

Orales Allergie Syndrom und pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

Bei Patienten mit Allergien, vor allem mit einer Pollenallergie oder Sensibilisierung auf Pollen, kann es beim Genuss bestimmter Nahrungsmittel zu allergischen Reaktionen an der Mundschleimhaut und im Bereich des Magen-Darmtraktes kommen. Die verschiedenen Symptome werden unter dem Begriff "orales Allergiesyndrom" (kurz OAS) zusammengefasst.

Symptome

Die Symptome sind Brennen im Mund, Schwellung der Zunge, Taubheit und Schwellung der Lippen bis zu Schwellungen im Kehlkopfbereich, die auch Atemnot verursachen können. Gerade während der Pollenflugzeit können diese Reaktionen verstärkt auftreten.

Die Häufigkeit von Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen wird unterschiedlich angegeben und schwankt zwischen 0,8 und 2,4 Prozent. Bei Patienten mit einer Pollenallergie (vor allem gegen Baumpollen) werden Symptome des oralen Allergiesyndroms in den letzten Jahren häufiger beschrieben. Bis zu 60 Prozent der Birkenallergiker geben auch Symptome des oralen Allergiesyndroms auf Nahrungsmittel wie Äpfel und Nüsse an.

Die Ursache dafür ist nicht eindeutig geklärt. Es wurde beobachtet, dass mehr Patienten nur Sensibilisierungen gegen Baumpollen aufweisen. Eine Zunahme stark Allergie auslösender Baumpollen wurde gezeigt. Wie es dazu kommt, ist noch nicht eindeutig geklärt. Diskutiert werden als Ursachen:

- klimatische Veränderungen
- ein erhöhtes Nährstoffangebot
- ein vermehrter Baumbestand
- der zunehmende "Stress" für Bäume durch Luftschadstoffe

Daneben scheint für einige Patienten auch eine genetische Bereitschaft (Disposition) mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung eines oralen Allergiesyndroms verbunden zu sein .

Wie kommt es zu den Reaktionen? - Kreuzreaktionen zwischen Allergenen

Die Allergene bestimmter Nahrungsmittel und andere Allergene, vor allem von Pollen, sind sich chemisch ähnlich. Dadurch kommt es zu einer Kreuzreaktion zwischen diesen Allergenen. Patienten, die gegen Beifuß und Birke sensibilisiert sind, haben am häufigsten mit diesen pollenassoziierten Nahrungsmittelreaktionen zu kämpfen, zum Beispiel gegen Sellerie und Obst (siehe Tabelle unten).

Die Reaktionen bleiben oft nicht auf ein Nahrungsmittel beschränkt, sondern treten bei mehreren Nahrungsmitteln auf, die die kreuzreagierenden Allergene ebenfalls enthalten. Solche häufig auftretenden Symptomkombinationen werden mit speziellen Namen wie Sellerie-Karotten-Beifuß-Gewürz-Syndrom oder Birkenpollen-Nuß-Obst-Syndrom beschrieben. Innerhalb einer biologischen Familie sind Kreuzreaktionen verständlich. Aber nicht immer muss eine biologische Verwandtschaft zwischen den Allergenen bestehen, wie zum Beispiel zwischen Gräsern und Getreide, bei denen es sehr häufig zu Kreuzreaktionen kommt. Es gibt auch Kreuzreaktionen, die bei nicht verwandten Arten auftreten können und bei denen man diese nicht sofort vermutet.

Kreuzreaktionen sind ebenfalls zwischen Nahrungsmitteln und Allergenen möglich, die nicht zu den Pollen gehören, wie Latex (Früchte), Hausstaubmilben (Schalentiere) und Vogelfedern (Ei).

