

Kreuzallergien zwischen Pollen und Lebensmitteln

Das Birken-Früchte-Nüsse-Gemüse-Syndrom

Liebe Eltern,

Nahrungsmittelallergien sind eine häufige Manifestation einer allergischen Veranlagung. Dabei treten Nahrungsmittelallergien gegen bestimmte Lebensmittel wie Milch, Ei oder Erdnüsse bevorzugt in den ersten Lebensjahren auf (Klasse-1-Nahrungsmittelallergie).

Bei vielen Kindern entwickelt sich jedoch erst im Schulalter eine Abneigung gegen einzelne Lebensmittel. Viele auf Birkenpollen allergische Kinder mögen auf einmal keine Äpfel, Pfirsiche oder Haselnüsse mehr essen, Gräserpollenallergiker meiden Erdnüsse und manche Hausstaubmilbenallergiker vertragen plötzlich keine Shrimps mehr. Bei diesen allergischen Patienten reagiert das Immunsystem neben den Inhalationsallergenen zu-

sätzlich überempfindlich auf ähnliche Eiweiße in den Nahrungsmitteln (Klasse-2-Nahrungsmittelallergie).

Pollen-assoziierte Nahrungsmittelallergie

Rund 60 bis 70 Prozent der Birkenpollenallergiker haben gleichzeitig eine durch Lebensmittel ausgelöste so genannte „Pollen-assoziierte Nahrungsmittelallergie“. In der Mehrzahl der Fälle beschränken sich die Beschwerden auf den Mund- und Rachenbereich („orales Allergiesyndrom“). Sie treten unmittelbar nach dem Verzehr auf. Juckreiz an den Lippen, ein pelziges Gefühl auf der Zunge oder im Gaumen gehören hierzu. Mitunter kommt es auch zu stärkeren Beschwerden: Lippen- und Zungenschwellungen, Heiserkeit, Atemnot und Erbrechen können auftreten. Sehr selten sind generalisierte Reaktionen wie Nesselausschlag oder schwere allergische Schockreaktionen (Anaphylaxien).

Die Beschwerden können dabei ganzjährig bestehen, manchmal aber auch nur in der Pollensaison. Andere Patienten wiederum vertragen beispielweise bestimmte „einheimische“ Apfelsorten, besonders wenn sie geschält sind. Schließlich können auch die Menge und die Verarbeitung der verzehrten Nahrungsmittel von Bedeutung sein.

Kreuzallergien

Grund für diese Beschwerden sind die so genannten Kreuzallergien: Die Allergene aus Gräser-, Kräuter- oder Baumpollen gleichen in ihrem Aufbau beispielsweise den Eiweißen aus bestimmten Früchten, Nüssen oder Gemüsesorten. Ist das Immunsystem gegen ein Pollenallergen sensibilisiert, kann es auch beim Kontakt mit ähnlichen Eiweißstrukturen aus Nahrungsmitteln mit allergischen Symptomen reagieren.

Glücklicherweise leidet nicht jeder Pollenallergiker auch unter einer Kreuzaller-



Abb.: Birkenpollen und die Kreuzallergene Apfel, Birne, Pfirsich, Karotte und Walnuss.

gie. Zudem sind meist nur einige Lebensmittel Auslöser stärkerer Beschwerden. Eine generelle Meidung aller möglichen kreuzreagierenden Lebensmittel wäre daher falsch! Mit Hilfe eines Allergietests können bei einem Pollenallergiker zwar häufig auch Sensibilisierungen gegen verschiedene Nahrungsmittel gefunden werden. Aber auch dann ist entscheidend, ob der Patient nach dem Verzehr allergische Symptome verspürt oder nicht. Die Lebensqualität der unter Heuschnupfen leidenden Kinder würde unnötig eingeschränkt, wenn eine Diät nur aufgrund der Laborbefunde ohne aktuelle Beschwerden beim Patienten empfohlen würde. Eine sorgfältige allergologische Abklärung und Beratung ist daher erforderlich.

Therapie

Allergenvermeidung, antiallergische Medikamente und Hyposensibilisierung stellen die drei Säulen der Allergiebehandlung dar.

► Diät

Die wohl beste und sicherste Therapie des Birken-Früchte-Nüsse-Gemüse-Syndroms stellte die Meidung der bekanntermaßen allergieauslösenden Lebensmittel dar. Zu beachten ist dabei, dass häufig nur rohe Früchte und Gemüse orale Allergiebeschwerden auslösen. Normalerweise werden die Aminosäurenketten der Eiweiße durch das Erhitzen zerstört. Gekochte Äpfel lösen keine Beschwerden mehr aus. Schwierig ist dies aber bei Nüssen, die widerstandsfähiger gegen thermische Behandlungen sind und daher auch z. B. im Kuchen gemieden werden sollten.

