

Q KREUZ und E R

Genuss ganz ohne Beschwerden, trotz Lebensmittelunverträglichkeiten? In unserer neuen Serie zeigen wir, wie es geht. Diesmal geht es um **Kreuzallergien.**

Aha!

Eine Kreuzallergie kann nur zusätzlich zu einer bereits bestehenden Allergie auftreten, es muss aber nicht sein. Hauptsächlich sind Pollenallergiker davon betroffen. Kreuzreaktionen sind außerdem die häufigste Ursache von Nahrungsmittelallergien bei Erwachsenen. Diese Reaktionen treten oft erst Jahre nach der Allergiediagnose überraschend und plötzlich auf. Sie sind zum Glück meist nicht von Dauer.

Faktencheck 50%

Bei rund 50% der Pollenallergiker tritt auch eine Nahrungsmittelallergie auf. Die meisten Kreuzallergien treten bei Baumpollenallergikern auf. Am häufigsten lösen Lebensmittel wie Stein- und Kernobst Kreuzreaktionen aus.

WAS IST EINE KREUZALLERGIE?

Mit dem Erwachen der Natur beginnt für viele Pollenallergiker eine schwierige Jahreszeit: die sogenannte Heuschnupfen-Hauptsaison. Sie reicht von März bis in den September hinein. Tritt neben einer – ohnehin schon lästigen – Pollenallergie zusätzlich eine Lebensmittelallergie auf, spricht man von sogenannten Kreuzallergien.

KURZ GESAGT

Bei manchen Lebensmitteln und Pollen unterscheiden sich Allergene nur geringfügig voneinander, sodass der Körper sie verwechselt und auf beide allergisch reagiert. Man spricht dann von einer sogenannten Kreuzreaktion.

Dabei verwechselt der Körper ähnliche Eiweißbestandteile miteinander, nämlich jene von bestimmten Lebensmitteln mit jenen bestimmter Pollen. Plötzlich sind die Betroffenen nicht nur gegen Pollen allergisch, sondern auch gegen Lebensmittel. Kreuzallergien – auch pollenassoziierte Kreuzallergien genannt – beruhen also auf einer Verwechslung bestimmter Eiweißbestandteile.

TIPP:

Die Ursachen von Allergien können durch eine Hyposensibilisierung („Allergieimpfung“) oder Immuntherapie behandelt werden. Fragen Sie Ihren Arzt danach!

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc, selbstständige Ernährungswissenschaftlerin
Rezeptfotos: Sonja Priller, Styling: Franz Karner

Foto: Getty Images, Quelle: Forum Ernährung heute: Kreuzallergien. Wenn Proteinbruchstücke verwechselt werden.
Karin Buchart, 2008, www.allergietest.de/allergie/kreuzallergie.html

TIPP:
Servieren Sie dazu Cracker.
Bei Zöliakie oder Weizenallergie
nehmen Sie stattdessen
Reiswaffeln oder Hirsestangerl.

KAROTTEN- PASTINAKEN- SUPPE

S. 88



DREI HÄUFIGE KREUZALLERGIEN

BIRKENPOLLENALLERGIKER, aufgepasst! BIRKE/NUSS/OBSTSYNDROM

Ausgangsalergen: Baumpollen-Betroffene leiden besonders oft an Kreuzallergien. Besonders die Baumpollen (Eiche, Edelkastanie, Erle, Hainbuche, Hasel und Rotbuche) ähneln einander und es können Allergien gegen sie auftreten.

Kreuzallergie: Betroffene können auch gegen Apfel, Birne, Pfirsich, Nektarine, Kirsche, Zwetschge, Kiwi sowie Hasel- und Walnuss allergisch reagieren. Beim Gemüse können Sellerie, Soja, Karotte und Kartoffel, aber auch Kräuter und Gewürze wie Anis, Basilikum, Kümmel, Thymian oder Zimt zu Beschwerden führen.

VON MILBEN, KRUSTENTIEREN UND MUSCHELN

Ausgangsalergen: Hausstaubmilbe.
Kreuzallergie: Betroffene reagieren allergisch auf Krustentiere (wie Garnelen, Scampi) und Weichtiere (wie Muscheln und Austern).

