



  
**Bauchgefühl**  
Ernährungsberatung

Gut leben mit  
Nahrungsmittel-  
**Kreuzallergien**



Liebe Leserin,

dieses E-Book soll dir helfen, dich im Dschungel deiner nicht verträglichen Nahrungsmittel zurecht zu finden. Der Fokus liegt auf den am häufigsten vorkommenden, pollenassoziierten Kreuzallergien. Aber auch Intoleranzen und echte (primäre) Nahrungsmittelallergien kommen zur Sprache.

Es soll dir eine Unterstützung sein, selbst einzuschätzen, in welche Richtung du gehen sollst. Welche Hilfe du dir mit deinem speziellen Problem holen kannst, wie du im Akutfall richtig reagierst und letztlich wie du deine Lebensqualität verbesserst.

Ich stelle dir die schulmedizinischen und auch die alternativen Möglichkeiten vor.

Ein paar geeignete, spezielle Rezepte runden das E-Book ab.

Du erhältst außerdem die Vorlage für ein Ernährungsprotkoll und eine Liste mit histaminarmen und -reichen Lebensmitteln.

Ich bin Angelika Kerschbaumer, Ernährungsberaterin

Ich bin sowohl selbst von Allergien und Histaminintoleranz betroffen, als auch beruflich seit vielen Jahren speziell mit diesen Themen befasst.



Vorwort von  
Prof. Dr. Michael Schröckenfuchs  
FA für HNO und  
Allergologie



Seit über 20 Jahren beschäftigt sich Angelika Kerschbaumer mit Allergien. Als Ernährungsberaterin weiß sie, wie wichtig Nahrungsmittelkreuzallergien in der Praxis sind.

Dieses E-book aus der Praxis gibt einen guten Überblick. Jeder, der sich mit dem Thema Nahrungsmittelkreuzallergie beschäftigt, sollte dieses nett aufbereitete E-Book lesen.

# Kreuzallergien

## Sekundäre oder pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien

Viele Pollenallergiker entwickeln im Laufe der Zeit auch sekundäre Allergien, sogenannte Kreuzallergien. Das bedeutet, dass sich zum allergischen Schnupfen während der Allergiesaison auch noch eine Sensibilität gegen gewisse Lebensmittel einstellt. Dabei handelt es sich jedoch nicht um eine "eigene" Allergie, sondern die Allergene geraten "übers Kreuz".



Das Immunsystem eines Allergikers differenziert manchmal nicht zwischen ähnlichen Eiweißstrukturen und reagiert munter drauf los. Es verwechselt etwa Proteine von Äpfeln oder Nüssen mit denen von Birkenpollen. Auch botanische Verwandtschaften spielen eine Rolle. Ich stelle dir hier die häufigsten Kreuzallergien vor, und was du dabei beachten kannst, um gut durch deine Allergiezeit zu kommen.

# Birke



Am häufigsten leiden wohl Birkenallergiker an Kreuzallergien. Reaktionen auf grüne Äpfel und Haselnüsse sind der Klassiker.



Meist kommt es zum sogenannten "Oralen Allergiesyndrom". Das bedeutet, beim Genuss von Äpfeln oder Nüssen kitzelt es plötzlich im Hals und am Gaumen, die Lippen jucken oder schwellen an, manchmal kann auch ein Auge zuschwellen, die Nase zu gehen oder zu rinnen beginnen. Auch Nesselausschlag oder Magen-Darmsymptome sind möglich. Alles sehr unangenehm, meist aber nicht gefährlich.



Grüne Äpfel besitzen stärkere Allergiewirkung als rote Sorten. Während der Pollensaison ist der Histaminspiegel im Blut erhöht und die Toleranz gegenüber kreuzallergenen Nahrungsmitteln noch geringer. Wenn Äpfel zu deinem Lieblingsobst gehören, dann versuche rote Sorten außerhalb der Birkenblühsaison zu essen oder greife auf Apfelkompott oder Apfelmus zurück. Gekochte Äpfel werden gut vertragen.



Das gilt leider nicht für Nüsse! Haselnüsse, Walnüsse und Mandeln bleiben auch in gekochtem Zustand bedenklich. Nougat, Mannerschnitten oder Nussstrudel können heftige Reaktionen auslösen.