In schweren Fällen, in denen Kinder kaum noch eine Frucht oder ein ungekochtes Gemüse essen können, wird eine Ernährungsberatung notwendig sein. Ein Vitaminmangel ist trotz einer ausgedehnten Kreuzallergie jedoch unwahrscheinlich.

► Medikamente

Bei versehentlichem Verzehr allergieauslösender Lebensmittel können anti-

Häufige Kreuzallergien	
Allergene	Häufige Kreuzallergien
Birke:	Apfel, Aprikose, Birne, Karotte, Kartoffel, Kiwi, Kirsche, Haselnuss, Pfirsich und andere Nahrungsmittel
Beifuß:	Sellerie, Karotte, Fenchel, Petersilie, Koriander, Senf
Gräser:	Kartoffel, Tomate, Getreidemehle, Erdnuss
Linsen:	Erdnuss, Sojabohne

allergische Medikamente (z. B. Antihistaminika, Cortison) erforderlich sein.

► Hyposensibilisierung

Während eine Hyposensibilisierung bei Heuschnupfen in der Regel gute Erfolge zeigt, ist der Effekt dieser Behandlung auf die Pollen-assoziierten Nahrungsmittelallergien nicht vorhersehbar. Einige Patienten beobachten eine Linderung ihrer Kreuzallergie, andere nicht. Nur sehr wenige Studien gibt es zur Beeinflussung der Kreuzallergie durch die sublinguale Immuntherapie (als Tropfen oder Tabletten verabreicht). Eine Kreuzallergie alleine ohne begleitende Heuschnupfensymptome stellt keine Indikation zur Hyposensibilisierung dar.

Vitaminzufuhr gesichert?

Kinder wie auch Erwachsene benötigen fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Maß der Portionsgrößen ist dabei die eigene Hand. Eine Kinderhand, gefüllt mit Weintrauben, entspricht einer Portion. Da Kinder und Jugendliche drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischenmahlzeiten benötigen, bietet es sich an, zu jeder Mahlzeit eine Portion Obst bzw. Gemüse anzubieten. Durch die Kreuzallergenität zu Obst und Gemüse ist es möglich, dass die Auswahl besonders an dem bei Kindern weitaus beliebteren Obst stark eingeschränkt ist.

Einige Tipps, wie sie ihr Kind trotzdem ausreichend Obst und oder Gemüse anbieten können:

- Auch die Kartoffel ist ein an Vitamin C und Kalium reiches Gemüse.
- Wird es schwierig, täglich fünf Portionen anzubieten, setzen sie öfter Kartoffeln anstelle von Reis oder Nudeln ein.
- Roh häufig unverträgliche Möhren und Tomaten werden in erhitzter Form, als Möhrengemüse oder Tomatensoße bzw. -suppe, oft gut vertragen.
- Andere Gemüsesorten wie der bei Kindern beliebte Mais, aber auch Blumenkohl, Broccoli, Spinat, Kohlrabi, Rote Bete oder Pilze sind seltener Kreuzallergene und werden daher meist gut vertragen. Als Suppen oder fein püriert sind viele der genannten Gemüsesorten auch bei „Gemüsemuffeln“ akzeptiert.
- Kinder bevorzugen oft rohes Gemüse anstelle von gekochtem. Ein Rohkostteller mit selten kreuzreagierenden Nahrungsmitteln wie aufgeschnittener Gurke und Kohlrabi oder dem etwas süßlicheren Eisbergsalat rundet ein Abendessen ab.
- Da außer Banane und Weintrauben viele Obstsorten orale Allergiebeschwerden auslösen, kann neben den vom Kind vertragenen Obstsorten auch erhitzter Saft angeboten werden. 100 ml Saft entsprechen dabei einer Portion Obst.

Junge(n) essen nichts Grünes?

Laut der KIGGS-Studie über die Gesundheit der Kinder in Deutschland essen nur ein Drittel der Kinder und Jugendlichen mindestens zweimal täglich Obst und Gemüse. Daher muss beim Obst- und Gemüseverzehr auch an die Eltern und ihre Vorbildfunktion appelliert werden.

*Dr. med. Frank Friedrichs
Dr. med. Claus Pfannenstiel
Kinderarztpraxis Laurensberg
Annette Schönfelder
Praxis für Diät- und Ernährungsberatung
Rathausstr. 10, 52072 Aachen
www.kinderarztpraxis-laurensberg.de*