

RATGEBER
KREUZALLERGIE

APFEL MIT NEBENWIRKUNG



Was ist eine Kreuzallergie?

Haben Sie Heuschnupfen und sind plötzlich auch auf bestimmte Nahrungsmittel allergisch? Dann steckt dahinter meist eine **Kreuzallergie**: Der Körper reagiert auf sehr ähnliche Eiweißstoffe, die sowohl in Pollen als auch in Nahrungsmitteln vorkommen können.

Aus einer Allergie gegen früh blühende Bäume wie Birke, Erle oder Hasel entwickelt sich besonders häufig eine Kreuzallergie. Aber auch bei anderen Pollenallergenen sowie bei einer Hausstaubmilben- oder Naturlatexallergie sind Kreuzreaktionen bekannt.

Die **Symptome** einer Kreuzallergie sind häufig auf eine Körperregion begrenzt: Die Mundschleimhaut brennt, juckt und die Zunge kribbelt. In seltenen Fällen ist der gesamte Körper betroffen, mit Hautausschlag, Magen-Darm-Problemen und Kreislaufbeschwerden.



3 von 5

Pollenallergikern
haben eine Kreuzallergie,
insbesondere
Birkenpollenallergiker.

Wie wird eine Kreuzallergie festgestellt?

Bei Verdacht auf eine Kreuzallergie führt die Allergologin oder der Allergologe ein **Patientengespräch** und fragt nach bestehenden Allergien.

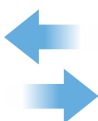
Ein **Hauttest (Pricktest)** hilft, den Allergieauslöser zu finden. Dabei werden verschiedene Allergene auf die Haut aufgetragen und die Reaktion beobachtet. Auch die Bestimmung kreuzreaktiver Antikörper durch einen **Bluttest** ist möglich. Ein oraler **Provokationstest**, bei dem Betroffene die verdächtigen Nahrungsmittel unter Aufsicht zu sich nehmen, kann die Diagnose stützen.

Wichtig: Ein positiver Haut- oder Bluttest sagt zunächst nur etwas über die Sensibilisierung aus – also darüber, ob der Körper Antikörper gebildet hat. Er bedeutet nicht unbedingt, dass man auch erkrankt ist. Wer positiv getestet wurde, muss daher nicht gleich pauschal den Genuss einschränken, sollte aber genau darauf achten, welche Lebensmittel Reaktionen hervorrufen. Erst ein positiver oraler Provokationstest bestätigt die Allergie. Bei wiederholtem Allergenkontakt auftretende allergische Symptome können ebenfalls die Diagnose bestätigen.

Pollenallergie



Nahrungsmittelallergie

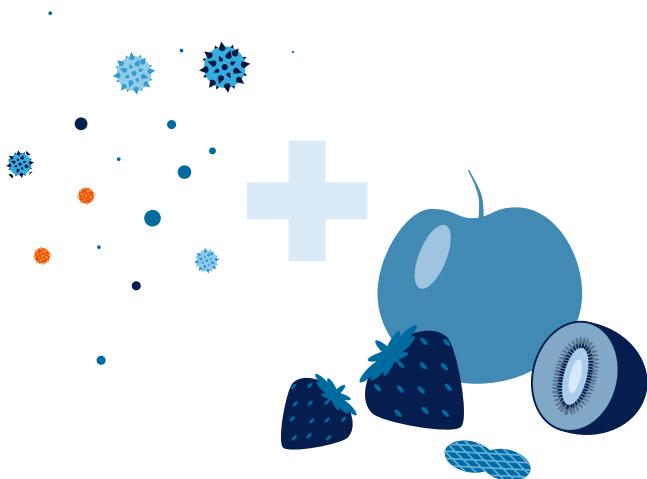


Wie wird eine Kreuzallergie behandelt?

Bei einer Kreuzallergie sollten Sie die **betreffenden Lebensmittel meiden** oder anders zubereiten. Erstellen Sie hierfür mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt einen individuellen Ernährungsplan.