Wie bei jeder Allergie, ist das oberste Gebot, die Auslöser zu vermeiden. Erfahrungsgemäß gelingt das nicht immer. Für den Fall des Falles solltest du also ein Antihistaminikum bei dir haben. Eine einzige Tablette hilft innerhalb weniger Minuten.

Weitere Nahrungsmittel, die bei Birkenallergikern Kreuzreaktionen auslösen können:

Birnen, Steinobst, Karotten und Kartoffeln

Sie alle können gekocht genossen werden, allerdings macht das Schälen roher Karotten und Kartoffeln manchmal Probleme. Sei es in Form von Ekzemen durch den austretenden Saft, oder Atemwegssymptomen.

**Soja:**

Obwohl auf den ersten Blick kaum eine Ähnlichkeit mit Birke zu vermuten wäre, gibt es doch eine ähnlich beschaffene Molekülstruktur. Anders als bei den anderen sekundären Kreuzallergien, kann es bei Genuss von Soja und Sojaprodukten (Sojamilch, Tofu, Tempeh, Sojapudding, veganem Eis usw). zu ernsteren Zwischenfällen kommen, die einem allergischen Schock gleichen.



Häufig findet sich auf Lebensmitteln der Hinweis:

"Kann Spuren von Soja enthalten". Das ist in der Regel kein Problem, sofern deine Sojaempfindlichkeit eine sekundäre Kreuzallergie zu Birke ist.

Ganz anders sieht es aber bei einer eigenständigen "primären" Sojaallergie aus, die nicht im Zusammenhang mit Birke steht.

Hier sind zur Differenzierung eine genaue Diagnose und der Rat eines erfahrenen Allergologen sehr wichtig!

## Für Birkenallergiker geeignete

# Apfelrezepte



### Apfelkompott

Schäle 3 Äpfel und entkerne sie. Schneide sie in Würfel. Schmelze 1 EL (vegane) Butter in einem Topf, gib die Apfelwürfel dazu und dünste sie weich. Wenn nötig, ein wenig Wasser dazugeben. Eine Hand voll Rosinen oder Cranberrys und 3 klein geschnittene Datteln untermischen. Würze mit einem kleinen Stück geriebenen Ingwer, mit gemahlenem Zimt, Kardamon, Nelken und Muskat.



### Bratapfel

Fülle: 100g gekochte, pürierte Maroni, 1 EL Marmelade, 1 EL Kokosflocken, klein geschnittene Rosinen oder Datteln nach Wahl, etwas Zimt. Knete alles zusammen, höhle zwei bis drei Äpfel aus und fülle sie. Im Backrohr bei 180° etwa 45 Minuten (je nach Größe der Äpfel) braten. Mit Vanillesauce serveren



### Apfel-Bohenschmalz

- 1 Dose rote Bohnen
- 1 Apfel
- 1 große Zwiebel
- 3 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Nelken, Piment, Pfeffer und Rauchsatz .

#### Zubereitung:

Schneide die Zwiebel und den Apfel in kleine Würfel und dünste sie im Olivenöl. Gib das Lorbeerblatt, Nelken, Piment, Pfeffer und Salz dazu. Wenn Apfel und Zwiebel weich sind, entferne das Lorbeerblatt und püriere alles mit den Bohnen. Schmecke nochmal kräftig ab und serviere das Bohenschmalz mit rustikalem Roggenbrot

# Esche



Esche zählt, genau wie der Olivenbaum, zu den Ölbaumgewächsen. Daher wäre theoretisch eine Kreuzallergie mit Oliven denkbar. Praktisch kommt das jedoch kaum vor. Esche und Birke blühen, je nach Witterung, im zeitigen Frühjahr bis etwa Ende April.

# Gräser



Gräserallergiker haben relativ wenig mit Kreuzallergien zu kämpfen. Tomaten werden diskutiert, und natürlich besteht wegen der botanischen Verwandtschaft zu Getreide ein gewisses Risiko auf Mehl zu reagieren. Bekannt ist das sogenannte "Bäckerasthma". Ich habe aber auch Allergiker kennengelernt, die berichten, auf Vollkornprodukte wie rohes Müsli und Overnightoats mit oralem Allergiesyndrom zu reagieren.

# Beifuß



Anders sieht die Sache mit Beifuß aus. Kreuzreaktionen bestehen mit anderen Artemisia-Arten wie Ragweed, Wermut und Artemisia annua (einjähriger Beifuß), mit anderen Korbblütlern, Küchenkräutern und Gewürzen.



