

## Sekundäre Nahrungsmittelallergien

Weil die Allergene, also die allergieauslösenden Substanzen (meist Eiweißbestandteile), mancher Pollen und Lebensmittel besonders ähnlich sind, kommt es bei bestimmten Allergikern zu sogenannten Kreuzreaktionen. Betroffen sind nicht alle aber vor allem jene, die auf früh blühende Bäume und Sträucher wie Birke, Erle oder Hasel reagieren. So werden von etwa von 50 Prozent der Birkenpollen-Allergiker Nüsse und einige rohe Obstsorten aus der Familie der Rosengewächse, wie Apfel, Birne, Pfirsich, Pflaume, Kirsche und Mandel nicht vertragen.

Aber auch andere Pollenallergene sind problematisch. So können Beifußpollen-Allergiker zum Beispiel empfindlich auf Sellerie, Paprika oder rohe Karotten reagieren. Die Kombination aus Pollen- und Nahrungsmittelallergien ist bei Erwachsenen die häufigste Ursache für Lebensmittelallergien.

Die Tabelle ist entnommen aus den Beratungsunterlagen des Deutschen Allergie- und Asthmabund e. V., in dem Betroffene sich aktiv für Betroffene einsetzen. Nehmen Sie gerne Kontakt auf:

[www.daab.de/service/kontakt](http://www.daab.de/service/kontakt)

Die gute Nachricht: Ganz auf bestimmte Lebensmittel verzichten müssen Kreuzallergiker meist nicht. In den meisten Fällen hilft eine individuelle Beratung durch spezialisierte Ernährungswissenschaftler.

Pollenallergie auf → **Birke** → **Erle** → **Hasel**

	roh	gegart
Apfel	roh	gegart
Aprikose	roh	gegart
Birne	roh	gegart
Erdbeere	roh	gegart
Feige	roh	gegart
Himbeere	roh	gegart
Kirsche	roh	gegart
Kiwi	roh	gegart
Litschi	roh	gegart
Mango	roh	gegart
Nektarine	roh	gegart
Pfirsich	roh	gegart
Pflaume	roh	gegart
Weintraube		
Erdnuss	roh	gegart
Fenchel	roh	gegart
Kartoffeln	roh	gegart
Möhren	roh	gegart
Paprika	roh	gegart
Sellerie	roh	gegart
Sojabohnen	roh	gegart
Spargel	roh	gegart
Tomate	roh	gegart

Pollenallergie auf → **Gräser** → **Getreide**

Obstsorten	
Apfel	
Aprikose	
Birne	
Erdbeere	
Feige	
Himbeere	
Honigmelone	
Kiwi	
Litschi	
Mango	
Orange	
Pfirsich	
Pflaume	
Wassermelone	
Gemüse & Hülsenfrüchte	
Erbsen	
Erdnuss	
Kürbis	
Lupinen	

Mit freundlicher Genehmigung des DAAB – Deutscher Allergie- und Asthmabund e. V. [www.daab.de](http://www.daab.de)

Pollenallergie auf → **Beifuß**

Obstsorten	
Apfel	
Aprikose	
Birne	
Erdbeere	
Feige	
Himbeere	
Honigmelone	
Kiwi	
Litschi	
Mango	
Orange	
Pfirsich	
Pflaume	
Wassermelone	
Gemüse & Hülsenfrüchte	
Erdnuss	
Fenchel	
Gurke (Salat)	
Ingwer	
Kartoffeln	roh gegart
Knoblauch	
Kürbis	

## Kreuzallergien

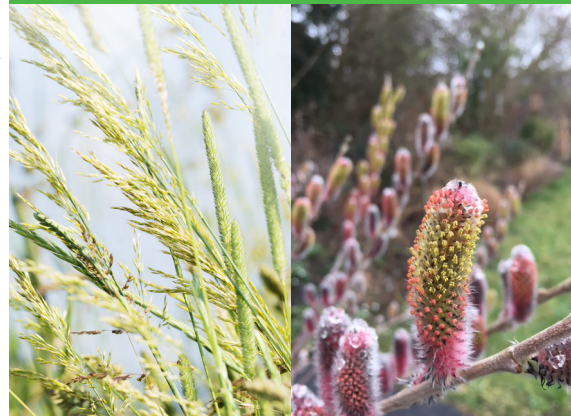
Die Aufstellung dient Ihnen als grobe Empfehlung. Sie zeigt ausgewählte Nahrungsmittel und deren vermutete Häufigkeit als Auslöser einer Kreuzallergie. Eine Empfehlung zur Vermeidung einzelner Lebensmittel sollte nur auf Basis einer klinisch getesteten Reaktion ausgesprochen werden.

