Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Welche Lebensmittel spielen bei Kreuzallergien eine Rolle?

Mon, 06/16/2025 - 09:03

Bei einer Allergie bildet das Immunsystem IgE-Antikörper gegen die allergieauslösende Substanz, z.B. gegen Birkenpollen. Beim nächsten Kontakt mit dem Allergen markieren die IgE-Antikörper den „Eindringling“ und setzen so die allergische Reaktion in Gang. Wenn andere Substanzen mit einer gleichen oder ähnlichen chemischen Struktur ebenfalls eine allergische Reaktion auslösen, spricht man von einer Kreuzreaktion oder Kreuzallergie.

Bei einer **Birkenpollenallergie** kann es zu Kreuzreaktionen mit Apfel, Birne, Kirsche, Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Zwetschge, Erbse, Karotte, Petersilie, Sellerie (alle roh), Sojabohne, Haselnuss, Walnuss und Zimt kommen. Typische Symptome sind Juckreiz, Brennen oder Schwellungen im Mund- und Rachenraum kurz nach dem Verzehr (Orales Allergiesyndrom). Diese Kreuzallergien treten vor allem während des Birkenpollenfluges im Frühling auf. Zur Erntezeit der Früchte im Sommer und Herbst dagegen schwirren keine Birkenpollen mehr durch die Luft, so dass die Früchte besser vertragen werden.

Mit einer ganzen Reihe an kreuzreaktiven Nahrungsmitteln geht die **Beifußpollenallergie** einher: mit Artischocke, Fenchel, Karotte, Paprika (alle roh), Sellerie (auch gegart), Avocado, Kiwi, Litschi, Mango, Kamille, Pfefferminze und einer Reihe von Gewürzen (Anis, Basilikum, Curry, Dill, Estragon, Ingwer, Kardamon, Knoblauch, Koriander, Kümmel, Liebstöckel, Majoran, Muskat, Origano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Senf, Thymian, Zimt). Die Reaktionen treten nicht selten am ganzen Körper auf, mit Juckreiz, Hautausschlag und Asthma bis hin zu Kreislaufproblemen. „Am häufigsten reagieren Betroffene auf Sellerie“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Sellerie ist häufig in Suppen, Soßen und Kräutersalzen enthalten. Beim Essen außer Haus ist also Vorsicht angesagt.“

Menschen mit einer **Allergie auf Gräserpollen** können auf unerhitzten Weizen und Roggen, auf Erbse, Erdnuss, Linse, Sojabohne und Tomate reagieren. Für Betroffene kann es also sinnvoll sein, Getreideprodukte nur in erhitzter Form zu verzehren, also beispielsweise auf unerhitztes Frischkornmüsli zu verzichten.

Bei einer **Traubenkrautpollenallergie** (Traubenkraut ist das aus Nordamerika eingeschleppte Ragweed) sind Kreuzallergien mit Banane, Mango, Melone, Gurke, Zucchini, Kamille und Sonnenblume möglich.

Die Wahl der Sorte und verschiedene Zubereitungstechniken beeinflussen die Verträglichkeit von kreuzallergenen Nahrungsmitteln. Um beim Apfel zu bleiben: allergiearme Apfelsorten, beispielsweise Boskop oder Gravensteiner, geschälte Äpfel, geriebene Äpfel und vor allem gegarte Äpfel sind besser verträglich und lösen weniger häufig eine allergische Reaktion aus als allergiereiche Sorten, ungeschälte, ganze und rohe Äpfel.