Bei Beifußallergie solltest du besonderes Augenmerk auf Sellerie legen. Durch Genuss von Sellerie kann es sogar zu einem allergischen Schock kommen. Sellerie gibt es in drei Sorten: Als Wurzelgemüse, als Stangensellerie und als Selleriekraut.



Besonders bei Wurzelsellerie ist Vorsicht geboten. Beachte aber unbedingt, dass in vielen Fertigprodukten, Suppenwürze und Gewürzmischungen Sellerie ein beliebter Bestandteil ist. Kochen von Sellerie schützt übrigens nicht vor einer allergischer Reaktion!

# Selleriefreie Suppenwürze

Dieses Rezept nimmt Rücksicht auf Kreuzreaktion gegen Sellerie, jedoch sind andere Kräuter und Karotten enthalten. Ich empfehle dir, die Suppenwürze gut zu kochen, um die Allergene zu deaktivieren. Solltest du zu der Gruppe extrem multisensibler Allergiker gehören, dann ist selbst bei dieser Suppenwürze Vorsicht geboten!

- 2 Karotten
- 1 Petersilwurzel oder Pastinake
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Lauch
- Petersilienkraut, Liebstöckl (Maggikraut), ev. Bärlauch oder Schnittlauch
- 2 getrocknete Tomaten in Öl
- etwas Olivenöl
- Meersalz

Gib alles (außer Salz) in einen starken Mixer und zerkleinere die Masse. Wiege sie ab und vermische das Gemüse mit 1/8 Teil Meersalz. (8 Teile Gemüse/1 Teil Salz).

Du hast jetzt 2 Möglichkeiten:

1. Du füllst die nasse Würze in ein Schraubglas, bedeckst sie mit Olivenöl, verschließt das Glas, stellst es in den Kühlschrank und siehst zu, dass du die Suppenwürze innerhalb von etwa 2 Wochen verbrauchst.
2. Du streichst die Gemüse/Salzmasse auf ein Backblech und trocknest sie langsam per Heißluft bei weniger als 50°. Erst wenn die Masse völlig trocken ist, löst du sie vom Blech und zerkleinerst sie nochmals im Mixer. So erhältst du eine lange haltbare, trockene Suppenwürze.



# Köstliche Gemüse Consommé ohne Sellerie mit Kräuterfritatten

- 500g Gemüse deiner Wahl (kein Sellerie) Karotten, Lauch, Zucchini, Fenchel usw. (Du kannst auch gut Gemüsereste oder Gemüseabfall verwenden)
- 1 Lorbeerblatt
- 3 Pfefferkörner
- (optional) ein paar Algen
- ein wenig Meersalz
- 1,5 Liter Wasser

für etwa 1,5 Stunden kochen

Gieße das Gemüse ab und verfeinere die Suppe mit einem Schuss guten Apfelessig.

Diese feine, klare Suppe wirkt sehr basisch. Du kannst sie mit frisch gekochter Gemüseinlage servieren und/oder Kräuterfritatten dazu geben.

Fritatten:

- 400g (Pflanzen)milch
- 300g Dinkelvollkornmehl
- 2 EL Kichererbsenmehl
- Salz
- frische Gartenkräuter fein gehackt (Schnittlauch, Dille, Petersilie, Basilikum)

Alles verrühren, 10 Minuten quellen lassen und in einer Gusseisenpfanne dünne Omeletts backen. Aufrollen, in dünne Scheiben schneiden und zur Suppe geben.



# Ragweed

Beifußblättrige Ambosie



Dieses "Unkraut" ist ein recht unangenehmer Neophyt (eingeschleppte Pflanze) und vor vielen Jahren mit Getreidelieferungen vom amerikanischen Kontinent in den Osten Europas und Russland gelangt. Von dort breitet es sich beständig in Richtung Westeuropa aus und macht Allergikern große Probleme.



Aufgrund der engen botanischen Verwandtschaft zu unserem heimischen Beifuß können natürlich entsprechend ähnliche Kreuzallergien entstehen. Ragweed hat aber noch ein paar Spezialitäten auf Lager: So gehören auch Melonen, Bananen und Zucchini zu den möglichen Problemmachern.



