



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

*Die Stimme der VerbraucherInnen  
la voce dei consumatori*

**Verbraucherzentrale Südtirol**

Zwölfmalgreiner Straße 2

39100 Bozen

Tel. 0471 975597

info@verbraucherzentrale.it

---

## Was ist eine Kreuzallergie?

Mo, 09.03.2020 - 11:01

Blütenpollen, Hausstaubmilben, Tierhaare und Lebensmittel sind häufige Auslöser für allergische Reaktionen. Sie gelangen über die Atemwege oder den Darm in den Körper und rufen bei den Betroffenen unterschiedliche Beschwerden wie Niesen, Asthma, Schwellungen, gerötete Augen, Hautausschlag oder Magen-Darm-Beschwerden hervor. Bestimmte Substanzen wie Latex lösen bei Hautkontakt eine Reaktion aus.

Eine Allergie ist eine Überreaktion der körpereigenen Abwehr gegen eigentlich harmlose Stoffe. Nach dem Erstkontakt werden im Körper Antikörper vom Typ IgE speziell gegen das Allergen, also die allergieauslösende Substanz, gebildet, z.B. gegen Birkenpollen. Die Antikörper verbleiben im Bindegewebe und in den Schleimhäuten, an der Oberfläche der so genannten Mastzellen. Bei erneutem Kontakt mit dem Allergen erkennen die IgE-Antikörper den „Eindringling“, markieren ihn und setzen so die allergische Reaktion in Gang.

Wenn sich verschiedene allergieauslösende Substanzen biologisch oder chemisch sehr ähnlich sind, kann es zu so genannten Kreuzreaktionen kommen. „In diesem Fall erkennt das Immunsystem auch die ähnlichen Verbindungen als Allergene und reagiert auch auf diese“, erklärt Silke Raffener, Ernährungswissenschaftlerin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Man könnte sagen, bei einer Kreuzallergie kann das Immunsystem die verschiedenen Allergene nicht voneinander unterscheiden.“

Eine Kreuzallergie kann, muss aber nicht zwangsläufig auftreten. Eine sehr häufige Kreuzallergie ist jene auf Birkenpollen und Äpfel: geschätzte 60 Prozent der Personen, die eine Birkenpollen-Allergie haben, reagieren auch auf Äpfel, Nüsse, rohes Kern- und Steinobst oder Erdbeeren. Weitere Kreuzallergien sind jene auf Beifußpollen und Sellerie (auch auf Paprika und rohe Karotten) oder auf Latex und Banane. Auch zwischen Hausstaubmilben und Krustentieren (Krebse) sind Kreuzallergien bekannt.

Trotzdem müssen die Betroffenen meist nicht vollständig auf diese Lebensmittel verzichten. Bei Äpfeln und Steinobst werden die meisten Allergene durch Erhitzen inaktiviert, so dass z.B. Kompott vertragen wird. Alte Apfelsorten enthalten in der Regel weniger Allergene als neuere Züchtungen. Zudem kann das Schälen der Äpfel hilfreich sein, denn dabei wird ein Teil der Allergene entfernt.