



Patienteninformation

**Pollenassoziierte
Nahrungsmittelallergie**

Viele interessante Informationen rund um das Thema Allergie finden Sie auch auf:



ALLERGIE NAVIGATOR.de

Rundum informiert - Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,

auch Nahrungsmittel können allergische Reaktionen auslösen. Denn wenn Allergien nicht behandelt werden, können sie sich ausweiten. Dabei können sogenannte pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien entstehen, bei denen das Abwehrsystem des Allergikers z.B. nicht mehr nur auf Pollen, sondern auch auf bestimmte Nahrungsmittel überreagiert.

In dieser Broschüre finden Sie Wissenswertes rund um das Thema Allergie und pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie, Informationen zu den Behandlungsmöglichkeiten sowie hilfreiche Tipps für den Umgang mit kreuzallergisch bedingten Nahrungsmittelallergien.

Gute Besserung wünscht Ihnen
Ihr Stallergenes Greer - Team

Was ist eine Allergie?

Unter einer Allergie versteht man eine übersteigerte Abwehrreaktion des Immunsystems gegen an sich harmlose Umweltstoffe, d.h. der Körper bekämpft sie, obwohl sie keine Gefahr für die Gesundheit darstellen. Zu den allergieauslösenden Substanzen, sogenannten Allergenen, gehören z.B. auch Pollen von Bäumen und Gräsern. Da der Pollenflug nur zu einer bestimmten Zeit im Jahr auftritt, spricht man auch von einer saisonalen Allergie.

Durch die Abwehrreaktion des körpereigenen Immunsystems entstehen die typischen Symptome einer Allergie, z.B.:

- wässriger Ausfluss aus der Nase
- verstopfte Nase
- Niesanfälle
- Juckreiz in Nase und/oder Rachen
- häufig auch eine Bindehautentzündung, die sich durch Tränenfluss, Rötungen und Augenbrennen äußert

Das Immunsystem

Aufgabe unseres Immunsystems ist es, unseren Körper vor schädlichen Einflüssen zu schützen. Beim allerersten Kontakt mit einer Substanz ordnet es diese als ungefährlich oder gefährlich ein.

Bei einem gefährlichen Stoff (auch Antigen genannt) bildet unser Immunsystem sogenannte **Antikörper**, um in Zukunft gegen das Antigen "gerüstet" zu sein - dies ist eine **natürliche Abwehrmaßnahme**. Das Immunsystem eines Allergikers identifiziert neben tatsächlich schädlichen Substanzen auch bestimmte harmlose Umweltstoffe (z.B. Gräserpollen) als gefährlich und bildet Antikörper, die dann allergietypische Symptome hervorrufen.

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie, was ist das?

Nahrungsmittel können allergische Reaktionen auslösen. Beschwerden können beispielsweise nach dem Genuß von ungekochtem Obst, Gemüse oder Nüssen auftreten. Diese Reaktionen auf bestimmte rohe Früchte sind oftmals eine Begleiterscheinung einer Pollenallergie.

Diese Begleiterscheinungen werden auch **pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien** genannt und entstehen, weil die Auslöser der eigentlichen Allergie in ähnlicher Form auch in anderen Pflanzenteilen oder Lebensmitteln vorkommen. Durch die ähnlichen Strukturen fühlt sich das Abwehrsystem an das primäre (Pollen-) Allergen erinnert.

Zum Beispiel weisen Birkenpollen, Haselnüsse und Äpfel Allergene mit ähnlichen Strukturen auf, so dass etwa jeder zweite Pollenallergiker Nüsse und Äpfel nicht verträgt.

Eine pollenassoziierte Nahrungsmittelallergie äußert sich häufig durch das sogenannte "orale Allergiesyndrom" (OAS). Es macht sich allgemein durch Irritationen und/oder Schwellungen im Mundbereich (Lippen, Zunge, Rachen, Gaumen) bemerkbar. Weiterhin können aber auch allergischer Schnupfen, allergische Bindehautentzündung, Atemnot, Asthma oder Magen-Darm-Probleme auftreten.

Häufige pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

Nahrungsmittelallergien bei Baumpollenallergie (Birke)

Obst	roher Apfel, Aprikose, Kirsche, Pfirsich, Pflaume, Kiwi
Nüsse	Haselnuss, Mandel, Walnuss
Gemüse	Sellerie, rohe Karotte, rohe Kartoffel, Soja
Gewürze	Anis, Curry, Paprika, Knoblauch

Nahrungsmittelallergien bei Gräserpollenallergie

Hülsenfrüchte	Bohne, Erbse, Erdnuss, Linse, Soja
Gemüse	Tomate
Obst	Melone

Nahrungsmittelallergien bei Kräuterpollenallergie

Gemüse	Fenchel, Karotte, Sellerie, Sonnenblumenkerne, Paprika
Gewürze	Anis, Basilikum, Curry, Dill, Estragon, Kümmel, Majoran, Muskatnuss, Oregano, Paprika, Petersilie, Pfeffer, Pizzagewürz, Wermut
Obst	Mango

Nahrungsmittelallergien bei Hausstaubmilbenallergie

Schalen- & Weichtiere	Shrimps, Hummer, Krebse, Krabben, Muscheln, Schnecken
-----------------------	---

Nahrungsmittelallergien bei Latexallergie

Gemüse	Avocado, Esskastanie
Obst	Banane, Mango

Diagnose der Allergie

Pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien sind **Begleiterscheinungen einer anderen Allergie**, z.B. einer Pollenallergie. Es wird vermutet, dass man mit der Behandlung der primären Allergie auch die kreuzallergischen Symptome lindern kann, somit auch die Beschwerden der pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie.

