

Tipps für Allergiker

Wer auf das Protein Mal d 1 allergisch reagiert, muss nicht zwangsläufig auf Äpfel verzichten: Gekocht oder gebacken werden sie in der Regel gut vertragen, da die Hitze das Allergen zerstört. **Die Symptome** lindern kann es auch, wenn man die Äpfel schält, denn die meisten Allergene stecken in der Schale. **Betroffene** sollten darauf achten, dass die Äpfel möglichst frisch sind, da der Gehalt von Allergenen in der Frucht mit der Dauer der Lagerung zunimmt.

Alt, aber kerngesund

Warum Apfelallergiker einige alte Sorten besser vertragen – und was Birkenpollen damit zu tun haben.

Von Karin Riess

Das der tägliche Biss in einen Apfel den Gang zum Arzt erspart, hat mehr als einen wahren Kern. Das beliebteste Obst der Österreicherinnen und Österreicher hat es in sich, wenn es um gesunde Inhaltsstoffe geht.

Aber nicht jeder kann bedenkenlos in die Steige greifen – so mancher reagiert auf die Frucht allergisch: In Äpfeln stecken unterschiedliche Allergene, wie zum Beispiel das hitzeresistente „Mal d 3“, ein Lipid-Transfer-Protein (LTP). „Bei einer Aller-

gie darauf, kommt es zu teils schweren Reaktionen. Allerdings reagieren nur sehr wenige Menschen in unseren Breiten darauf“, sagt Gunter Sturm, Facharzt für Dermatologie und Venerologie mit Spezialisierung auf Allergologie an der Med Uni Graz.

Eine deutlich größere Bedeutung hat hingegen das Allergen „Mal d 1“: Wer darauf allergisch reagiert, bei dem kann es nach dem Genuss von Äpfeln zu lokalen Schwellungen, Rötungen oder Juckreiz bis hin zu Bläschenbildung im Mund- und Rachen- sowie Ohrenbereich kommen. Dieses sogenannte orale Allergiesyndrom ist eine sehr häufige Begleiterscheinung einer Birkenpollenallergie: Bis zu 75 Prozent aller Menschen mit einer Birken-

pollenallergie leiden auch unter einer mehr oder weniger starken Allergie gegen Äpfel, Haselnüsse oder Steinobst wie Pfirsiche und Kirschen.

Der Grund für diese Kreuzreaktion ist die große Ähnlichkeit des Apfelallergens „Mal d 1“ und dem Birkenpollenallergen „Bet v 1“ – das menschliche Immunsystem wechselt die beiden Proteine miteinander und reagiert deshalb auf beide. „Diese Eiweiße sind sehr instabile Nahrungsmittelallergene, die keine schweren Reaktionen hervorrufen“, sagt Sturm. Lästig sind sie aber allemal. „Besonders im Frühling, wenn die Pollensaison beginnt, reagiert man meist auch auf Obst stärker, weil das Immunsystem durch die Reize aktiviert ist.“

Dabei enthalten die gängigen Apfelsorten im Supermarktregal wie der „Golden Delicious“, „Granny Smith“ oder „Gala“ mehr Allergene als viele alte Sorten, die





20.000

verschiedene Apfelsorten gibt es laut Schätzungen der deutschen Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung auf der Welt. Rund 2000 werden in Österreich angebaut.

schnitten. Es gibt allerdings auch neuere Züchtungen wie „Pink Lady“ und „Santana“, die vergleichsweise wenige Allergene enthalten.

Studien legen nahe, dass Betroffene durch den regelmäßigen Verzehr allergenarmer Sorten toleranter gegenüber allergenhaltigeren werden und auch damit auch die Symptome der Birkenpollenallergie reduzieren können. „Umgekehrt kann eine Immuntherapie gegen eine Birkenpollenallergie die Unverträglichkeit von Obst oder Nüssen in den meisten Fällen leider nicht reduzieren“, sagt Sturm.

enthalten also mehr von diesen Proteinen, die aber auch gleichzeitig Allergene für den Menschen sind“, sagt Sturm.

In Studien haben von einigen alten Apfelsorten solche mit rotem Fruchtfleisch wie etwa „Baya Marisa“ oder „Redlove“ im Hinblick auf die Verträglichkeit sogar noch besser abge-

17,4

Kilogramm Äpfel essen die Österreicherinnen und Österreicher laut Statistik Austria pro Kopf und Jahr. Damit sind sie hierzulande das meistverzehrte Obst, gefolgt von Bananen mit 13,7 Kilogramm.

— ANZEIGE —



Bei unserer
Gesundheit gehen wir
auf Nummer sicher.

Melanie und Lina, Salzburg

www.auf-nummer-sicher.at

**MEINE APOTHEKERIN
MEIN APOTHEKER**