Bei akuten Beschwerden schwächen Antihistaminika vorübergehend die Symptome ab. Allerdings helfen diese **Medikamente** nur kurzzeitig.

Die ursächliche **Behandlung der primären Pollenallergie durch eine Hyposensibilisierung** kann bis zu einem gewissen Grad auch die Kreuzallergie lindern. Dabei soll sich das Immunsystem durch regelmäßige Injektionen des Allergens unter die Haut langfristig daran gewöhnen. Allerdings ist diese Behandlung nicht für alle Kreuzallergien geeignet – lassen Sie sich von Ihrer Allergologin oder Ihrem Allergologen beraten.



Tipps für den Alltag

- **Kompott statt frischer Apfel:** Kurzes Erhitzen kann manche Allergene zerstören und macht die Nahrung verträglicher. Dies gilt z. B. für Äpfel, Kartoffeln oder Karotten.
- **Belastungen im Alltag:** Stress, körperliche Anstrengung, starker Pollenflug oder Alkohol können Kreuzallergien spürbar verschlimmern.
- **Selbst kochen:** Bei verarbeiteten Lebensmitteln sind die Bestandteile nicht immer offensichtlich – je mehr Zutaten, desto größer die Gefahr versteckter Allergene.
- Wer starke Beschwerden hat, kann eine Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Weitere Tipps auf www.typischatopisch.de

Etwa

60 %

aller Birkenpollenallergiker sind auch auf Äpfel, Nüsse, Steinobst und Erdbeeren allergisch.

Häufige Kreuzallergien

Nahrungsmittel- allergene	Inhalative Allergene	häufig			selten				
		Baumpollen	Beifußpollen	Naturlatex	Ficus benjamina	Vogelfedern	Hausstaubmilben	Ambrosiapollen	Gras- und Getreidepollen*
Apfel		●							
Feige		●			●				
Nektarine		●							
Pfirsich		●		●					
Aprikose		●							
Pflaume		●							
Kirsche		●							
Acerola-Kirsche				●					
Kiwi		●		●	●				
Banane				●	●			●	
Mango			●	●					
Papaya				●	●				
Melone								●	
Ananas				●	●				
Avocado				●	●				
Tomate				●					●
Hülsenfrüchte • Soja		●							●
Kartoffel		●		●					
Esskastanie				●					
Karotte		●	●						
Gurke								●	
Sellerie		●	●	●					
Zucchini								●	
Haselnuss		●							
Gewürze			●						
Mehl, Kleie									●
Sonnenblumenkerne			●						
Schalen- und Weichtiere								●	
Ei						●			
Geflügelfleisch, Innereien						●			

*Unter Berücksichtigung der Häufigkeit der Gräser- und Getreideallergien sind Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln sehr selten.

Quelle: M. Worm et al.: Leitlinie DGAKI et al. Nahrungsmittelallergien infolge immunologischer Kreuzreaktivitäten mit Inhalationsallergenen. Allergo J Int 2014; 23: 3.

Webtipp: Schlau klicken mit Spaß!

Neurodermitis, Heuschnupfen und allergisches Asthma hängen zusammen. Denn: Sie gehören zu den atopischen Erkrankungen.

www.typischatopisch.de nimmt das Thema ganz genau unter die Lupe – jung und frisch aufgemacht: mit einem Videoclip, Patienten-Stories, einem Selbsttest, Alltagstipps und fundierten weiteren Hilfen. Wie im wahren Leben immer mit dabei: die „nervigen“ Begleiter namens Neurodermiticon, Rhiniticon und Asthmaticon.

Klicken Sie rein!



#TYPISCHATOPISCH



**Dieser Ratgeber entstand
unter Beratung von
Prof. Dr. med. Ludger Klimek,
Allergiezentrum Wiesbaden,
Präsident des Ärzteverbands
Deutscher Allergologen e.V.**

LETI Pharma – Experten für Allergie und Haut.

LETI Pharma GmbH

Gutenbergstraße 10
85737 Ismaning
www.leti.de



Kundenservice

Tel.: +49 (0)2302 202 86-0
info@leti.de