

Was, wann,
wie bei Allergie

KREUZALLERGIE

Erklärung, Therapie, Tipps für Dich



Das Wort Allergie bedeutet so viel wie „Fremdreaktion“. Das beschreibt ganz gut, was in Deinem Körper bei einer Allergie passiert. Denn eine Allergie ist nichts anderes als eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems auf bestimmte, normalerweise harmlose Umweltstoffe. Diese Stoffe nennt man Allergene.

Die Zahl der Menschen, die von einer allergischen Erkrankung betroffen sind, hat in den vergangenen Jahrzehnten stark zugenommen. Ebenso steigt die Zahl derer, die über Unverträglichkeitsreaktionen nach dem Genuss von Nahrungsmitteln klagen.

Kreuzallergien entstehen, wenn sich die allergieauslösenden Eiweiße in verschiedenen Allergenen in ihrer Struktur ähneln. Sie können die Ursache dafür sein, dass Allergiker urplötzlich bereits beim Erstkontakt mit einem unbekanntem Allergen allergisch reagieren.

**MÖGLICHE
KREUZALLERGIEN**

- 1 **Pollen und Nahrungsmittel**
- 2 **Hausstaubmilben und Nahrungsmittel**
- 3 **Pollen verschiedener Pflanzenarten**

**KREUZALLERGIEN ZWISCHEN
POLLEN UND NAHRUNGSMITTELN**

Kreuzallergien zwischen Pollen und Nahrungsmitteln werden als pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien bezeichnet. In der Regel liegt eine Pollenallergie schon vor, ehe sich die Allergie auf das kreuzreaktive Nahrungsmittel entwickelt. Vor allem bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen wird eine Nahrungsmittelallergie meist durch eine Kreuzallergie mit Pollen verursacht.

Im Folgenden findest Du einige Beispiele von möglichen Kreuzallergien zwischen Pollen und Nahrungsmitteln.

POLLEN	MÖGLICHE KREUZREAKTIVE NAHRUNGSMITTEL
Birke	Kernobst (Apfel, Birne); Steinobst (Pfirsich, Kirsche); Banane; Kiwi; Litschi; Mango; Orange; Karotte, roh; Kartoffel, roh; Sellerie; Soja; Tomate, roh; Gewürze; Nüsse; Kamille (Tee, Arzneimittel)
Hasel	Nüsse
Ölbaum	Banane; Kartoffel, roh; Tomate, roh
Wegerich	Melone
Gänsefuß	Banane; Melone
Gräser/Getreide	Kernobst (Apfel, Birne); Steinobst (Pfirsich, Kirsche); Kiwi; Melone; Sellerie; Tomate, roh; Erdnuss; Mehle; Reis
Beifuß	Kernobst (Apfel, Birne); Steinobst (Pfirsich, Kirsche); Kiwi; Mango; Erbse; Sellerie; Tomate, roh; Gewürze; Marone; Erdnuss; Nüsse
Traubenkraut (Ambrosia)	Melone; Sellerie

**KREUZALLERGIE ZWISCHEN
HAUSSTAUBMILBEN UND
NAHRUNGSMITTELN**

Bei Hausstaubmilbenallergikern kann es vorkommen, dass sie aufgrund einer Kreuzallergie beim Verzehr von Schalentieren (z.B. Schrimps) allergische Reaktionen entwickeln.

MÖGLICHE SYMPTOME

Die Symptome treten meist innerhalb weniger Minuten bis zu zwei Stunden nach dem Verzehr bestimmter Nahrungsmittel auf.

HÄUFIGER



MUND- UND RACHENRAUM

Juckreiz oder Kribbeln im Mund- und Rachenraum (Lippen, Zunge, Gaumen, Ohren, Rachen), Schwellungen der Mundschleimhaut, teilweise begleitet von Heiserkeit, Schluckbeschwerden



LUNGE

Husten



HAUT

Quaddeln, Rötung, Juckreiz (Nesselsucht), seltener Schwellungen (ein Angioödem)

SELTENER



MAGEN/DARM

Magenkrämpfe, Erbrechen, Durchfall, Übelkeit



GESAMTBEFINDEN

Herzkreislaufbeschwerden, schwere allergische Reaktionen in Form einer Anaphylaxie

BESSER DURCH DEN ALLTAG KOMMEN

Bei Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln kann nur ein Arzt überprüfen, ob es sich um eine Allergie handelt. Die folgenden Tipps können Dir helfen, Deine Alltagsbeschwerden zu verringern.

TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Am sichersten ist es, die allergieauslösenden Nahrungsmittel zu meiden. Ein Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll kann helfen, diese zu identifizieren.



Einige Faktoren beeinflussen die Stärke der Reaktion auf die Nahrungsmittel, z.B.:

- bestehende Erkrankungen (z.B. am Magen-Darm-Trakt, Asthma)
- körperliche Anstrengung
- Menge des einzelnen Nahrungsmittels bzw. Verzehr mehrerer allergieauslösender Nahrungsmittel
- gleichzeitige Einnahme von Alkohol
- Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Protonenpumpenhemmer, Beta-blocker)



Viele Nahrungsmittel verursachen nur roh oder ungekocht Beschwerden.



Sind schwere Reaktionen aufgetreten, kann ein Arzt Notfallmedikamente verordnen. In einem Allergiepass können diese festgehalten werden.



Bei einer pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie können kreuzreaktive Nahrungsmittel, die normalerweise vertragen werden, während des Pollenflugs verstärkte Beschwerden verursachen.

KREUZALLERGIEN ZWISCHEN VERSCHIEDENEN POLLENARTEN

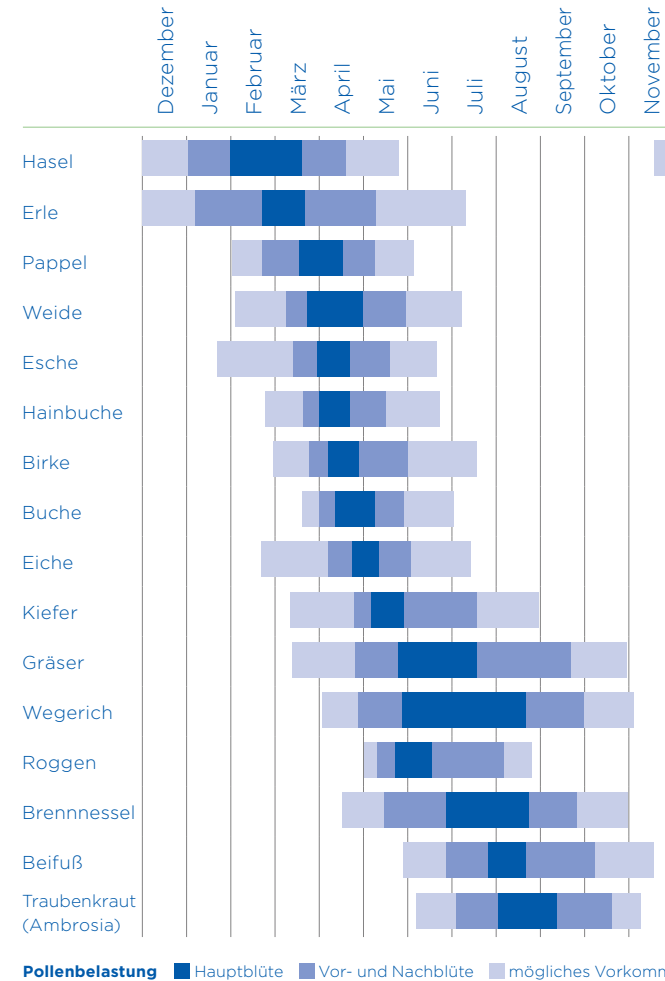
Pollen von windbestäubten Gräsern, Bäumen und Kräutern zählen in Deutschland zu den häufigsten Allergenquellen. Diese gehören fast alle zu 6 Pflanzenfamilien, so dass eine große biologische Ähnlichkeit besteht, die zu Kreuzallergien führen kann. Daher reagieren z.B. Birkenpollenallergiker häufig auch allergisch auf die Pollen der Hasel und Erle. Da der Pollenflugzeitraum häufig nicht identisch ist, kann sich der Beschwerdezeitraum verlängern.

