

SIE LIEGEN MITEINANDER ÜBER KREUZ

Allergie auf	Mögliche Kreuzreaktion	Risiko
Pollen		
Birkenpollen	Kern- und Steinobst, Kiwi, (frische) Feige, Nüsse, Sellerie, Soja, Karotte	55%
Gräserpollen	Tomate, Getreide, Hülsenfrüchte (z.B. Soja, Erdnuss)	< 10%
Beifußpollen	Sellerie, Karotte, Kamille, Gewürze (z.B. Kümmel, Anis, Koriander, Zimt)	< 10%
Früchte		
Melone	Andere Melonensorten, Banane, Avocado	92%
Kern- und Steinobst, Nüsse (sog. Rosengewächse*)	Andere Rosengewächse*	55%
Kiwi, Avocado, Banane	Latex	11%
Sonstige Lebensmittel		
Kuhmilch	Ziegenmilch	92%
	Rindfleisch	10%
	Stutenmilch	4 %
Krustentiere (z.B. Shrimps)	Andere Krustentiere (z.B. Garnelen, Krabben, Muscheln), Weinbergschnecken	75%
Fisch (z.B. Lachs)	Andere Fische (z.B. Scholle, Schwertfisch)	50%
Nuss (z.B. Walnuss)	Andere Nüsse (z.B. Haselnuss, Cashewnuss)	37%
Erdnuss	Lupine**	35%
	Linsen, Erbsen, Soja	5%
Getreide (z.B. Weizen)	Andere Getreidesorten (Gerste, Roggen)	20%
Sonstiges		
Latexprodukte	Kiwi, Avocado, Banane, Paprika, Feige, Ficus benjamina	30-35%
Vogelfedern	Ei	20-25%
Ficus benjamina	Frische Feige	40%
	Getrocknete Feige	18%
	Kiwi	15%
	Papaya	12%
	Banane	4-6%
Hausstaubmilbe	Krustentiere (z.B. Krebse, Garnele, Muscheln)	< 5%
Katzenhaare	Schweinefleisch	< 1%

* Rosengewächse: z.B. Apfel, Birne, Pfirsich, Marille, Kirsche, Pflaume, Erdbeere, Himbeere, Mandel

** Die Lupine ist eine eiweißreiche Hülsenfrucht, die häufig Weizenmehl beigemischt wird. Vorsicht also bei Backwaren, Pastagerichten, Pizza etc. Auch manche Brotaufstriche, Desserts, Getränke, Fleischersatz, Babykost und diätetische Produkte können Lupine enthalten.

Quellen: Sicherer et al. J. Allergy Clin Immunol 2001, Vol 108: 881-890 und Prof. H. Breiteneder



Die IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) ist ein gemeinnütziger Verein, der neue wissenschaftliche Erkenntnisse für AllergikerInnen und Eltern allergischer Kinder aufbereitet und ihnen Hilfestellung sowie praktische Tipps zur Allergenvermeidung und -reduktion bietet.

Die IGAV versteht sich auch als Sprachrohr der Allergiker. Vorschläge, Anregungen und Kritik der Mitglieder werden thematisiert und an die richtigen Stellen in der Wissenschaft, Wirtschaft und Politik weitergeleitet.

Holen Sie sich mehr Infos & Tipps aus dem Internet oder rufen Sie uns an:

www.allergenvermeidung.org

IGAV-Hotline: 01/212 60 60

Mit freundlicher Unterstützung von



Copyright: ikp
Grafik: www.creativ.biz



KREUZALLERGIE

Reizende Verwandtschaft von (vorwiegend) Pollen und Nahrungsmitteln

Weitere Informationen gibt's im Internet unter www.allergenvermeidung.org

und bei der IGAV-Hotline: 01/212 60 60

Herausgegeben von der IGAV (Interessengemeinschaft Allergenvermeidung) in Kooperation mit der Österreichischen Gesellschaft für Allergologie und Immunologie



Stand: März 2008

Liebe Allergikerin, lieber Allergiker,
liebe Eltern,

Ihre Lippen und Ihre Zunge kribbeln und schwellen an, wenn Sie in einen Apfel beißen? Sie bekommen juckenden Hautausschlag, wenn Sie von Garnelen oder Muscheln kosten? Ihr Kind reagiert mit Durchfall, wenn es Pizza isst?