BEIFUSS-SELLERIE-GEWÜRZSYNDROM

Ausgangsalergen: Beifuß, ein Kraut, auch unter dem Namen Wilder Wermut oder Besenkrut bekannt.
Kreuzallergie: Beifußallergiker müssen besonders bei exotischen Früchten wie Mango, Kiwi, Litschi oder Ananas aufpassen. Aber auch bei heimischem Gemüse wie Karotte, Paprika oder Sellerie und bei Gewürzen wie Anis, Curry, Kümmel, Koriander, Majoran oder Ingwer.

WOHLFÜHLTIPP:

Ein geschwächtes Immunsystem soll die Entstehung von Kreuzallergien begünstigen. Stärken Sie daher Ihre Abwehrkräfte zum Beispiel durch gesunde, ausgewogene Ernährung, regelmäßigen Sport und Stressvermeidung (zum Beispiel durch Yoga).

Die Liste der Kreuzallergien ist lang und betrifft nicht nur Pollenallergiker. Dies ist nur ein kleiner Überblick über mögliche Allergien. Bei Interesse fragen Sie Ihren Arzt nach einer genauen Liste!

VERZICHT IST NICHT DIE LÖSUNG

Die gute Nachricht ist, dass Sie nicht unbedingt auf Ihr Lieblingsobst oder -gemüse verzichten müssen, wenn eine Kreuzallergie besteht. In der Regel ist zum Beispiel der Apfel oder die Karotte gekocht gut verträglich. Durch den Prozess des Kochens wird das Allergen zerstört und Sie reagieren darauf nicht mehr allergisch. In vielen Fällen ist daher nur der Verzehr von Rohkost problematisch. Am besten Sie probieren betroffene Lebensmittel zuerst in kleinen Mengen aus! Sie können das Nahrungsmittel kurz an den Lippen reiben und beobachten, ob z.B. ein Kribbeln auftritt.

GENAU GESCHAUT

Wenn Sie auf ein Lebensmittel allergisch reagieren, achten Sie vor allem bei Fertigprodukten gut auf die Inhaltsstoffe. Oft finden sich dabei problematische Zutaten aufgelistet, die man nicht vermuten würde. Hauptsächlich Gewürze und Kräuter sind davon betroffen. Die Zusammensetzung von Curry ist zum Beispiel nicht immer gleich.

TYPISCHE BESCHWERDEN

Beschwerden treten meist direkt nach dem Verzehr des Lebensmittels auf. So kann ein Juckreiz im Mund, Rachen oder sogar an den Ohren auftreten. Aber auch Schwellungen der Mundschleimhaut, Hautrötungen rund um den Mund oder Bläschenbildung an den Lippen sind typische Symptome. In den seltensten Fällen führen Kreuzallergien zu Magen-Darm-Erkrankungen. Treten Beschwerden öfter auf, hilft ein Ernährungs- und Beschwerdetagebuch dabei, die möglichen Nahrungsmittelallergien zu identifizieren.

GENUSSTIPP:

Essen Sie Ihr Lieblingsobst gekocht anstatt roh. Verarbeitet zu Mus oder Kompott bleibt der Geschmack erhalten. Äpfel sind außerdem bekömmlicher, wenn sie geschält werden, da so ein Großteil der Allergene entfernt wird.

UNLIEBSAME VERSTÄRKER

Kreuzallergien werden in ihrer Intensität durch verschiedene Faktoren beeinflusst. So können besonders hohe Pollenbelastung, schwaches Immunsystem, Stress, Alkoholkonsum, Reifegrad und Allergengehalt bestimmter Früchte die Allergie verstärken. Je reifer ein Obst oder Gemüse ist, desto höher kann die Konzentration an Allergenen sein.

GEWUSST:

Manchmal reicht es, auf ein bestimmtes allergieauslösendes Lebensmittel zu verzichten, wenn die Pollenbelastung besonders hoch ist.

