

## Kreuzallergien mit Gemüse



**Reis:** Weizenmehl, Roggenmehl, Gerstenmehl, Hafermehl, Maismehl, außerdem Roggenpollen

**Sellerie:** Mohrrüben, Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Oregano, Kreuzkümmel, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Thymian, außerdem Birke und Beifuß

**Hülsenfrüchte:** Erdnüsse, Bohnen, Erbsen, Linsen, Sojabohnen, Lakritze, Johannisbrot, Tamarinde, Tragant, außerdem Klee, Luzerne und Lupine sowie Gummi arabicum

**Mohrrüben:** Ananas, grüne Äpfel, Avocados, Kartoffeln, Sellerie, Weizenmehl, Roggenmehl, Anis und außerdem Birkenpollen

**Erbsen:** Sojabohnen, weiße Bohnen, Erdnüsse, Linsen, Fenchel, Kichererbsen, außerdem Guargummi, Lakritze, Johannisbrotbohnen, Tragant

**Knoblauch:** Zwiebeln, Spargel, Rind-/Kalbfleisch



Bildquelle:  
www.pixelquelle.de,  
Dr. Mann Pharma, Holger Zachau

## Kreuzallergien mit Obst und Nüssen



**Äpfel:** Kartoffeln, Mohrrüben, außerdem Birkenpollen

### Extra-Tipps rund um den Apfel:

- Das Allergiepotenzial ist Sorten-abhängig. So sind z. B. Golden Delicious, Granny Smith, Jonagold und Braeburn stärker allergen als Boskop und Gloster (ältere Apfelsorten haben im Allgemeinen ein geringeres allergenes Potenzial).
- Birkenpollenallergiker reagieren meist auf grüne Apfel stärker allergisch als auf rote.
- Stärker gereiftes Obst wird schlechter vertragen als schwach gereiftes.
- Der Hauptanteil der Allergene liegt direkt unter der Schale. Ein geschälter oder geriebener Apfel wird u. U. besser vertragen.
- Äpfel in gekochter, gebackener, eingefrorener oder gebratener Form sind eher verträglich (z. B. Apfelmus,-saft und -kuchen).

**Bananen:** Avocados, Kiwis, außerdem Latex und Ficus

**Pfirsiche:** Aprikosen, Pflaumen, Guaven, Bananen

**Kiwis:** Ananas, Äpfel, Mohrrüben, Kartoffeln, Roggenmehl, Weizenmehl, außerdem Beifuß, Birken, Gräser und Latex

**Nüsse:** Haselnüsse, Cashewnüsse, Erdnüsse, Mandeln, Mohn, Pistazien, Sesam, Walnüsse, Pecanüsse, Kiwis, bei Erdnüssen Lupinenmehl

**Achtung:** Nüsse haben ein besonders hohes allergenes Potenzial. Erhitzen mindert das Allergie-Risiko nicht! Schon bei kleinsten Mengen können heftige allergische Reaktionen auftreten. Oft sind Spuren von Nüssen in Backwaren und Schokolade enthalten, hier ist daher Vorsicht geboten!

Dieser Kreuzallergieratgeber erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

## Kreuzallergien mit Pollen



**Birkenpollen:** Buche, Eiche, Edelkastanie, Erle, Esche, Hasel, Platane, Pappel, Beifuß, Ahorn, andere Kätzchenbäume, außerdem Nahrungsmittel wie Sellerie, Haselnüsse, Mandeln, Paranüsse, Walnüsse, Erdnüsse, rohe Äpfel (v. a. Granny Smith, Golden Delicious), Birnen, Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Chicoree, Litschis, Kirschen, Kiwis, Avocados, Marakujas, Pfirsiche, Quitten, Pflaumen, rohe Mohrrüben, Kartoffeln, rohe Tomaten, Currygewürz, Knollensellerie, Honig

**Beifuß-/Kräuterpollen:** Birke, Schnittblumen (z. B. Chrysanthemen, Gerbera), Kamille, Löwenzahn, Sonnenblumen, Traubenkraut (Ragweed), außerdem Sellerie (roh und gekocht), rohe Mohrrüben, Kartoffeln, Kiwis, Gurken, Tomaten, Melonen, Artischocken, Bananen, Mangos und Gewürze wie Anis, Koriander, Estragon, Zimt, Ingwer, Kümmel, Muskatnuss, Oregano, frische Paprika/-pulver, Chili, Basilikum, Senf, Lorbeer, Knoblauch, Zwiebeln, Pfefferminze, Koriander, Petersilie, Pfeffer, Wermut, Dill, Fenchel, Gewürzmischungen, Pfeffer, Curry

