



ELTERNRATGEBER

Kreuzallergien zwischen Pollen und Lebensmitteln

Stand Juni 2020



Dieser und weitere
Elternratgeber

ELTERNRATGEBER

Kreuzallergien zwischen Pollen und Lebensmitteln

Claus Pfannenstiel, Frank Friedrichs, Luzie Kremer, Aachen

Liebe Eltern,

Nahrungsmittelallergien stellen eine vergleichsweise häufige allergische Erkrankung dar. Dabei ist es sehr wichtig, zwischen verschiedenen Formen zu unterscheiden.

Primäre und sekundäre Nahrungsmittelallergie

Eine Allergie gegenüber Kuhmilch, Hühnerei oder Erdnuss wird in der Regel bereits im Säuglingsalter oder im frühen Kleinkindesalter deutlich. Diese wird als primäre Nahrungsmittelallergie (Klasse 1) bezeichnet. Bei vielen Kindern hingegen, die zunächst an einer Allergie gegen Pollen leiden, entwickelt

sich erst im Schulalter eine Abneigung gegenüber bestimmten Lebensmitteln: Viele Kinder mit einer Birkenpollenallergie möchten auf einmal keine frischen Äpfel, Pfirsiche, Karotten oder Haselnüsse mehr essen. Manche Betroffene mit Gräserpollenallergie vermeiden den Verzehr von Erdnüssen und selten vertragen Kinder mit Hausstaubmilbenallergie plötzlich keine Garnelen mehr. Bei diesen Patientinnen und Patienten reagiert das Immunsystem im Laufe der Zeit also nicht nur überempfindlich auf Inhalationsallergene, sondern zusätzlich auch auf ähnliche Eiweißstrukturen in bestimmten Nahrungsmitteln. Diese Form wird daher als sekundäre Nahrungsmittelallergie (Klasse 2) bezeichnet.

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie

Viele Patientinnen und Patienten mit einer Birkenpollenallergie entwickeln im Laufe der Zeit eine so genannte „Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie“. In der Mehrzahl der Fälle beschränken sich die Beschwerden auf den Mund- und Rachenbereich („Orales Allergiesyndrom“). Diese treten wenige Minuten nach dem Verzehr auf: Juckreiz an den Lippen, ein pelziges Gefühl auf der Zunge oder am Gaumen sind dabei sehr typische Symptome. Selten kommt es zu stärker ausgeprägten Beschwerden wie Lippenschwellungen, Heiserkeit, Husten oder Erbrechen. Extrem selten sind generalisierte Reaktionen wie Nesselaus-





© zwegl0611 / colourbox.de

© Olga Krüger / colourbox.de

schlag am gesamten Körper, Atemnot oder eine allergische Schockreaktion. Die Beschwerden können ganzjährig auftreten; bei manchen trifft dies aber nur während der Pollensaison zu. Andere Patientinnen und Patienten wiederum reagieren nur auf bestimmte Äpfel und vertragen „einheimische“ Apfelsorten besser, besonders wenn diese geschält sind.

Kreuzallergien

Der Grund für diese Beschwerden sind die so genannten Kreuzallergien: Die Allergene aus Baum-, Gräser- oder Kräuterpollen ähneln in ihrem Aufbau den Eiweißstrukturen bestimmter Obst-, Gemüse- oder

Nuss-Sorten. Ist das Immunsystem also gegenüber einem Pollenallergen sensibilisiert, so kann es auch beim Kontakt mit den Eiweißstrukturen aus diesen Nahrungsmitteln zu allergischen Symptomen kommen (Tabelle). Glücklicherweise leidet nicht jede Person mit einer Pollenallergie zusätzlich unter einer Kreuzallergie. Außerdem kommt es nur sehr selten zu stärker ausgeprägten Beschwerden. Die generelle Meidung aller denkbaren kreuzreagierenden Lebensmittel wäre daher falsch! Besteht eine Pollenallergie, können mithilfe eines Allergietests häufig Sensibilisierungen gegenüber zahlreichen Nahrungsmitteln gefunden werden. Aber viel wichtiger ist es, vorher zu

klären, ob die Patientin bzw. der Patient nach dem Verzehr einzelner Lebensmittel überhaupt allergische Symptome verspürt oder nicht. Der Allergietest hilft dabei kaum weiter. Die Lebensqualität würde unnötigerweise eingeschränkt, wenn man lediglich aufgrund der Laborbefunde empfehlen würde, bestimmte Nahrungsmittel zu meiden, ohne dass aktuelle Beschwerden beim Verzehr bestehen. Eine sorgfältige allergologische Beratung ist daher erforderlich.

Therapie

Die drei Säulen der Allergiebehandlung sind Meidung (Diät), antiallergische Medikamente und eine Hyposensibilisierungsbehandlung.

Diät

Die beste und sicherste Therapie bei einer sekundären Nahrungsmittelallergie besteht in der Meidung der bekanntermaßen allergieauslösenden Lebensmittel. Dabei ist zu beachten, dass Allergiebeschwerden in der Regel nur durch den Verzehr frischer Früchte und roher Gemüsesorten ausgelöst werden. Meistens werden nämlich beim Kochen die Aminosäureketten der Eiweiße zerstört. Zuvor erhitzte Äpfel (in Apfelmus, Apfelsaft oder Apfelkuchen) verursachen in der Regel keine Beschwerden mehr. Schwieriger ist dies allerdings bei Nüssen, die widerstandsfähiger gegenüber Hitze sind und daher z.B. auch im Kuchen gemieden werden sollten. Falls Kinder kaum noch Obst oder ungekochtes Gemüse vertragen, ist eine professionelle Ernährungsberatung hilfreich. Ein relevanter Vitaminmangel ist jedoch auch bei einer ausgedehnten Kreuzallergie sehr unwahrscheinlich.