Die folgende Tabelle zeigt mögliche Kreuzallergien zwischen einigen relevanten Pflanzen in Deutschland.

POLLEN	MÖGLICHE KREUZREAKTIVE POLLEN
Bäume; Sträucher	
Birke	Buche; Eiche; Erle; Esche; Hasel; Kastanie; Ölbaum; Gänsefuß; Raps; Gräser/Getreide; Beifuß
Buche	Birke; Erle; Hasel
Eiche	Birke
Erle	Birke; Buche; Hasel
Esche	Birke; Ölbaum; Gräser/Getreide; Traubenkraut (Ambrosia)
Flieder	Ölbaum
Hasel	Birke; Buche; Erle
Kastanie	Birke
Ölbaum	Birke; Esche; Flieder; Gräser/Getreide; Beifuß
Platane	Beifuß
Robinie	Gänsefuß
Gräser/Getreide; Kräuter	
Gräser/Getreide	Birke; Esche; Ölbaum; Raps; Beifuß; Mais; Gänsefuß
Raps	Birke; Gräser/Getreide
Beifuß	Birke; Platane; Ölbaum; Gräser/Getreide; Traubenkraut (Ambrosia); Margerite; Sonnenblume; Chrysantheme
Gänsefuß	Birke; Gräser/Getreide; Robinie
Traubenkraut (Ambrosia)	Esche; Beifuß
Margerite	Beifuß; Sonnenblume
Sonnenblume	Beifuß; Margerite

POLLENFLUGKALENDER

Je nach Blühzeit spricht man von Frühblühern (Januar bis April), Mittelblühern (Mai bis Mitte Juli) und Spätblühern (ab Mitte Juli bis Ende September).



Tagesaktuelle Informationen zum Pollenflug erhältst Du im Pollenradar auf unserem Patientenportal www.allergie-freizeit.de/de/services/pollenradar

NOCH MEHR TIPPS UND INFOS SICHERN

Weitere Informationen findest Du auf unserem Patientenportal.

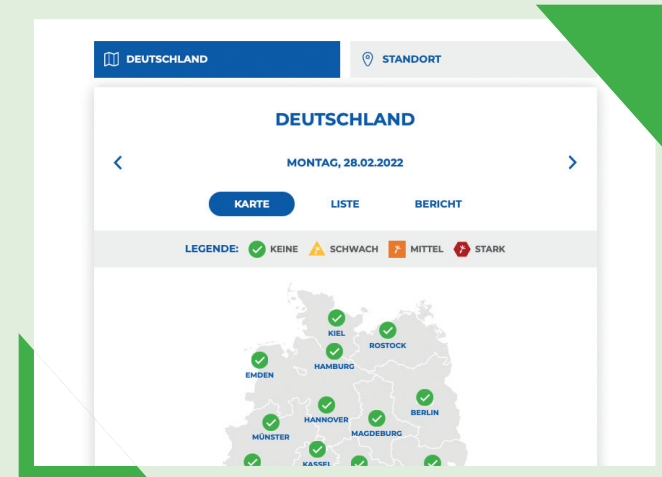


www.allergie-freizeit.de

Hier findest Du beispielsweise ein praktisches Pollenradar und viele weitere nützliche Tipps.



Unter Downloads stehen außerdem ein Symptomkalender und viele hilfreiche Fragebögen für Dich bereit: www.allergie-freizeit.de/services/downloads



Unsere Webseite allergie-freizeit.de wurde 2022 mit dem „MeinAllergie Portal Digital Health Heroes-Award“ als sehr gut konzipiertes und für Allergiker hilfreiches Kommunikationsangebot ausgezeichnet.

Allergopharma GmbH & Co. KG
 21462 Reinbek • Telefon +49 40 727650
 Fax +49 40 7227713 • info@allergopharma.com
www.allergopharma.de • www.allergopharma.com

Österreich: Allergopharma Vertriebsges. mbH
 1010 Wien • Telefon +43 1 6157154 • Fax +43 1 6157153
office.at@allergopharma.com • www.allergopharma.at