AMERICAN CLUB SANDWICH

S. 88



TIPP: Schmeckt Vegetariern auch sehr gut mit gegrilltem Gemüse wie z.B. Zucchini, Paprika oder Melanzani. Dafür das Gemüse reichlich mit Öl bepinseln und auf einem Backblech bei 180°C für rund 30 Minuten grillen.

TIPP:
Sie können den Kuchen mit beliebigem Obst der Saison zubereiten, zum Beispiel startet die Rhabarber-Saison bald. Personen mit einer Histaminunverträglichkeit müssen dabei auf den Histamingehalt des Obstes achten.

**MOHN-
BIRNEN-
KUCHEN**
mit Streusel
S. 89



Jahresthema
**easy
eating**
TEIL 2
VON 8

TIPP:
Sie können das Gratin mit jedem saisonalen Gemüse zubereiten. Manche Gemüsesorten, wie z.B. Karfiol, sollten Sie dann vorgaren.

**TOPINAMBUR-
GRATIN**
mit Kohlrabi
S. 88



KAROTTEN-PASTINAKEN-SUPPE



Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g Ja! Natürlich Bio-Karotten
- 200 g Pastinaken
- 1–2 EL Olivenöl
- 2 EL Mehl
- 1 Schuss Wein
- ca. 1 l klare Gemüsesuppe
- Salz, Pfeffer

Die Karotten werden gekocht, deshalb sind sie für Kreuzallergiker meist gut verträglich.

1. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfelig schneiden. Karotten und Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden.

2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch glasig andünsten. Das Gemüse hinzugeben (ein paar Scheibchen für die Deko zurückbehalten), für 2 Min. anrösten. Mit Mehl bestäuben weitere 2 Min. rösten. Anschließend mit Wein ablöschen. Gemüsesuppe hinzugeben und für rund 15–20 Min. bei mittlerer Hitze mit halb geschlossenem Deckel köcheln lassen.

3. Sobald das Gemüse weich ist, die Suppe pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsescheiben garnieren.

⌚ 30 Min ★☆☆ Hobbykoch



* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

TIPP:

Verfeinern Sie die Suppe noch mit etwas Schlagobers oder, bei Laktoseintoleranz bzw. Milchallergie, mit Kokosmilch.



AMERICAN CLUB SANDWICH

Für 4 Sandwiches

- 2 Hühnerbrustfilets (ca. 200g)
- Salz, Pfeffer
- 1–2 EL Sonnenblumenöl
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- 2 Tomaten
- 4 große Salatblätter
- 100 g Mayonnaise
- 1 EL Senf
- 8 Toastbrotchen
- 4 Scheiben Käse (z.B. Emmentaler)

1. Backofen auf 180°C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Hühnerbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trocken tupfen. Salzen und pfeffern.

In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Filets auf beiden Seiten scharf anbraten. In eine Auflaufform geben und für ca. 15 Min. im Backofen garen.

2. In der Zwischenzeit den Speck im Bratrückstand auf beiden Seiten knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Salat waschen und abtropfen lassen. Mayonnaise mit Senf verrühren.

4. Sobald die Hühnerbrustfilets fertig sind, in Scheiben schneiden. Brotscheiben toasten und die Hälfte davon mit Mayonnaise-Senf bestreichen. Anschließend mit Käse, Tomaten, Salat, Hühnerbrustfilets und Speck belegen. Mit den 4 übrigen Toastscheiben belegen, evtl. diagonal durchschneiden und mit Zahnstochern fixieren. Die Sandwiches können Sie entweder klassisch amerikanisch mit Kartoffelchips servieren oder als gesündere Variante mit Gemüsechips.

⌚ 35 Min ★☆☆ Hobbykoch



* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

TIPP: Weizenallergiker können anstatt Toastbrot 100%iges Roggenbrot verwenden. Dabei bitte auf die Inhaltsstoffe achten.