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten sind häufig und können mitunter fatale Auswirkungen haben, wenn sie auf die leichte Schulter genommen werden. Selten ist die Ursache eine Allergie auf ein bestimmtes Lebensmittel, sondern eine so genannte Kreuzreaktion – die Folge einer bereits bestehenden Allergie. Kreuzallergien sind heimtückisch, da man die kreuz reagierenden Stoffe meist nicht kennt und sie deshalb auch nicht meiden kann.

Dieser Ratgeber soll Ihnen helfen, auf böse Überraschungen beim Essen vorbereitet zu sein, um im Fall des Falles die Anzeichen richtig deuten und rasch handeln zu können.

Alles Gute und weiterhin unbeschwerte Gaumenfreuden wünscht Ihnen



Elisabeth Leeb
Obfrau der IGAV

Diese Ratgeber wurde in Zusammenarbeit mit dem Wissenschaftlichen Beirat der IGAV erstellt:

Univ.Prof. Dr. Werner ABERER, Univ.Prof. Dr. Heimo BREITENEDER, Univ.Prof. Dr. Christof EBNER, Univ.Prof. Dr. Manfred GÖTZ, OA Dr. Thomas HAWRANEK, Univ.Do. Dr. Wolfgang HEMMER, Prim. Univ.Prof. Dr. Friedrich HORAK, OA Dr. Isidor HUTTEGGER, Ass.Prof. Dr. Siegfried JÄGER, Univ.Prof. Dr. Reinhart JARISCH, Univ.Do. Dr. Georg KLEIN, Univ.Do. Dr. Heinz KOFLER, Prim. Dr. Peter OSTERTAG, OA Dr. Andreas PFLEGER, Univ.Prof. Dr. Wolfgang POPP, Univ.Prof. Dr. Norbert REIDER, Univ.Prof. Dr. Zsolt SZÉPFALUSI, Univ.Prof. Dr. Eva-Maria VARGA, Prim. Dr. Norbert VETTER, Priv.Do. OA Mag. Dr. Stefan WÖHRL

UNIV.-PROF. DR. HEIMO BREITENEDER

Molekularbiologe, Zentrum für Physiologie, Pathophysiologie und Immunologie
Institut für Pathophysiologie, Medizinische Universität Wien (www.meduniwien.ac.at/allergens)

Kreuzallergie: ähnliche allergene Strukturen

Von einer Kreuzreaktion spricht man, wenn ein Atopiker nicht nur auf ein Allergen aus einer bestimmten Allergenquelle (z.B. Birkenpollen) reagiert, sondern auch auf ähnliche Allergene aus verschiedenen Allergenquellen (z.B. Apfel, Sellerie). So können Allergene verschiedener Pflanzen- oder Tierarten, die vermeintlich nichts miteinander gemein haben, die gleiche Allergie auslösende Struktur besitzen (z.B. Allergene aus Birkenpollen und Apfel; oder aus Hausstaubmilben und Garnelen). Das atopische Immunsystem reagiert auf Grund der ähnlichen Beschaffenheit der Molekularstruktur nach einer erfolgten Erstsensibilisierung mit z.B. einem Pollenallergen bereits beim Erstkontakt mit einem verwandten Molekül, wie z.B. aus dem Apfel, ebenfalls mit allergischen Symptomen. Eine Kreuzallergie ist somit immer eine Folge einer bereits vorhandenen Allergie.

Am häufigsten: Pollen und Nahrungsmittel

Eine Kreuzreaktion kann grundsätzlich bei sämtlichen Allergien auftreten. Besonders häufig sind jedoch Reaktionen zwischen Pollen und Nahrungsmitteln oder bestimmten Nahrungsmitteln derselben Pflanzengattung.