**Curry - gut zu wissen:** Eine spezielle Curry-Allergie gibt es nicht. Bei Curry handelt es sich um eine Zubereitung aus mehreren Gewürzen, wie Koriander, Cardamon, Curcuma, Ingwer, Chili, Kreuzkümmel, Bockshornklee, Zimt, Piment, Pfeffer, Nelke, Muskatnuss, Paprika, Kümmel, Senfmehl, Anis, Mandeln, Asant, Muskatblüte und Hülsenfruchtmehl. Je nach Rezeptur kann die Zusammensetzung und damit auch die Verträglichkeit unterschiedlich sein!

**Ambrosia (Ragweed, Traubenkraut):** Melonen, Tomaten, Kamille

**Eschenpollen:** Flieder, Liguster, Forsythie und Oliven

**Gräser-/Getreidepollen:** Insbesondere Ruch-, Wiesenliesch-, Knäuel-, Ray-, Weidelgras, außerdem Tomaten, Hülsenfrüchte (Bohnen, Linsen, Erbsen, Sojabohnen), Roggen, Erdnüsse, Soja, rohe Kartoffeln, Dinkel, Gerste, Hafer, Hirse, Mais, Reis, Weizen, Getreidemehl. Seltener: Mangold, Spinat, Kartoffeln, Wasser-/Honigmelonen, Kiwis, Currygewürz

## Weitere Kreuzallergien



**Kabeljau:** Aal, Makrele, Lachs, Forelle, Barsch, Thunfisch, Seezunge/-scholle, Schellfisch

### Achtung auch bei: Hühnereiern (-> Fischmehlfütterung)

**Hühnerei:** Eigelb, Hühnereiweiß, Hühnerfleisch, außerdem Vogelfedern sowie Lysozym, Ovalbumin, Ovomucoïd

**Milch(eiweiß):** Stutenmilch, Ziegenmilch, Milchpulver, Milchpräparate auf Kuhmilchbasis

**Schimmelpilze:** Candida (-> Saccharomyces), Aspergillus, Alternaria, Cladosporium, Epicoccum, Fusarium, Penicillium

**Hausstaubmilbe:** Meeresfrüchte wie Flusskrebs, Garnele, Hummer, Krabbe, Muscheln, Shrimps, Tintenfisch, Languste sowie Schnecken

### Achtung Angler bei: roter Mückenlarve (Fischfutter)

**Latex:** Walnüsse, Avocados, Bananen, Melonen, Feigen, Kartoffeln, Passionsfrucht, Mangos, Ananas, Sellerie, Kiwis, Kastanien, Maronen, Baumnüsse, Tomaten, Papayas, Pfirsiche, Mandarinen, Kirschen, Erdbeeren, Trauben, Buchweizenmehl, außerdem Beifuß, Ambrosia (Ragweed, Traubenkraut), Wiesenlieschgras sowie Ficus benjamini



## Unangenehmes Kribbeln im Mund? Schwellungen und Jucken im Rachenraum?



**Kreuzallergie-Ratgeber**

## Das Kreuz mit den Kreuzallergien



Der herzhafteste Biss in den knackigen Apfel ist plötzlich kein Genuss mehr, sondern endet mit einer bösen Überraschung: ein unangenehmes Kribbeln und Jucken im Mund und Rachenraum, bis hin zu Schwellungen der Schleimhäute (auch an Augen und Nase) und Atemnot - typisch für eine Kreuzallergie! Nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel können auch Symptome wie Magen-Darm-Beschwerden, Hautreaktionen oder Kreislaufbeschwerden bis hin zum (seltenen) anaphylaktischen Schock durch die Kreuzreaktionen hervorgerufen werden. Solche Kreuzallergien kommen immer häufiger vor. Zum Glück muss sich aus einer Pollenallergie nicht zwangsläufig eine Kreuzallergie entwickeln.