TOPINAMBUR-GRATIN

mit Kohlrabi



Für 4 Personen

- 1 kg Topinambur
- 180 g Kohlrabi
- 4 Knoblauchzehen
- 120 g Speck gewürfelt
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Einfetten der Form
- 400 ml Milch
- 100 g Sauerrahm
- 2 Eier
- 1 Schuss Weißwein
- 1 Prise Muskat
- 3 TL Estragon getrocknet
- 170 g Gratinkäse

TIPP: Vegetarier können den Speck weglassen und stattdessen geräucherter Tofu verwenden.

1. Backofen auf 200°C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Topinambur schälen und sehr fein hobeln. In reichlich Wasser rund 3–5 Min. köcheln lassen und abgießen.

2. Kohlrabi schälen und in feine Scheiben schneiden. Gemeinsam mit den Topinambur-scheiben, fein gehacktem Knoblauch und Speckwürfeln in einer Schüssel verrühren. Salzen und Pfeffern.

3. Eine Auflaufform (oder ofenfeste Teller wie auf unserem Bild) mit Öl einfetten und die Topinambur-Kohlrabi-Mischung hineingeben.

4. Milch mit Sauerrahm, Eiern und Weißwein gut verquirlen. Mit Muskat und Estragon würzen. Die Mischung über das Gemüse gießen und mit reichlich Käse bestreuen.

5. Im vorgeheizten Ofen etwa 20–30 Min. backen. Etwas abkühlen lassen und servieren.

⌚ 1 Std ★☆☆ Hobbykoch



* Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.



MOHN-BIRNEN-KUCHEN

mit Streusel

Für eine Tortenform (23 cm Ø)

Für die Füllung:

- 4 Birnen Erhitzte Birnen sind für Kreuzallergiker meist gut verträglich.
- ½ TL Kardamompulver
- ¼ TL Nelkenpulver
- Saft von 1 Zitrone

Für den Streusel: TIPP: Den Streusel mit Mandelblättchen vermengen!

- 50 g Mehl
- 30 g Rohrzucker
- 1 Pkg. Vanillezucker
- ½ TL getrocknete Zitronenschale (oder frisch abgeriebene Bio-Zitrone)

- 2 EL Mohn
- 45 g Butter* zerlassen

Für den Teig:

- 4 Eier
- ½ TL Zimt
- 130 g Zucker
- 200 g Mehl
- 100 g Mohn
- 2 TL Backpulver
- 250 g Joghurt laktosefrei
- 100 ml Öl
- 1 Prise Salz

1. Backofen auf 175°C vorheizen (Ober-/Unterhitze). Birnen schälen und in Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Gewürzen und Zitronensaft gut vermengen.

2. Für den Streusel: Mehl mit beiden Zuckersorten, Zitronenschale und Mohn verrühren. Zerlassene Butter hinzugeben und mit den Händen zu Krümeln verarbeiten.

3. Eier trennen und Eigelb mit Zimt und Zucker schaumig rühren. Mehl, Mohn und Backpulver vermengen. Joghurt und Öl verrühren.

4. Abwechselnd die trockenen Zutaten (Mehlmischung) und die feuchten Zutaten (Joghurtmischung) unter die Eimasse heben.

5. Eiweiß mit Salz aufschlagen und vorsichtig unter den Teig heben.

6. Tortenform ausfetten und den Teig eingießen. Die Birnenspalten darauf verteilen und gleichmäßig mit Streusel bestreuen.

7. Im vorgeheizten Ofen rund 45 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen, etwas abkühlen lassen und servieren.

⌚ 1 Std. 20 Min ★☆☆ Hobbykoch



* Butter enthält nur einen minimalen Gehalt an Laktose und wird deshalb meist gut vertragen.

** Die Toleranzgrenze ist bei jedem Betroffenen unterschiedlich. Dieses Gericht wird in den meisten Fällen gut vertragen.

LEGENDE

- Laktosefrei
- Milchfrei
- Fruktosearm
- Glutenfrei
- Weizenfrei
- Vegetarisch
- Vegan

WOHLFÜHLTIPP



FÜR KÖRPER UND SEELE

Viele individuelle Yoga-Anleitungen mit praktischen Übungs-karten.

Die Yogabox von Anna Trökes, Gräfe und Unzer, ca. 19,99 Euro