



Das Kreuz mit den Kreuzreaktionen

Als ob ein Heuschnupfen durch Birkenpollen nicht schon genug wäre. Bei 70 Prozent der Betroffenen reagiert das Immunsystem noch auf bestimmte Nahrungsmittel.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Unser Immunsystem ist ein sehr komplexes Abwehrsystem, das sich in zwei Teile unterteilen lässt:

Das angeborene Immunsystem

Zu ihm gehören die dendritischen Zellen, die oft als erste Krankheitserreger erkennen, «zerlegen», die Bruchstücke den T-Zellen (T-Lymphozyten) präsentieren und sie so aktivieren. T-Zellen sind weisse Blutkörperchen, die in der Thymusdrüse hinter dem Brustbein herangereift sind. Aktivierte T-Zellen können zu Killerzellen werden und Krankheitserreger abtöten. Die Reaktionen des angeborenen Immunsystems sind unspezifisch.

Das erworbene Immunsystem

T-Zellen können eine weitere Art von weissen Blutkörperchen aktivieren: die B-Zellen (B-Lymphozyten). Diese speichern einerseits Informationen über den Erreger und werden zu Gedächtniszellen. Zum anderen werden sie zu Plasmazellen, die Antikörper (Immunglobuline) produzieren. Diese lagern sich an das Antigen an und neutralisieren es.

Kommt der Körper erneut mit dem Antigen in Kontakt, ohne Umwege aktiviert und produzieren Antikörper. So können die Eindringlinge schnell neutralisiert werden.

Die Reaktionen des erworbenen Immunsystems sind spezifisch und richten sich gegen bestimmte Antigene.

Rund 70 Prozent der Personen mit einer Allergie gegen Birkenpollen reagieren auch auf Nahrungsmittel wie Kern- und Steinobst.

Nach dem Einatmen der Allergene (Pollenproteine) einer Pflanze wird das Immunsystem sensibilisiert – empfindlich gemacht. Nach zwei bis zwölf Tagen ist die Sensibilisierung abgeschlossen. Beim nächsten Kontakt mit gleichen oder ähnlichen Strukturen in Proteinen, die nicht aus Pollen stammen, kann es zu einer überschüssigen Reaktion – einer Allergie (griechisch: Fremdreaktion) – kommen. Sehr häufig stammen diese Allergene von verwandten Pflanzen oder aus Nahrungsmitteln.

Nahrungsmittelallergien

Beobachtet werden Kribbeln im Gaumen, Brennen und Jucken im Mund- und Lippenbereich sowie Schwellungen im Mund- und Lippenbereich, die nicht lange andauern. Nur selten kommt es zu schweren Reaktionen wie einem allergischen anaphylaktischen Schock. Für von einer Nahrungsmittelallergie Betroffene könnte folgende Information von DocCheck interessant sein: «Da Kreuzallergien oft durch Nahrungsmittel ausgelöst werden, wird in vielen Fällen fälschlicherweise von einer weiteren Nahrungsmittelallergie ausgegangen, obwohl die Ursache der Allergie die Birkenpollen sind.»

Kreuzreaktionen (Kreuzallergien)

Etwa 20 bis 70 Prozent aller an Heuschnupfen (allergische Rhinitis) Erkrankten reagieren auch auf Pollen verwandter Pflanzen sowie auf Nahrungsmittel mit ähnlichen Allergenen wie die Heuschnupfenauslöser. Bekannte Kreuzreaktionen sind laut dem Allergiezentrum Schweiz (aha!): Die Symptome dieser spezifischen Nahrungsmittelallergien beschränken sich laut aha! meist auf den Mund- und Lippenbereich nach dem Verzehr von rohen Nahrungsmitteln. <

Allergie gegen (Auswahl)	Kreuzreaktion mit (Auswahl)
Birken-, Erlen-, Haselpollen (Januar-April)	Kern- und Steinobst (Äpfel, Birnen, Pflaumen, Aprikosen, Kirschen, Nektarinen usw.), Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln, Karotten, Sellerie, Kiwi, Soja, Mungbohnen, Erdnüsse
Beifusspollen (Artemisia) (Juli-August)	Gewürz, Sellerie, Karotten, Fenchel, Kamille, Pfeffer, Senf, Dill, Petersilie, Koriander, Kümmel, Anis, Sonnenblumenkerne, Litschi, Mango, Trauben, Pfirsich, Cashewnüsse
Hanfgewächse (ganzjährig)	Früchte und Gemüse
Hausstaubmilben (ganzjährig)	Crevetten, Hummer, Langusten, Krebse, Schnecken, Insekten (als Lebensmittel)
Latex	Avocado, Banane, Edelkastanie (Vermicelles, Marroni), Kiwi
Vogelfedern	Hühnerei (Dotter)
Katze	Schweinefleisch