

Äpfel: Problem für Allergiker

Kribbeln auf Lippen und Zunge, ein Anschwellen der Mundschleimhaut und weitere Symptome lassen Pollen-Allergikern oftmals die Lust auf frische Äpfel vergehen. Ist jetzt ein vollständiger Verzicht auf Obst nötig?

Sechzig Prozent der Pollenallergiker reagieren auch auf Obst- und Gemüsesorten allergisch. So mancher Birkenpollenallergiker kennt und fürchtet das Gefühl: Kribbeln im Mund bis hin zum Anschwellen der Lippe und des Rachenraums vermiesen ihm den Genuss frischen Obstes. Die Symptome zeigen sich vor allem bei Menschen, die eine Allergie auf Frühblüher, also auf die Pollen von Birke, Erle und Hasel haben. Experten sprechen hier von einer pollenassoziierten

Nahrungsmittelallergie oder Kreuzallergie. Die Ursache liegt in bestimmten Eiweißproteinen, die der Apfel enthält. Besonders eines davon ähnelt dem in Birkenpollen enthaltenen Eiweiß so stark, dass das sensibilisierte Immunsystem die beiden nicht mehr auseinander halten kann und daher mit einer allergischen Reaktion antwortet.

Alte Sorten besser verträglich

Auch die Apfelsorte kann eine Rolle bei der Verträglichkeit spielen. In vielen deutschen Supermärkten ist das Angebot, im Sinne der Vielfalt, an Apfelsorten eher begrenzt. Meist werden diese weit verbreiteten oft überzüchteten Sorten aus der Massenproduktion von Großplantagen vom Allergiker schlechter vertragen als Äpfel von Streuobstwiesen. Nach aktuellen Forschungen spielt hierbei auch der Gehalt an Bio-Phenolen (sekundäre Pflanzenstoffe) in den Äpfeln eine Rolle bei der Verträglichkeit. Polyphenole sind unter anderem dafür verantwortlich, dass ein Apfel nach dem Anschneiden braun wird und Polyphenole inaktivieren das Apfelallergen.

Aber auch neue Züchtungen können Vorteile haben. Die landwirtschaftliche Fakultät der Universität Wageningen in den Niederlanden wollte eine Apfelsorte züchten, die resistent gegen Apfelschorf ist.

Durch die Kreuzung der Sorten Elstar und Priscilla entstand die neue Sorte Santana. Neben der Schorfresistenz hat die neu gezüchtete Sorte anscheinend einen weiteren positiven Nebeneffekt. Viele Apfelallergiker berichten von einer guten Verträglichkeit.

Tipps zur Apfelallergie

- Die allergieauslösenden Komponenten im Apfel werden durch Hitze zerstört. Deshalb vertragen viele Allergiker Apfelkompott oder -kuchen problemlos. Tipp: Gibt man den Apfel für 1 Minute bei 600 Watt in die Mikrowelle, ist er noch knackig, aber die Allergenität ist deutlich verringert.
- Sauerstoff inaktiviert das Allergen ebenso wie Hitze. Lassen Sie den geschälten Apfel etwas an der Luft liegen.
- Das Allergen sitzt häufig in oder nah unter der Schale. Geschälte Äpfel können oftmals besser vertragen werden.
- Auch Lagerung und Reifegrad können eine Rolle spielen. Länger gelagerte Äpfel werden oft besser vertragen.
- Die Verträglichkeit einzelner Apfelsorten kann variieren. Die gut verträgliche Apfelsorte Santana ist vor allem in Bioläden erhältlich.
- Viele Kreuz-Allergiker berichten, dass sie frisches Obst in der pollenfreien Zeit besser vertragen als während des Pollenflugs.