

Nahrungsmittelallergien durch Kreuzallergien

Bei Kreuzallergien (Kreuzsensibilisierung) reagiert das Immunsystem auf Eiweißstrukturen in Lebensmitteln (oder anderen Allergenquellen), die einem bekannten Allergen aus der Luft (Inhalationsallergen) ähnlich sind.

Entstehung

Eine Kreuzallergie entsteht infolge einer bereits vorhandenen Sensibilisierung gegenüber Inhalationsallergenen, deren Eiweißmoleküle denen bestimmter Nahrungsmittel ähneln. Sie unterscheidet sich von der primären Nahrungsmittelallergie, die unabhängig von einer Allergie auf Inhalationsallergene auftritt. Kreuzallergien beruhen oft auf einer botanischen Verwandtschaft (bei Pflanzen) oder (bio-)chemisch ähnlichen Strukturen. Nicht immer sind die Gemeinsamkeiten jedoch bekannt.

Vorkommen und Risikofaktoren

Viele Menschen mit Pollenallergie reagieren auf bestimmte, sogenannte Pollen-assoziierte Nahrungsmittel, darunter Nüsse, Obst- und Gemüsesorten. Seltener sind Kreuzallergien zwischen Nahrungsmitteln und anderen Inhalationsallergenen wie Bestandteile von Hausstaubmilben, Naturlatex oder Tierallergene (Federn, Hautschuppen). Anders als bei primären Nahrungsmittelallergien, die hauptsächlich im Kindesalter auftreten, sind von Pollen-assoziierten Kreuzallergien vorwiegend Erwachsene betroffen.

Anders als bei primären Nahrungsmittelallergien können auf Kreuzreaktionen beruhende Nahrungsmittelallergien bereits beim ersten Kontakt mit dem Nahrungsmittel auftreten.

Typische Beschwerden

Die Reaktionen sind oft ähnlich wie bei der primären Nahrungsmittelallergie, verlaufen jedoch zumeist milder.

- > **Häufig:** Brennen, Juckreiz, Kribbeln und/oder Schwellungen im Mund- und Rachenraum.
- > **Gelegentlich:** Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit, Blähungen und/oder Durchfall.

Gefördert durch:



- > **Gelegentlich:** Hautreaktionen wie Rötungen, Quaddeln oder auch Verschlimmerung einer Neurodermitis
- > **Selten:** schwerwiegende Symptome mit Atemnot und Kreislaufstörungen (schlimmstenfalls Anaphylaxie)

Vorbeugung und Behandlung

- > **Allergenkarenz:** Vermeidung der auslösenden Lebensmittel. Vorsicht bei Lebensmitteln, die in versteckter Form (z. B. in Fertigprodukten) – manchmal auch nur in geringen Mengen – vorkommen.
- > **Wichtig:** Diät immer individuell anpassen.
- > **Gut zu wissen:** Manche (v. a. Baumpollen-assoziierte) Nahrungsmittel werden in gegartem/gekochtem Zustand oft problemlos vertragen.
- > **Behandlung:**
 - symptomatisch mit Medikamenten (Antihistaminika, Glukokortikoide, Adrenalin) abhängig vom Schweregrad
 - weitere Möglichkeiten in Absprache mit der Ärztin/dem Arzt
- > **Ernährungsberatung**

Wichtige Kreuzallergien

| Bei bestehender Allergie auf | Mögliche Reaktion auf |
|--|--|
| Häufig | |
| Baumpollen (z. B. Birke, Erle, Hasel) | Obst: Apfel, Kirsche, grüne Kiwi, Nektarine, Pfirsich, Aprikose, Pflaume, Feige Gemüse: Soja, Karotte, Kartoffel, Sellerie Nüsse: Haselnuss |
| Weniger häufig | |
| Naturlatex | Avocado, Banane, Esskastanie, Mango |
| Selten | |
| Kräuterpollen (z. B. Beifuß) | Gewürze (z. B. Anis, Curry, Paprika), Karotte, Sellerie, Sonnenblumenkerne |
| Vogelfedern | Ei, Geflügel, Innereien |
| Hausstaubmilben | ! Scalen- u. Weichtiere (Krabben, Garnelen, Hummer, Scampi, Krebse, Muscheln, Schnecken, Austern) |
| Tierschuppen | Fleisch, Kuhmilch, Innereien |

Quellen: Worm M. et al.: S1-Leitlinie Nahrungsmittelallergie infolge immunologischer Kreuzreaktivitäten mit Inhalationsallergenen. In: Allergo J Int 2014; 23: 1; Werfel, T.: Nahrungsmittelallergie im Erwachsenenalter. Bundesgesundheitsbl 2016; 59: 737–744

Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Margitta Worm (Berlin)