberatung muss insbesondere dann durchgeführt werden, wenn schwere Reaktionen aufgetreten oder zu befürchten sind.



Nüsse und andere Samen enthalten zwar wertvolle Nährstoffe, doch besteht keine Gefahr für einen Nährstoffmangel, wenn dauerhaft auf Nüsse verzichtet wird, vorausgesetzt die Kost ist anderweitig vielfältig.

Eine küchentechnisch gute Alternative zu Nüssen sind Kürbiskerne, die sehr selten allergische Reaktionen auslösen und in gemahlener oder gehackter Form verarbeitet werden können. Gut verträglich ist meist auch die Kokosnuss.

Kennzeichnung

Nach der EU-Allergen-Kennzeichnungsverordnung müssen verpackte Lebensmittel, die Schalenfrüchte (dazu gehören Mandel, Walnuss, Haselnuss, Cashewnuss, Pekan-

Nussfamilien

Name	Fruchtform	Botanische Familie
Esskastanie	Nuss	Buchengewächse
Haselnuss	Nuss	Birkengewächse
Walnuss	Nuss	Walnussgewächse
Erdnuss	Hülsenfrucht	Schmetterlingsblütler
Cashewnuss	Steinfrucht	Sumachgewächse
Kokosnuss	Steinfrucht	Palmengewächse
Mandel	Steinfrucht	Rosengewächse
Pekannuss	Steinfrucht	Walnussgewächse
Pistazie	Steinfrucht	Sumachgewächse
Macadamianuss	Balgfrucht	Proteusgewächse
Paranuss	Kapsel- frucht	Topf- fruchtbaumgewächse
Muskatnuss	Samen	Muskatnussgewächse
Pinienkerne	Samen	Kieferngewächse



nuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss/Queenslandnuss), Erdnuss oder Sesam enthalten, gekennzeichnet werden. Lesen Sie die Zutatenliste bei jedem Einkauf, denn die Zusammensetzung eines Produkts kann sich insbesondere bei Discountern kurzfristig ändern.



Bei lose verkaufter Ware wie Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Waffeln, Crepes, Wurst oder in Restaurants besteht keine Kennzeichnungspflicht, hier sollte immer nach entsprechenden Zusätzen gefragt werden bzw. auf die Allergie hingewiesen werden.

Unerwartete Quellen für Nüsse



Nüsse können in einer Vielzahl von Lebensmitteln beigemischt sein, bei denen es nicht unbedingt erwartet wird.

Vorsicht ist geboten bei: Brötchen, Brot, Kuchen, Torten, Kleingebäck, Stollen, Lebkuchen, Keksen, Nougat, Krokant, Schokolade, Riegeln, türkischem Honig, Müsli, Waffeln, kandierten Früchten, Pralinen, Bonbons, Studentenfutter, Cremes, Pudding, Eis, Mixgetränken, Brotaufstrich, manchen Wurstwaren wie Mortadella, Pasteten, einigen Käsesorten sowie einigen Salaten wie Waldorfsalat. Marzipan enthält Mandeln, Persipan kann neben Mandeln auch Aprikosen- oder Pfirsichkerne enthalten. Das in der Mittelmeerküche oft verwendete Pesto wird mit Pinienkernen hergestellt, oft aber auch mit billigeren Nüssen vermengt. Samen werden häufig in Backwaren oder Müsli verwendet.

Verunreinigungen



Auch wenn nur eine Allergie auf einzelne Sorten vorliegt, ist im praktischen Umgang mit Produkten, die Nüsse enthalten, immer größte Vorsicht geboten.

So können auch gemahlene Mandeln Spuren von Haselnüssen enthalten, wenn

die gleiche Mühle für verschiedene Nüsse verwendet wird. Manche Lebensmittelhersteller drucken Warnhinweise wie „kann Spuren von ... enthalten“ auf, wenn eine Verunreinigung nicht ausgeschlossen werden kann. Für alle Allergiker, die schon auf kleinste Spuren von Allergenen mit lebensbedrohlichen Symptomen reagieren, sind letztlich nur selbst zubereitete Speisen aus reinen, nicht vorverarbeiteten Lebensmitteln sicher.

