



Kreuzreaktionen

Was ist eine Kreuzreaktion?

Eine Kreuzreaktion ist eine Gruppen-Allergie auf ähnliche oder verwandte Proteine. Betroffene reagieren auf mehrere scheinbar unabhängige Substanzen gleichzeitig allergisch. Meist handelt es sich um eine Nahrungsmittelallergie, deren Ursache auf eine Pollen- oder Latexallergie zurückzuführen ist. Häufige Beispiele für eine Kreuzreaktion sind das Birkenpollen-Nuss-Kernobst- oder das Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom. Wer sich also auf Birkenpollen sensibilisiert hat, kann auch auf Äpfel und Nüsse allergisch reagieren und umgekehrt.

Wie erkenne ich eine Kreuzreaktion?

PollenallergikerInnen, die beim Essen von bestimmten Nahrungsmitteln ein Kribbeln im Gaumen, ein Brennen und Jucken im Mundbereich und an den Lippen verspüren oder gar eine Schwellung im Gesicht bekommen, sollten an eine Kreuzreaktion denken.

Wie kann ich vorbeugen?

Wenn beim Essen ein Kribbeln/Beissen im Mund oder im Rachen bemerkt wird, sollte das Nahrungsmittel nicht mehr geschluckt werden. Allerdings werden viele Proteine beim Kochen oder Erhitzen zerstört, weshalb diese dann gegessen werden können. Häufig empfiehlt sich, nur geringe Mengen des entsprechenden Nahrungsmittels zu essen oder vollständig darauf zu verzichten. Gelegentlich lindert sich durch die Pollenbehandlung mittels Desensibilisierung auch die Nahrungsmittelallergie.

Welche Kreuzreaktionen sind am häufigsten? Rund 70 Prozent der BaumpollenallergikerInnen weisen Kreuzreaktionen mit Nahrungsmitteln auf. Beifuss- und GräserallergikerInnen sind davon weniger betroffen.

Typische Kreuzreaktionen:

Allergie auf:

Kreuzreaktion mit:

Birkenpollen-Nuss-Kernobst-Syndrom

Birke, Erle, Hasel (Januar – April)

Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen, etc.), Haselnuss, Walnuss, Mandeln, Tomaten, Karotten, Sellerie, Mango, Beeren, Anis, Pfefferminze, Curry, Avocado, Fenchel, Kiwi, Litchi.

Beifuss-Sellerie-Gewürz-Syndrom

Beifuss (Juli-August)

Sellerie, Karotten, Fenchel, Artischocken, Zwiebel, Knoblauch, Kamille, Pfeffer, Paprika, Peperoni, Lorbeer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne.

Weitere typische Kreuzreaktionen:

Gräser (Mai-Juli)

Erdnuss, rohe Kartoffeln, Soja, Kiwi, Tomaten, Melone, Getreide, Petersilie, Thymian, Curry, Hülsenfrüchte, Pfefferminze