Die nachfolgende Tabelle gibt einige der bekannten und häufig auftretenden Kreuzreaktionen wieder (Modifiziert nach (Reimann 2000)):

Name	Allergen	Möglicherweise kreuzreagierende Nahrungsmittel
Birkenpollen-Nuss-Obst-Syndrom und weitere Kreuzreaktionen zu anderen Pflanzenfamilien	Birkenpollen-allergene Bet v 1 Bet v 2	Haselnussgewächse: Haselnuss, Rosengewächse: Apfel, Birne, Pfirsich, Aprikose, Kirsche, Pflaume, Mandel; Bananengewächse: Bananen; Doldenblütler: Sellerie, Karotte, Fenchel, Dill, Anis, Koriander, Kümmel, Liebstöckel; Nachtschattengewächse: Tomate, Kartoffel, Chilipfeffer; Sumachgewächse: Mango, Pistazien, Cashewnüsse; Lorbeergewächse: Kiwi, Litschi, Avocado; Lippenblütler: Basilikum, Majoran, Oregano, Thymian, Pfefferminz
Beifuß-Sellerie-Gewürz-Syndrom und weitere Kreuzreaktionen	Beifußpollen-allergene	Doldenblütler: Sellerie, Karotte, Fenchel, Dill, Anis, Koriander, Kümmel, Liebstöckel; Nachtschattengewächse: Tomate, Kartoffel, Chilipfeffer; Pfeffergewächse: Schwarzer und grüner Pfeffer; Sumachgewächse: Mango, Pistazien, Cashewnüsse; Lorbeergewächse: Kiwi, Litschi, Avocado; Lippenblütler: Basilikum, Majoran, Oregano, Thymian, Pfefferminz; Korbblütler: Artischocke, Sonnenblume, Estragon, Kamille, Wermut, Löwenzahn, Traubenkraut; Kürbisgewächse: Kürbis, Gurke, Melone
Gräser-Getreide-Reaktionen	Gräser- allergene	Getreide: Roggen, Weizen; Hülsenfrüchte: Erbse, Erdnuss, Linse, Sojabohne) Bananengewächse: Bananen Kürbisgewächse: Kürbis, Gurke, Melone Nachtschattengewächse: Tomate, Kartoffel, Chilipfeffer; Lippenblütler: Basilikum, Majoran, Oregano, Thymian, Pfefferminz; Korbblütler: Artischocke,
Traubenkraut (Ragweed)-Bananen-Melonen-Syndrom	Traubenkrautspollen-allergene	Banane, Melonen, Curry
Milben-Schalentier(Schnecken)-Syndrom	Hausstaubmilben-allergen Tropomyosin	Garnelen, Hummer, Languste, Krebs, Schnecken
Latex- Frucht-Syndrom	Latexallergen Hev b1	Avocado, Banane, Kiwi, Papaya, Pfirsich, Melone, Birne, Feige, Passionsfrucht, Esskastanie, Haselnuss, Kartoffel, Tomate, Sellerie, Buchweizen
Vogel-Ei-Syndrom	Vogelfedern allergen alpha-Livetin	Hühnerei (Dotter), Hühnerfleisch

Wichtig aber ist, dass nicht jeder Patient mit einer entsprechenden Allergie gegen Birke, Beifuß, Latex, Hausstaubmilbe oder auch Vogelfedern ein OAS entwickelt, auch Patienten mit einem OAS nicht immer gegen alle genannten Nahrungsmittel Symptome entwickeln und diese unbedingt meiden müssten, auf ein bestimmtes Nahrungsmittel muss man nur verzichten (Karenz), wenn es eindeutig unverträglich ist.

Viele Patienten mit OAS stellen fest, dass sie gekochtes und zubereitetes Obst und Gemüse deutlich besser vertragen als im rohen Zustand. Dies ist verständlich, da viele der in den frischen Obst- und Gemüsesorten enthaltenen Allergene durch das Kochen und die Zubereitung verändert, somit nicht mehr vom Körper als fremdes Allergen erkannt werden und deshalb nicht zu allergischen Reaktionen führen, d.h. sie sind hitzelabil. Dies trifft allerdings auf viele Gewürze und Sellerie nur bedingt zu. Sellerieallergene sind oftmals sehr hitzestabil und werden häufig auch im gekochten Zustand nicht vertragen.

Auch zwischen den Sorten einzelner Nahrungsmittel gibt es Unterschiede im Allergengehalt. So wird z.B. nicht jeder Apfel gleich gut oder schlecht von allen Birkenallergikern mit OAS vertragen. Sorten wie Golden Delicious und Granny Smith sind deutlich allergenreicher als z.B. Cox Orange, Goldparmäne, Boskop oder Grafensteiner. Ein geschälter Apfel enthält weniger Allergene, da diese sich vor allem unterhalb der Schale befinden und durch das Schälen entfernt werden können. Ein geraspelter Apfel oder stark erhitzter Apfel verliert seine Allergene durch Denaturierung.