Medikamente

Nach dem versehentlichen Verzehr eines allergieauslösenden Lebensmittels kön-

Tabelle. Beispiele für Kreuzallergien

Allergen	Mögliche Kreuzallergene
Birkenpollen	Apfel, Birne, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Aprikose, Kirsche, Kiwi, Karotte, Kartoffel, Haselnuss, Walnuss, Mandel
Gräserpollen	Getreidemehle, Kartoffel, Hülsenfrüchte (Sojabohne, Erdnuss)
Beifußpollen	Sellerie, Karotte, Tomate, Gewürze
Hausstaubmilben	Krustentiere (Garnelen, Krabben, Hummer, Shrimps)

nen die Beschwerden durch antiallergische Medikamente (z.B. Antihistaminika oder in seltenen Fällen Kortison) gelindert werden.

Hyposensibilisierung

Bei Heuschnupfen, ausgelöst durch eine Pollenallergie, können mit einer Hyposensibilisierungsbehandlung oftmals gute Erfolge erzielt werden. Der Effekt einer solchen Immuntherapie auf die Symptome einer pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie ist hingegen keineswegs vorhersehbar: Einige Patientinnen und Patienten beobachten eine Linderung der Symptome ihrer Kreuzallergie, andere hingegen nicht. Auch die bisher verfügbaren wissenschaftlichen Studien zu diesem Thema haben widersprüchliche Ergebnisse gezeigt. Daher soll eine Hyposensibilisierung nicht wegen einer Nahrungsmittel-Kreuzallergie, sondern vor allem aufgrund der durch Pollen verursachten (Heuschnupfen-) Beschwerden begonnen werden.

Vitaminzufuhr gesichert?

Kinder wie auch Erwachsene benötigen fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Maß der Portionsgrößen ist dabei die eigene Hand: Eine Kinderhand, gefüllt mit Weintrauben, entspricht also einer Portion. Da Kinder und Jugendliche drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten benötigen, bietet es sich an, zu jeder Mahlzeit eine Portion Obst oder Gemüse anzubieten. Beim Vorliegen von Kreuzallergien kann die Auswahl besonders beim beliebteren Obst stark eingeschränkt sein.

Einige Tipps, wie Sie Ihrem Kind dennoch ausreichend Obst und Gemüse anbieten können:

- Kartoffeln sind reich an Vitamin C und Kalium. Wenn es schwierig wird,

täglich fünf Portionen Obst anzubieten, können Sie häufiger Kartoffeln anstelle von Reis oder Nudeln einsetzen.

- In roher Form unverträgliche Karotten und Tomaten werden in erhitzter Form, als Möhrengemüse oder als Tomatensuppe, in der Regel problemlos vertragen. Die Vitamine gehen durch Kochen oder Dünsten mengenmäßig nicht wesentlich verloren. Hierbei ist es günstig, das Kochwasser mit zu nutzen, da sich die wasserlöslichen Vitamine darin lösen.
- Andere Gemüsesorten wie der bei Kindern beliebte Mais, aber auch Blumenkohl, Broccoli, Spinat, Kohlrabi, Rote Beete oder Pilze stellen nur selten Kreuzallergene dar und werden daher meist gut vertragen. Als Suppen oder fein püriert werden viele der genannten Sorten auch von „Gemüsemuffeln“ akzeptiert.
- Kinder bevorzugen oft rohes Gemüse anstelle von gekochtem. Ein Rohkostteller mit selten kreuzreagierenden Nahrungsmitteln wie aufgeschnittener Gurke und Kohlrabi oder dem etwas süßlicheren Eisbergsalat rundet ein Abendessen ab.

- Da außer Bananen und Weintrauben viele Obstsorten orale Allergiebeschwerden auslösen, kann auch erhitzter Saft verwendet werden (100 ml Saft entsprechen dabei einer Portion).

- Da die Allergene (Proteine) der Nüsse widerstandsfähiger gegenüber Hitze sind, empfiehlt es sich bei einer Kreuzallergie gegen Nüsse, diese erst zu zerkleinern und zu rösten, bevor sie dann im Kuchen mitgebacken werden.

Junge(n) essen nichts Grünes?

Laut der KIGGS-Studie zur Gesundheit der Kinder in Deutschland essen nur ein Drittel der Kinder und Jugendlichen mindestens zweimal täglich Obst und Gemüse. Daher sollte beim Obst- und Gemüseverzehr unbedingt auch an die Eltern und deren Vorbildfunktion appelliert werden.

Dr. med. Claus Pfannenstiel
Dr. med. Frank Friedrichs

Kinderarztpraxis Laurensberg

Luzie Kremer

Praxis für Ernährungstherapie
Rathausstr. 10 | 52072 Aachen
➤ www.kinderarztpraxis-laurensberg.de