UNIV.-PROF. DR. REINHART JARISCH

Floridsdorfer Allergiezentrum, Wien (www.faz.at)

Oft übersehen: Histamin-Intoleranz

Eine ebenso häufige Ursache von Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten ist die Histamin-Intoleranz. Bei einer Allergie wird das Immunsystem aktiv und bekämpft fälschlicherweise harmlose Substanzen. Die Histamin-Intoleranz hingegen ist (ebenso wie die sehr häufige Fruktose- und Laktose-Intoleranz) eine nicht vom Immunsystem gesteuerte Reaktion.

Zahlenmäßig sind Intoleranzen ebenso bedeutsam wie allergisch bedingte Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten. Auch die klinischen Symptome der Histamin-Intoleranz sind denen einer allergischen Erkrankung sehr ähnlich.

Mehr dazu unter www.allergenvermeidung.org >> Allergenvermeidung – Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten

UNIV.-PROF. DR. CHRISTOF EBNER

Allergie-Ambulatorium Reumannplatz, Wien (www.allamb.at)

Symptome erkennen ...

Die Beschwerden treten fast immer unmittelbar nach dem Essen auf. Meist sind Atmung, Haut und das Verdauungssystem betroffen. Typische Anzeichen einer allergischen Reaktion sind: Kribbeln, Brennen und Schwellungen der Zunge, des Rachens oder der Lippen, juckende Hautausschläge, Heiserkeit und Schwindel. Weiters können Übelkeit, Durchfall und Magenprobleme Folgen einer Allergie sein. Am gefährlichsten sind akute Atemnot bzw. ein Asthmaanfall sowie der anaphylaktische Schock (Kreislaufversagen).

... und schnell reagieren

Treten die beschriebenen Symptome auf, sollte in jedem Fall ein spezialisiertes Allergie-Ambulatorium (eine Liste der österreichischen Allergie-Ambulatorien und -Ambulanzen gibt es über die IGAV-Hotline, TelNr. 01/212 60 60) oder ein allergologisch versierter Facharzt (Hautfacharzt, Kinderfacharzt, HNO-Arzt, Lungenfacharzt) konsultiert werden.

Um herauszufinden, weswegen bzw. worauf das Immunsystem überreagiert, wird ein Allergietest durchgeführt – was sich nicht selten als detektivische Kleinarbeit herausstellt. Oft sind es nicht bestimmte Nahrungsmittel, die Beschwerden verursachen, sondern unvermutete Inhaltsstoffe in z.B. Gewürzmischungen oder Fertiggerichten. Sehr hilfreich für das Ausfindigmachen des Übeltäters ist das Führen eines Tagebuches, in dem eingetragen wird, was im Lauf des Tages verzehrt wird.

Behandlung von Symptomen und Ursache, Notfallset

Gegen die akuten Beschwerden helfen antiallergische Medikamente wie Antihistaminika. Sie blockieren die Histaminrezeptoren, indem sie sich sozusagen anstelle des echten Histamins auf den entsprechenden Zell-Rezeptor „setzen“. Das Histamin kann nicht mehr „andocken“ und die Beschwerden lassen nach. Moderne Antihistaminika machen auch nicht mehr müde.

Mit der spezifischen Immuntherapie in Spritzen- und Tropfenform können die allergischen Symptome nachhaltig vermindert werden. Vor allem Pollenallergiker profitieren von dieser Form der Behandlung. Im Zuge der Therapie bessert sich etwa bei der Hälfte der Patienten auch die Nahrungsmittel-Allergie. Die spezifische Immuntherapie ist die einzige Therapie, die sich nicht allein auf die Linderung der Symptome beschränkt, sondern deren Ursache bekämpft.

Um im Falle eines anaphylaktischen Schocks gerüstet zu sein, sollten v.a. Nussallergiker und Menschen, die auf Meeresfrüchte allergisch reagieren stets ein Notfallset (Antihistaminika, Adrenalin, Kortison) bei sich haben.