

Tabelle wichtiger Kreuzallergien

Zusammengestellt von Dr. Doris Jäger (drjaeger-lungenarzt-halle.de)






































Was bedeutet Kreuzallergie ?
















Die bei Allergikern gebildeten Immunglobulin-E-Antikörper gegen Pollen oder Hausstaubmilben reagieren häufig auch mit Proteinen von Lebensmitteln, da sie starke Ähnlichkeiten aufweisen. Das Hauptallergen von Birkenpollen Bet v 1 ist sehr verwandt dem Hauptallergen im Apfel Mal d 1. Deshalb können Birkenpollenallergiker beim Verzehr von Äpfeln allergische Symptome bis hin zum Asthmaanfall bekommen. Dies nennt man Kreuzallergie.

Stärke der Kreuzreaktionen

Der Allergengehalt von Lebensmitteln kann, da es sich um biologische Produkte handelt, stark schwanken. Er hängt unter anderem vom Reifegrad, der Sorte, der Region und der Zubereitungsart ab. Wie bei allen Leistungen des Immunsystems spielt auch die körperliche und psychische Verfassung eine Rolle für die Intensität der Kreuzallergie. D.h. in Stresssituationen kann sich die allergische Reaktion auf Lebensmittel verstärken und in Wiederholungssituationen auch völlig ausbleiben.

Die folgende Tabelle gibt Allergikern eine Hilfestellung, bei welchen Nahrungsmitteln allergische Reaktionen zu erwarten sind. Gekochte Produkte führen meist zu weniger starken Reaktionen. Die Tabelle kann von Ihnen zum Ausdruck heruntergeladen werden.

<i>Kreuzallergene</i> 	Birke,Erle Hasel, Pappel	Getreide- Pollen	Beifuß	Oliven- pollen	Latex	Gräser	Milbe	Ambrosia	Kalb-/ Rind- fleisch	Kräuter- pollen
<i>Nahrungsmittel</i>										
Esskastanie										
Erdnuss										
Para-,Hasel-Walnuss, Mandel										
Ananas										
Erbsen, Linsen Bohnen										
Curry, Ingwer, Muskat, Zimt										
Knoblauch										
Kümmel										
Petersilie, Pfefferminze										
Meerrettich										
Mehl, Reis, Mais										
Tomate										
Anis, Pfeffer, Koriander										
Paprika, -pulver										
Kamille										

<i>Kreuzallergene</i> ➔	Birke,Erle Hasel, Pappel	Getreide- Pollen	Beifuß	Oliven- pollen	Latex	Gräser	Milbe	Ambrosia	Kalb-/ Rind- fleisch	Kräuter- pollen
<i>Nahrungsmittel</i>										
Fenchel										
Sojamehl, - bohne, - milch										
Getreide (Mehle)										
Birkenfeige										
Weidelgras										
Löwenzahn										
Gurke										
Gummibaum										
Artischocke										
Senf										
Basilikum, Thymian, Oregano										

Anmerkungen:

- **Sellerieallergiker** reagieren auch auf viele Gewürze wie Anis, Basilikum, Dill, Fenchel, Oregano, Kreuzkümmel, Koriander, Liebstöckel, Majoran, Thymian.
- **Allergiker auf Gelatine** (Gummibärchen, Joghurt) reagieren auch auf Infusionen mit Plasmaexpandern
- **Katzenallergiker** können auch auf Schweinefleisch reagieren
- **Hühnerei-Allergiker** reagieren evtl. auf Ente, Gans, Hühnerfleisch, Truthahn, Papagei, Kanarienvogel, Taube, Wellensittich

Kreuzallergie-Übersicht zusammengestellt von Dr. Doris Jäger (drjaeger-lungenarzt-halle.de)