Sie könnten aber auch dann auf bestimmte Lebensmittel allergisch reagieren, wenn bei Ihnen bis jetzt keine Pollenallergie diagnostiziert wurde. Eine **Nahrungsmittelallergie** kann nämlich, wenn auch eher selten, unabhängig von einer Pollenallergie auftreten.

Für eine erfolgreiche Therapie ist es zunächst wichtig festzustellen, auf welche Substanzen Sie allergisch reagieren.

Die Diagnose wird von einem Arzt bzw. Allergologen gestellt. In einem ersten Gespräch schafft Ihr Arzt die Grundlage für die weiteren Untersuchungen und kann unter Umständen schon Hinweise auf mögliche Allergieauslöser gewinnen.

Wichtig dabei ist vor allem, dass Sie Ihrem Arzt genaue Angaben zu Ihrer persönlichen Leidensgeschichte machen können. Vor dem Hintergrund des geführten Gesprächs wird Ihr Arzt eine Testung durchführen, bei der die Auslöser ermittelt werden.

Die meisten Ärzte verwenden für die Diagnose den **Haut-Pricktest**.

Dafür werden auf der Innenseite des Unterarms die möglichen Allergene in Form von speziell hergestellten Extrakten aufgetragen. Die Haut wird an der entsprechenden Stelle minimal perforiert. Fällt die Reaktion positiv aus, bildet sich nach kurzer Zeit eine kleine Quaddel und Rötung an der Hautstelle.

Auch mit Hilfe eines **Bluttests**, der sogenannten **IgE-Titerbestimmung**, können die für die Allergie verantwortlichen Allergene ermittelt werden.

Allergietests dürfen ausschließlich vom Arzt oder geschultem Fachpersonal durchgeführt werden! Versuchen Sie niemals selbstständig festzustellen, ob Sie gegen potentielle Auslöser allergisch reagieren!

Was können Sie gegen Ihre Allergie tun?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten zur Behandlung einer pollenassozierten Nahrungsmittelallergie:

- **Vermeidung des Allergens (Karenz)**
Die Vermeidung des Allergens ist bei Lebensmitteln grundsätzlich eine Möglichkeit. Schnell stößt man dabei aber an seine Grenzen, da in erstaunlich vielen Lebensmitteln Spuren von Allergenen enthalten sein können. Wichtig ist außerdem, die Ernährungsumstellung nicht selbst durchzuführen, sondern sich fachlich beraten zu lassen, um möglichen Mangelerscheinungen vorzubeugen.
- **Symptome unterdrücken**
Bei allergischen Symptomen kann die sogenannte symptomatische Therapie Linderung verschaffen. Die entsprechenden Medikamente werden entweder lokal oder oral angewendet. Diese Behandlung mildert zwar die Symptome und unterdrückt die allergische Reaktion, behandelt die Allergie selbst jedoch nicht. Setzt man die Medikamente ab, treten die Beschwerden erneut auf.

- **Ursache behandeln: Allergen-Immuntherapie**
(auch: Spezifische Immuntherapie oder Hyposensibilisierung)
Es wird vermutet, dass man mit einer Allergen-Immuntherapie, wie man sie bei einer Pollenallergie durchführt, eventuell auch eine pollenassozierte Nahrungsmittelallergie therapieren kann. Die einzige Behandlungsmethode, die eine langfristige und grundlegende Besserung der Allergie in Aussicht stellen kann, ist laut WHO (Weltgesundheitsorganisation) die Allergen-Immuntherapie. Diese Therapie behandelt die Ursache der Erkrankung und setzt damit am Ursprung der Allergie an. Die Allergen-Immuntherapie wird in Tabletten- bzw. Tropfenform und als Spritzentherapie angeboten. Mehr Informationen dazu finden Sie auf folgenden Seiten.

! Eine unbehandelte Allergie kann sich verschlimmern und im Laufe der Zeit ausweiten. Gerade beim allergischen Schnupfen kann bei einer Nichtbehandlung der sogenannte „Etagenwechsel“ eintreten. Das bedeutet, dass sich die allergische Reaktion von Augen und Nase auf die Bronchien ausbreitet und zum allergischen Asthma führen kann.

