



ELTERNRATGEBER

Baumnussallergien

Stand April 2019



Dieser und weitere
Elternratgeber

ELTERNRATGEBER

Baumnussallergien

Petra Funk-Wentzel, Stuttgart, und Peter J. Fischer, Schwäbisch-Gmünd

Liebe Eltern,

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

Was ist eine Nuss?

Nüsse sind die Samen sehr unterschiedlicher Pflanzenfamilien (Tabelle):

- Die Haselnuss, Walnuss, Pekannuss und die Esskastanie sind botanisch betrachtet **„echte“ Nüsse**, denn bei ihnen verholzen alle 3 Schichten der Fruchtwand zu einer harten Schale, die einen oder mehrere Samen einschließt.
- Mandel, Cashewnuss, Kokosnuss und Pistazien 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.

Primäre und sekundäre Nussallergie

Bei der **primären Nussallergie** entsteht die Allergie direkt auf die Nuss durch Aufnahme im Magendarmtrakt. In bestimmten Fällen kann dies jedoch auch über die Haut (z. B. bei offenen Hautstellen bei Neurodermitis) geschehen. Von der primären Form sind meist Kinder betroffen.

Bei der **sekundären Nussallergie** entwickeln die Betroffenen zunächst eine



Inhalationsallergie, meist auf Pollen. Später folgt dann auch eine allergische Reaktion auf Eiweiße in Nüssen, die mit den Eiweißen in den Pollen verwandt sind (= Kreuzallergie).

Symptome

Sensibilisierung ohne Symptome

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

Orales Allergiesyndrom

Bei Personen, 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 zwischen Pollen- und den Nahrungsmittelallergenen vor (pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie); 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 Kinder mit einer Nussallergie zeigt innerhalb von 15–30 Minuten eine schwere allergische Reaktion mit Hautausschlag, Erbrechen, Atemnot und Blutdruckabfall bis hin zum Kreislaufschock (siehe [↗ Elternratgeber](#) **„Wie schütze ich mein Kind bei einer 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. Bei manchen Nussarten können „Risikoeiweiße“ im Blut Hinweise geben, ob eine schwe-

re Reaktion wahrscheinlich ist oder eher nicht. In vielen Fällen kann jedoch nur ein Provokationstest mit den entsprechenden Nahrungsmitteln (Nahrungsmittelprovokation) endgültige Klarheit bringen. Hierbei wird die Nuss unter ärztlicher Aufsicht, meist im Krankenhaus, in langsam ansteigender Dosis verabreicht und so überprüft, ob nach Verzehr die der Nuss entsprechende Symptome auftreten oder nicht (siehe [Elternratgeber](#) „Wie werden Allergien diagnostiziert?“).

Therapie

Nussfreie Diät

Bei einer nachgewiesenen Nussallergie mit schweren Symptomen 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 Lebensmittel, welche Schalenfrüchte (dazu gehören Mandel, Walnuss, Haselnuss, Cashewnuss, Pekannuss, Paranuss, Pistazie, Macadamianuss/Queenslandnuss), Erdnuss oder Se-

Tabelle. Nussfamilien

Name	Fruchtform	Botanische Familie
Esskastanie	Nuss	Buchengewächse
Haselnuss	Nuss	Birkengewächse
Pekannuss	Nuss	Walnussgewächse
Walnuss	Nuss	Walnussgewächse
Erdnuss	Hülsenfrucht	Schmetterlingsblütler
Cashewnuss	Steinfrucht	Sumachgewächse
Kokosnuss	Steinfrucht	Palmengewächs
Mandel	Steinfrucht	Rosengewächse
Macadamianuss	Steinfrucht	Silberbaumgewächse
Pistazie	Steinfrucht	Sumachgewächse
Paranuss	Kapsel Frucht	Topfbaumgewächse
Muskatnuss	Samen	Muskatnussgewächse
Pinienkerne	Samen	Kieferngewächs

sam enthalten, gekennzeichnet werden. Lesen Sie die Zutatenliste bei jedem Einkauf, denn die Zusammensetzung eines Produkts kann sich kurzfristig ändern.

Auch bei lose verkaufter Ware wie Brot, Brötchen, Kuchen, Gebäck, Waffeln, Crepes, Wurst oder in Restaurants besteht Kennzeichnungspflicht, hier sollte immer nach entsprechenden Zusätzen gefragt werden.

Unerwartete Quellen von Nüssen

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, 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 dieselbe 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, welche auf dieses Eiweiß reagieren, sind geröstete Haselnüsse verträglicher. Andere Haselnusseweiße (z. B. das Cor a 8 oder Cor a 14), welche 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. Erdnussöl, das in der Lebensmittelverarbeitenden Industrie zum Einsatz kommt, wird in der Regel problemlos vertragen. **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.

Verhalten bei pollenassoziierter Nussallergie

Treten nur wenig störende lokale Symptome im Mund wie Juckreiz oder Kribbeln auf, muss die Nuss nicht komplett gemieden werden. Die betroffene Person kann entscheiden, ob sie diese Sympto-

me in Kauf nehmen oder die Nuss ganz meiden möchte.

Vorgehen nach unauffälliger Nussprovokation

Stellt sich bei einer Nussprovokation heraus, dass die Nuss vertragen wird, soll der Betroffene die Nuss regelmäßig, z. B. 3-mal pro Woche zu sich nehmen, um die immunologische Toleranz und Verträglichkeit zu erhalten. Ansonsten besteht die Gefahr, dass erneut allergische Reaktionen auftreten.

Hyposensibilisierung (Spezifische Immuntherapie)

Hierbei wird das Nahrungsmittel in langsam steigenden Dosen über den Mund, über Hautpflaster oder Spritzen unter die Haut verabreicht mit dem Ziel, eine Toleranz zu erreichen. Momentan wird zwar eine ganze Reihe von klinischen Untersuchungen zur Immuntherapie bei Erdnussallergie durchgeführt, zugelassene Therapiepräparate sind jedoch bisher nicht verfügbar.

Notfallapotheke

Sollte es in der Vergangenheit bereits zu einer Schockreaktion durch einen Verzehr von Nüssen gekommen sein oder besteht aufgrund der erhobenen Befunde ein großes Risiko hierfür, 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 Kortisonpräparate) 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. Anaphylaxie-Pass) mit sich führen. Auch andere Bezugspersonen wie Erzieher und Lehrer müssen hierüber informiert werden. An vielen Orten gibt es inzwischen das Angebot einer ambulanten **Anaphylaxie-Schulung**.

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):

www.ak-dida.de

Petra Funk-Wentzel

Diplom Oecotrophologin
Praxis für Ernährungsberatung und -therapie,
Kirchheimer Str. 64 A
70619 Stuttgart-Sillenbuch

Dr. med. Peter J. Fischer

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin
Allergologie – Kinderpneumologie –
Umweltmedizin
Mühlbergle 11 | 73525 Schwäbisch Gmünd