

# Was ist eine Kreuzallergie

Sie sind bereits auf Pollen allergisch? Gleichzeitig werden Sie aber auch von allergischen Reaktionen bei Obst-, Gewürz-, oder Nussorten geplagt? Das könnte auf eine sogenannte Kreuzallergie hinweisen.

Von einer Kreuzallergie ist dann die Rede, wenn die gegen bestimmte Allergene gerichteten Antikörper Ihres Immunsystems auch auf andere, ähnliche Allergene aus anderen Allergiequellen, reagieren. Es kann also sein, dass Ihr Immunsystem nicht nur auf Pollen jeglicher Art reagiert, sondern auch auf Inhaltsstoffe bestimmter Obstsorten, Gewürze oder Nüsse, da diese ähnliche Allergene enthalten. Allergene, sowie Kreuzallergene sollten also bestmöglich gemieden werden.

## Tipps bei Kreuzallergien:

- Spezielle Immuntherapie zur Desensibilisierung
- Nahrungsmittel mit geringem Allergiepotential verwenden:
  - Gemüse: Salat, Gurke, Kohl, Auberginen, Zucchini, Kartoffeln, Spargel, Spinat
  - Obst: Beeren, Zitrusfrüchte, deutsche Apfelsorten wie Boskop, Berlepsch, Gloster
  - Getreide: Reis, Buchweizen, Schmelzhaferflocken, Knäckebrot, gut durchgebackenes Sauerteigbrot aus fein gemahlenem Getreide (muss kein Auszugsmehl sein!)
  - Gewürze: Lorbeerblätter, Zimt, Ingwer, Nelken, Muskatnuss, getrocknete Kräuter
- „kritische“ Lebensmittel sollten gut durchgekocht werden
- Fertiggerichte meiden
- Notfallset mitführen, bis die Desensibilisierung gesichert ist

*Beispiele:*

<b>Primäres Allergen</b>	<b>mögliches Kreuzallergen</b>
Fischfleisch	Hühnerei (Fischmehl als Hühnerfutter)
Kuhmilch	Rind-/Kalbfleisch, Rinderhaar, Soja
Nüsse	Mandeln, Mohn, Sonnenblumenkerne, Pistazien, Erdnüsse, Erdbeeren
Gräserpollen	Hülsenfrüchte, Kiwis, Tomaten, Melonen, Mehl, Kleie
Hausstaubmilbe	Meeresfrüchte, Muscheln, Schnecken, Krustentiere
Schimmelpilze	Penicillin, Botrytis (Pilz bei Weinherstellung)
Latex	Steinobst, Avocado, Tomaten, Kiwi, Mango, Papaya, Ananas, Banane, Kartoffel, Esskastanie, Pfirsich, Acerola-Kirsche, Sellerie
Sellerie	Möhren
Korbblütler	Sonnenblumenpollen, Sonnenblumenkerne, Paprika, Melone, Kiwi, Artischocke, Tomate
Haselnuss	Apfel, Birne, Steinobst (Aprikose, Pfirsich, Zwetschgen)
Traubenkraut	Pollen von anderen Korbblütlern Melone, Kiwi, Banane, Zucchini, Gurke
Kiwi	Latex, Ananas, Apfel, Karotte, Kartoffel, Pollen von Beifuß, Birke und Gräsern
Hühnerei	Fleisch von Enten, Gänsen, Hühnern, Puten Federn von Seemöven, Papageien, Tauben, Kanarienvögeln und Wellensittichen