Professor Karl-Christian Bergmann, ehemaliger Leiter der Allergie- und Asthmaklinik in Bad Lippspringe: „Vor 15 bis 20 Jahren litten etwa 17 Prozent der Heuschnupfen-Patienten an einer Kreuzallergie. Jetzt sind es schon fast 60 Prozent. Hier gibt es großen Informationsbedarf!“ Leider ist es nämlich oft eine richtige Detektivarbeit, den allergieauslösenden Stoffen auf die Spur zu kommen und herauszufinden, welche Lebensmittel die Übeltäter enthalten. „Nahrungsmittel-Allergiker sollten sich an einen Allergologen wenden“, rät Professor Bergmann, „auf eigene Faust alle möglichen Lebensmittel wegzulassen, endet meistens in einer Unterversorgung mit wichtigen Nährstoffen.“



## Ursachen & häufige Kreuzallergien



Die Ursache für eine Kreuzallergie oder „pollenassoziierte Nahrungsmittel-Allergie“, wie der medizinische Ausdruck heißt, ist eine immunologische Kreuzreaktion: Die Allergene aus Gräser-, Kräuter- oder Baumpollen gleichen in ihrer Struktur bestimmten Eiweißstoffen aus Früchten oder Gemüsesorten. Ist das Immunsystem auf ein Allergen sensibilisiert, reagiert es auch beim Kontakt mit ähnlichen Strukturen allergisch.

**Baumpollen-Allergiker** vertragen deshalb oft keine Äpfel, Kirschen, Pflaumen, Nüsse, Kiwis und Erdbeeren.

Menschen mit einer **Allergie auf Gräser und Getreide** können Probleme beim Verzehr von Getreideprodukten und Hülsenfrüchten bekommen.

Für **Kräuterpollen-Allergiker**, besonders bei einer Allergie auf Beifuß, können Sellerie, Mohrrüben und viele Gewürze gefährlich sein.

Es sind aber nicht nur Pollenallergiker, die aufpassen müssen: Bei einer **Allergie gegen Naturgummi-Latex** (z. B. in Gummihandschuhen) kann eine Kreuzreaktion zu Bananen, Kiwis und Avocados bestehen.

**Hausstaubmilben-Allergiker** reagieren oftmals allergisch auf Meeresfrüchte wie Muscheln oder Krebstiere.

Das größere Problem haben **Gewürz-Allergiker**, da in vielen Fertiggerichten wie Soßen, Suppen und Aufstrichen Gewürzmischungen verwendet werden, ohne genauere Angabe der Einzelgewürze. In der Zutatenliste erscheint nur der Begriff „Gewürzmischung“. Betroffene Allergiker sollten ihre Mahlzeiten so einfach wie möglich zubereiten, mit wenigen Zutaten und nur mit Einzelgewürzen, von denen sie wissen, dass sie ihnen nicht schaden.

## Worauf sollte man als Betroffener achten?



Es versteht sich von selbst, dass die allergieauslösenden Nahrungsmittel gemieden werden sollten. Schon das Schälen oder Hantieren mit entsprechendem Obst oder Gemüse kann Symptome auslösen. Im Allgemeinen wird nur rohes Obst oder Gemüse nicht vertragen, da die allergieauslösenden Eiweißstoffe hitzeempfindlich sind und durch Kochen oder Backen zerstört werden. Leider enthalten gerade Soja, Nüsse und Sellerie, die häufig versteckt in Lebensmitteln vorkommen, hitzestabile Allergene. Nicht deklariertes Sellerie, in Gewürzmischungen oder Erdnuss- und Sojab Beimengungen in Fertiggerichten können bei Allergikern in seltenen Fällen einen lebensbedrohlichen anaphylaktischen Schock auslösen. Doch auch woanders lauern Gefahren. Zum Beispiel können bei der Schokoladenherstellung Nuss-Allergene in eigentlich nussfreie Schokoladensorten gelangen, wenn vorher mit den gleichen Maschinen Nuss-Schokolade hergestellt wurde. Priv.-Doz. Dr. Stefan Vieths, Lebensmittelchemiker am Paul-Ehrlich-Institut: „Wir haben in Sorten, bei denen keine Nüsse als Zutaten verwendet wurden, 100 Mikrogramm Protein aus Haselnüssen oder Erdnüssen pro 100 Gramm Schokolade gefunden. Dieser Allergengehalt kann ausreichen, um allergische Reaktionen hervorzurufen.“

Gegen die Symptome einer Kreuzallergie helfen bei anfänglichen Beschwerden (wie z.B. Augenjucken, laufende Nase und Niesreiz) antiallergische Medikamente, die direkt am betroffenen Organ angewendet werden (z.B. Vividrin® akut Augentropfen, Nasenspray oder Kombi-Packung). Patienten, bei denen es durch Nahrungsmittel bereits zu starken allergischen Reaktionen (wie z. B. Schwellungen des Rachenraums, Hautreaktionen oder Atemnot) gekommen ist, sollten ein Notfall-Set mit oralen Antihistaminika und Kortison, sowie einen Autoinjektor mit Adrenalin bei sich tragen. Asthmatiker sollten auch an ein Akutspray mit einem Bronchialerweiterer denken. „Vor allem ist es wichtig, bei einem Allergologen genau testen zu lassen, auf welche Auslöser man reagiert“, empfiehlt Professor Bergmann.