Die Allergen-Immuntherapie (Hyposensibilisierung)

Bei einer Allergen-Immuntherapie wird dem Körper das Allergen in allmählich ansteigender Dosis zugeführt. Dadurch lernt das Immunsystem, dass das Allergen keine Gefahr darstellt. Damit sich der Erfolg aber dauerhaft einstellen kann, muss die Therapie über mindestens 3 Jahre durchgeführt werden. Dies gilt auch dann, wenn sich die Allergie ggf. schon im Laufe der Therapie gebessert hat.

Grundsätzlich gibt es bei der Allergen-Immuntherapie zwei Behandlungsmöglichkeiten:

1 Sublingual („unter die Zunge“)

Bei der sublingualen Allergen-Immuntherapie wird das Allergen als Tropfen oder Tabletten unter die Zunge gegeben und durch die Mundschleimhaut aufgenommen. Häufig findet die erste Einnahme unter Aufsicht in der Praxis statt – danach können Sie die Therapie selbstständig zu Hause durchführen. Eine Schonung nach der Einnahme ist nicht notwendig - Sie können am Tag der Einnahme wie gewohnt z.B. Ihren sportlichen Aktivitäten (Joggen, Fahrrad fahren, ...) nachgehen oder saunieren.

2 Subkutan („unter die Haut“)

Hierbei wird das Allergen in einer Lösung unter die Haut gespritzt. Um diese Behandlung durchführen zu lassen, müssen Sie regelmäßig in die Arztpraxis kommen. Nachdem Sie Ihre Spritze erhalten haben, ist es wichtig, dass Sie noch mindestens 30 Minuten in der Praxis verweilen, um sicherzustellen, dass keine stärkeren Nebenwirkungen auftreten. Außerdem sollten Sie sich am Tag der Injektion schonen, d.h. körperliche Anstrengung (z.B. Sport, schwere körperliche Arbeit, Saunagänge) vermeiden.

! Welche Therapieform für Sie am besten geeignet ist, hängt stark von Ihren persönlichen Präferenzen und Ihrer Lebenssituation ab. Besprechen Sie die Möglichkeiten mit Ihrem Facharzt!

Praktische Tipps für pollenassoziierte Nahrungsmittelallergiker

Ernährung | Kochen | Braten | Backen

Sie sollten die entsprechenden Nahrungsmittel nicht bedingungslos von Ihrem Speiseplan streichen. Viele Früchte werden für Sie bekömmlicher, wenn sie erhitzt, zerkleinert oder geschält werden. Ausnahmen sind hier: Nüsse, Sellerie, Senf, Soja und einige Gewürze. Deren Allergene sind hitzebeständig, weswegen Sie diese bei einer Allergie konsequent meiden sollten.

Apfelsorten wie Boskop, Gravensteiner, Altländer und Berlepsch sind meist verträglicher als Cox Orange, Granny Smith, Golden Delicious, Jonagold und Braeburn. Reife Äpfel machen in der Regel weniger Beschwerden als unreifere. Oft treten Beschwerden vor allem während der Pollensaison auf. Sollte das bei Ihnen der Fall sein, meiden Sie die entsprechenden Früchte während der Saison.

Vermeiden Sie bei einer Gewürzallergie vor allem Fertigwürzmischungen, wie z. B. Brühwürfel.

Achtung bei Nüssen und Sellerie

Eine Sellerie- oder Nussallergie kann sogar zu einem anaphylaktischen Schock führen. Da Nüsse oder Sellerie oft in Fertiggerichten versteckt sind, sollten Menschen mit einer Nuss- oder Sellerieallergie ein Notfallset bei sich haben. Fragen Sie dazu Ihren Arzt.

Kantinenessen

Wenn Sie darauf angewiesen sind und keine geeignete Vorsorge treffen können, sollten Sie eventuell in Absprache mit Ihrem Arzt vor den Mahlzeiten Dinatrium-Cromoglykat-Granulat (Apotheke) im Mund zergehen lassen. Dieses schwächt die allergische Reaktion ab.

Weiterführende Informationen und Links

www.allergienavigator.de

Informationen rund um das Thema Allergie

www.daab.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

www.dgaki.de

Deutsche Gesellschaft für Allergologie und klinische Immunologie

www.pollenstiftung.de

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst

www.pei.de

Bundesinstitut für Impfstoffe und biomedizinische Arzneimittel,
u.a. Prüfinstitut und Zulassungsstelle für Therapie-Allergene

Hinweistext:

Die genannten Links (außer www.allergienavigator.de) verweisen auf Webseiten Dritter, auf deren Inhalt Stallergenes Greer keinen Einfluss hat. Deshalb kann Stallergenes Greer für diese fremden Inhalte keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der Webseiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreuer der Seiten verantwortlich.

STALLERGENES  GREER

Stallergenes GmbH
Carl-Friedrich-Gauß-Str. 50
47475 Kamp-Lintfort
Telefon: (02842) 9040 - 0
Telefax: (02842) 9040 - 165
www.stallergenes.de



1605_08/2016