Diagnostik

Die Diagnose ist in vielen Fällen einfach, weil nach dem Genuss von Nahrungsmitteln sofort die typischen Symptome auftreten. Um die Pollenallergie und auch die kreuzreagierenden Nahrungsmittel auszutesten, bieten sich gängige Allergieteste wie Pricktest und Bestimmung des spezifischen IgE an. Sie geben ausreichende Sicherheit. Bei der Klärung der auslösenden Nahrungsmittel (zum Beispiel Karotte, Sellerie, Kirsche, Apfel, Tomate, Orange und Pfirsich) kann es im Einzelfall sinnvoll und genauer sein, Hauttests mit den frischen, unverarbeiteten Nahrungsmitteln in einem "Prick in Prick-Test" durchzuführen.

Therapie des Oralen Allergie Syndroms

Als Therapie des oralen Allergiesyndroms bleibt zunächst nur die Meidung des auslösenden Allergens, also des entsprechenden Nahrungsmittels. Auftretende Symptome müssen je nach Ausprägung entsprechend mit Medikamenten (wie z.B. Antihistaminika) behandelt werden. Die einzige Möglichkeit, die Ursache einer Allergie zu bekämpfen, besteht in der spezifischen Immuntherapie (Hyposensibilisierung). Sie verläuft bei mehr als zwei Dritteln der Patienten mit einer Pollenallergie erfolgreich und führt langfristig zu einer Verbesserung der Beschwerden. Auf orale Allergiesymptome wirkt sich die Hyposensibilisierung allerdings nur bedingt aus. 10 bis 30 Prozent, in einigen Studien auch 50 Prozent der Patienten berichten über eine Besserung der oralen Allergiesymptome. Insbesondere für Patienten mit Baumpollenallergie stehen die Chancen gut

Bei dem Latex-Frucht-Syndrom, dem Milben-Schalentier-Syndrom und auch dem Vogel-Ein-Syndrom bleibt allerdings nur die Meidung der entsprechenden Nahrungsmittel. Der Grund: Entweder ist keine spezifische Immuntherapie verfügbar (Latex, Vogel) oder die Immuntherapie könnte im Einzelfall sogar ein Risiko für die Entwicklung des oralen Allergiesyndroms darstellen (Hausstaubmilben).

Für Patienten mit OAS ist es nicht immer einfach, unverträgliche Nahrungsmittel zu meiden. Mögliche Kreuzreaktionen sind nicht immer genau bekannt. Auf den Lebensmitteln sind die Inhaltsstoffe nicht immer ausreichend gekennzeichnet. Es gibt aber gute vertiefende Literatur mit Hintergrundinformationen und Rezepten, die weiterhelfen können.

Die Situation wird sich in Zukunft hoffentlich ändern denn: Die Kennzeichnung von Allergenen in Lebensmitteln kommt. Im November 2002 billigte der EU-Rat den Vorschlag der EU-Kommission zur Änderung der Richtlinie über die Etikettierung von Lebensmitteln. Zutaten, die Allergien und Unverträglichkeiten auslösen können, sollen künftig konsequenter deklariert werden.

Eine kleine Auswahl an hilfreicher Literatur:

Buchart, Karin; Frömel, Wolfgang: Nahrungsmittelallergie endlich im Griff. Praktischer Leitfaden zum Umgang mit Nahrungsmittelallergien und –intoleranzen. Januar 2001; 1. Auflage; ISBN 3-8311-1242-8

Lebensmittel Intoleranz Datenbank der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung:
Lebensmittelintoleranzdatenbank

Informationen des Deutschen Allergie- und Asthmabundes im Internet: Info DAAB (dazu in der Zeitschrift des DAAB der Artikel: S. Schnadt: Wenn die Birke mit dem Apfel. Allergie konkret Heft 1/2003 Seite 12-16).

Informationen des Polleninformationsdienstes zur Pollenallergie und zum Oralen Allergie Syndrom:
www.pollenstiftung.de