



## Allergien

### Ernährungstipps für Kreuzallergiker

Generelle, für jeden Kreuzallergiker geeignete Ernährungstipps gibt es leider nicht. Verhaltensregeln ergeben sich aus den Erfahrungen des Patienten und dem Rat des Facharztes und der Ernährungsberatung.

Was kann probiert werden?

- + Einzelne Obst- und Gemüsesorten werden durch Schälen oder Erhitzen verträglicher – also Apfelkompott statt roher Äpfel oder Kirschkuchen statt Kirschen frisch vom Baum.
- + Gut durchgebackenes Misch- oder Vollkornbrot oder Brot aus sehr fein gemahlenem Getreide wirkt nach dem Backen weniger allergen.

+ Insgesamt gilt: Je naturbelassener ein Lebensmittel ist, desto eher ruft es allergische Reaktionen hervor, durch Kochen werden die allergieauslösenden Stoffe – in der Regel Eiweiße – in ihrer allergieauslösenden Form teilweise zerstört.

+ Bei Äpfeln sind die alten Sorten wie Berlepsch, Boskop, Gravensteiner oder Gloster häufig besser verträglich als neuere Sorten wie Braeburn, Gala oder Jonagold.

+ Kreuzreagierende Lebensmittel können während der Pollenflugzeiten schlechter vertragen werden als in der übrigen Jahreszeit. Deshalb die fraglichen Nahrungsmittel in dieser Zeit am besten ganz meiden.

+ Auch bei besonderer körperlicher oder psychischer Beanspruchung können die Kreuzreaktionen schlimmer werden.

Quelle: Deutscher Allergie- und Asthmabund