## Fazit und Tipps für Kreuz-Allergiker:



- Kreuzreaktionen können auftreten, müssen aber nicht.
- Daher lautet die Devise: Die Allergene, soviel wie individuell notwendig, meiden – eigene Erfahrungen berücksichtigen.
- Durch Erhitzen oder andere Formen der Bearbeitung können einige Allergene unschädlich gemacht werden.
- Unbedingt einen Allergie-Test beim Facharzt (Allergologen) vornehmen lassen, um herauszufinden, wogegen man genau allergisch ist.
- Schützen Sie sich während der Pollensaison vor den lästigen Heuschnupfen-Symptomen durch ein rasch wirksames und nicht müde machendes Antiallergikum (z. B. **Vividrin® akut**, rezeptfrei in Apotheken erhältlich).
- Behandeln Sie den Heuschnupfen und die Kreuzallergie konsequent, damit die Entzündung der Nasen- und Rachenschleimhaut sich nicht in die Bronchien oder Lunge fortsetzt. Das Risiko, vom Pollenallergiker zum Asthmatiker zu werden, ist hoch (mehr als 40 Prozent). Für die Langzeitbehandlung empfiehlt sich besonders der sehr gut verträgliche Wirkstoff Natriumcromoglicat, auch unter dem Begriff „Cromoglicinsäure“ bekannt (z.B. **Vividrin®**, als Augentropfen, Nasenspray und Kombi-Packung rezeptfrei in Apotheken erhältlich).

### Quellen:

- Frei, Th., Oertmann, C., Bergmann, K.-Ch.: Comparison of pollen data and pollen-associated oral allergy syndrome. *Allergologie* (21)3: 98-104, 1998.
- Weißbuch Allergie in Deutschland 2000. Ring, J., Wenning, J. (Hrsg.) für Deutsche Gesellschaft für Allergologie und Immunologie (DGAI), Ärzteverband Deutscher Allergologen (ADA) und Deutsche Akademie für Allergologie und Umweltmedizin (DAAU). Urban & Vogel Medien und Medizin Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, München, 2000.
- Nach Künkele, U. Lechler, J.: Ratgeber Pollenallergie, München 1992. Häberle, M.: Kreuzallergie, *Der Allergiker* 1 (1989)
- Europäischer Verband der Asthma- und Allergievereinigungen (EFA)
- Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

**Vividrin® akut Azelastin antiallergische Augentropfen.** Zur Behandlung und Vorbeugung der Symptome der saisonalen allergischen Konjunktivitis (Bindehautentzündung) bei Erwachsenen und Kindern ab 4 Jahren. Zur Behandlung der Symptome der nicht-saisonalen (perennalen) allergischen Konjunktivitis (Bindehautentzündung) bei Erwachsenen und Kindern ab 12 Jahren.\*

**Vividrin® akut Azelastin Nasenspray gegen Heuschnupfen.** Zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinitis (Heuschnupfen).\*

**Vividrin® akut Azelastin Kombi-Packung gegen Heuschnupfen.** Zur symptomatischen Behandlung der saisonalen allergischen Rhinokonjunktivitis bei Patienten ab 6 Jahren.\*  
\*In Lizenz von MEDA Pharma GmbH & Co. KG

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Mann Pharma, 13581 Berlin

Heuschnupfen?  
Juckt mich nicht mehr!

## Vividrin® akut

Die Akut-Hilfe bei Heuschnupfen

- Wirkt minutenschnell und stark
- Hervorragend verträglich
- 1- bis 2-mal tägliche Anwendung genügt
- Rezeptfrei als Augentropfen und Nasenspray



Auch als vorteilhafte Kombi-Packung!



Bausch & Lomb  
Dr. Mann Pharma  
Brunsbütteler Damm 165-173  
13581 Berlin  
Tel.: (030) 330 93 - 5051  
Fax: (030) 330 93 - 399  
Mail: heuschnupfen@bausch.com