Verarbeitung

Manchmal verändert sich die Fähigkeit zur Allergieauslösung (Allergenität) durch die Verarbeitung: Mandeln sind in geschälter Form weniger allergen als mit Schale. Das Eiweiß, das bei Haselnussallergikern meist ein orales Allergiesyndrom hervorruft (Cor a 1), wird bei hohen Temperaturen ab 140 °C zerstört. Für Personen, die auf dieses Eiweiß reagieren, sind geröstete Haselnüsse verträglicher. Andere Haselnusseiweiße (z. B. das Cor a 8), die meist schwere Reaktionen hervorrufen, behalten dagegen auch nach Erhitzen und Verarbeiten ihre Allergenität. Bei Pekannüssen entstehen beim Röstprozess hochpotente Allergene.

Nussöle

Besteht eine Nussallergie, ist es ratsam, auf das jeweilige Öl zu verzichten, obwohl **raffinierte Speiseöle** entschleimt, entsäuert, gebleicht, desodoriert (von üblen Gerüchen befreit) und feinfiltriert werden und nach dieser Behandlung als sehr allergenarm gelten. **Kaltgepresste Speiseöle** werden weniger intensiv behandelt und können Eiweißbestandteile und damit Allergene enthalten. Auch für die Herstellung von Margarine und Brotaufstrichen werden verschiedene Nussöle eingesetzt. Sind die verwendeten Öle nicht eindeutig bezeichnet, so sollten direkt beim Hersteller entsprechende Informationen eingeholt werden, falls sie auf das Produkt nicht verzichten wollen.

Notfallapotheke

Sollte es in der Vergangenheit bereits zu einer Schockreaktion durch den Verzehr von Nüssen gekommen sein oder besteht aufgrund der erhobenen Be-

funde ein großes Risiko hierzu, so benötigt der Patient eine Notfallapotheke mit Adrenalin (wirkt schnell kreislaufstützend und bronchialerweiternd), das mit einem Autoinjektor intramuskulär in den Oberschenkel gegeben wird. Tritt bei einem Nussverzehr eine Schockreaktion auf, muss zusätzlich zur Gabe des Adrenalins sofort der Notarzt gerufen werden (siehe auch Elternratgeber „Anaphylaxie“).

Andere antiallergisch wirkende Medikamente (z. B. antiallergische Tropfen oder Cortisonpräparate) wirken deutlich langsamer und sind bei einer schweren allergischen Reaktion nicht ausreichend. Die Anwendung der Spritze muss bei der Verordnung in der Praxis geübt werden. Die Patienten sollten einen Notfallausweis (z. B. Anaphylaxiepass) mit sich führen. Auch andere Bezugspersonen wie Erzieher und Lehrer müssen hierüber informiert werden.

Prognose

Schwere allergische Reaktionen auf Nüsse haben leider die Tendenz, über viele Jahre oder sogar lebenslang bestehen zu bleiben. Es besteht auch die Neigung, im Laufe der Zeit weitere Allergien auf andere Nussarten zu entwickeln. Ein orales Allergiesyndrom kann sich nach einer wegen eines Heuschnupfens durchgeführten Hyposensibilisierung gegen die kreuzallergisch reagierenden Pollen bessern.

Weitere Informationen:

Adressenliste allergologisch erfahrener Ernährungsberater(innen) unter www.ak-dida.de

*Petra Funk-Wentzel
Diplom-Ökotrophologin, Praxis für Ernährungsberatung und -therapie
Lenzhalde 96, 70192 Stuttgart*

*Dr. med. Peter J. Fischer
Kinder- und Jugendarzt
Allergologie · Kinderpneumologie ·
Umweltmedizin
Mühlbergle 11, 73525 Schwäbisch Gmünd*