- = stark
- = mittel
- = leichte
- = keine

**UNIKLINIK**  
**RWTHAACHEN**

**Klinik für Dermatologie und Allergologie – Hautklinik**  
**Aachener Comprehensive Allergy Center (ACAC)**

## Allergie – Pocketguide



## Liebe Patientin, lieber Patient,

welche Pollen in Aachen und Umgebung wann fliegen, erfahren Sie auf unserer Webseite:

[www.acac.ukaachen.de](http://www.acac.ukaachen.de). Dort finden Sie die Pollen, die wir an unserer Pollenmessstation täglich messen.

Sollten Sie „Ihre“ Pollen nicht sicher kennen und nicht genau wissen, auf welche Pollen Sie allergisch reagieren, können Sie Ihren **Beschwerdezeitraum hier notieren:**

.....  
.....

Nehmen Sie diesen Pocketguide einfach mit zu Ihrer Allergologin/Ihrem Allergologen. Bei Unklarheiten können wir alle in dem Zeitraum geflogenen Pollen und Sporen auch nachträglich Ihrem Allergologen/in zur Verfügung stellen.



## Pollenflugkalender für den Bereich Aachen

(erstellt aus den Daten der Aachener Pollenfälle für die Jahre 2013-2018)

Diese **Übersichtstabelle** zeigt den Pollenflug in unserer Region anhand der Pollenflugdaten der letzten Jahre (2013-2018). Wir möchten Sie damit unterstützen, sich gut auf die pollenbelastete Zeit einzustellen und die entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen einleiten zu können.

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Hasel	■	■	■	■	■							
Erl	■	■	■	■	■							
Pappel			■	■	■	■						
Weide			■	■	■	■	■					
Esche			■	■	■	■	■					
Hainbuche			■	■	■	■	■					
Birke		■	■	■	■	■	■					
Buche				■	■	■	■					
Eiche				■	■	■	■	■				
Kiefer				■	■	■	■	■	■	■		
Gras				■	■	■	■	■	■	■	■	
Wegerich				■	■	■	■	■	■	■	■	
Roggen					■	■	■	■	■	■	■	
Brennnessel					■	■	■	■	■	■	■	
Beifuß						■	■	■	■	■	■	
Traubenkraut							■	■	■	■	■	

### Pollenflugvorhersagen-Service:

Stiftung Deutscher Polleninformationsdienst (PID): [www.pollenstiftung.de/pollenvorhersage](http://www.pollenstiftung.de/pollenvorhersage)

Deutscher Wetterdienst (DWD): [www.dwd.de/pollenflug](http://www.dwd.de/pollenflug)

[www.polleninfo.ukaachen.de](http://www.polleninfo.ukaachen.de)

## Therapiemöglichkeiten

Eine Allergie auf Pollen verursacht eine Entzündung an den betroffenen Organen. Je länger die Entzündung besteht, desto schwieriger wird es, eine gesunde Gewebestruktur dieses Organs zu erhalten. Deshalb ist es wichtig, die Beschwerden nicht „auszuhalten“, sondern bestmöglich zu behandeln.

### Allergenmeidung/-minderung

Allergenmeidung ist immer die erste Therapiemaßnahme für Allergiker, aber leider kaum umsetzbar. Allerdings können Sie durch eine Minderung der Belastung Linderung schaffen, indem Sie z. B. bei starkem Pollenflug die Fenster geschlossen halten, Pollenfilter und Pollennetze nutzen, anstrengende Tätigkeiten im Freien vermeiden, vor dem Zubettgehen Duschen und keine Wäsche im Freien trocknen.

### Medikamente

Bestimmte Medikamente reduzieren nach Einnahme die Beschwerden, ohne die Erkrankung selber beeinflussen zu können. Dazu gehören vor allem Antihistaminika und Kortison-Nasensprays bzw. -tabletten.

### Immuntherapie/Hyposensibilisierung

Aktuell ist die einzige ursächlich wirkende und wissenschaftlich belegte Therapie die Hyposensibilisierung/ Immuntherapie. Diese wird in unterschiedlichen Formen (Injektionen, Tabletten, Tropfen) angeboten. Lassen Sie sich über den Ablauf, die Verhaltensmaßnahmen und Nebenwirkungen aufklären.

Pollenfluginformation Aachen:

[www.acac.ukaachen.de](http://www.acac.ukaachen.de)