# Latex/Ficus Benjamin



Der Milchsaft von Gummibäumen und Naturkautschuk löst häufig Allergien aus. Ebenfalls daraus hergestelltes Latex. Dieses kann sowohl Kontaktallergien (Ekzeme durch Latexhandschuhe, Probleme bei medizinischen Eingriffen) als auch inhalative Allergien (Schnupfensymptome bis asthmatische Beschwerden) verursachen.

Südfrüchte wie Ananas, Avocado, Mango und Bananen sind die gängigen sekundären Nahrungsmittelallergien.



# Hausstaubmilben

Hausstaubmilben zählen zwar nicht zu den Pollen-, wohl aber zu den inhalativen Allergien. Und auch sie können Auslöser von sekundären Nahrungsmittelallergien sein. Im Unterschied zu Pollen bist du mit ihnen aber nicht nur saisonal, sondern ganzjährig konfrontiert.



Wer auf diese netten Tierchen allergisch ist, dem kann es passieren, dass er auch auf Krustentiere, Schalentiere und Weichtiere reagiert.

Dazu zählen Shrimps, Langusten, Krebse, Tintenfische, Garnelen und Schnecken.

Die Vermeidung ist hier in Österreich wohl keine große Herausforderung, sollte aber im Urlaub bedacht werden, denn diese Kreuzallergie kann manchmal zu einer Reaktion am ganzen Körper führen und Blutdruckabfall, Nesselausschlag und akute Atemnot auslösen.



## Was tun, wenn du NM-Kreuzallergien entwickelt hast?

Begib dich vor allem in die Hände eines erfahrenen Allergologen. Nach genauer Austestung (die oft einer Dedektivarbeit gleichkommt) und Diagnosestellung, stehen folgende Möglichkeiten zur Verfügung:

- An oberster Stelle steht immer die Vermeidung deiner Allergene!
- Symptomatische Therapie mittels Antihistaminika und lokal wirksamer Medikamente wie Nasenspray und Augentropfen, Inhalator
- Spezifische Immuntherapie gegen das Hauptallergen
- Histaminreduzierte Ernährung: Während deiner Allergiesaison ist dein Histaminspiegel in der Regel erhöht. Das kann zusätzliche Probleme mit histaminhaltigen Lebensmitteln verursachen. Versuche, diese so gut es geht, zu reduzieren. (Fisch, besonders in Dosen, roher Schinken, Wurstwaren, reifer Käse, Hülsenfrüchte in Dosen, alkoholische Getränke wie Wein, Bier und Sekt und auch Tomaten, Spinat und Melanzani enthalten viel Histamin). Mit diesem E-Book hast du auch eine Liste mit Histaminbomben und ihren Alternativen bekommen.



- Daosin: Ein Nahrungsergänzungsmittel mit dem histaminabbauenden Enzym Diaminoxidase. Hilft bei Histaminintoleranz, aber auch während der Pollensaison, den Histaminspiegel im Blut zu senken, damit Lebensmittel besser vertragen werden. Bekommst du in der Apotheke.
- Führe ein Ernährungsprotokoll: Es kann dich selbst auf die richtige Spur bringen, aber auch ein hilfreiches Dokument sein, wenn du zur Ernährungsberatung gehst oder einen Termin bei deinem Allergologen wahrnimmst. Ich habe dir eine Vorlage zum Download bereitgestellt, druck sie dir gleich aus.

Wenn du zusätzlich alternativ etwas für dich tun willst, dann hat sich folgendes bewährt:

- Astragalus: Diese Heilpflanze aus der TCM wirkt immunmodulierend, stärkt also ein schwaches Immunsystem, dämpft aber auch überschießende, allergische Reaktionen. Nicht geeignet als Notfallmaßnahme, wohl aber vorbeugend. (Bekommst du z.B. in Apotheken unter dem Namen "Lectranal").
- Es kann auch Sinn machen, längerfristig auf Milchprodukte und Zucker zu verzichten. Hier habe ich eine Liste von Zuckeralternativen zusammengestellt, die du dir kostenlos runterladen kannst.

<https://www.bauchgefuehl.info/app/download/14082625489/Liste+Zuckerralternativen+final.pdf?t=1649498876>

- Akupunktur
- Nachdem Allergie eine Erkrankung des Immunsystems ist, und ein großer Teil davon im Darm beheimatet ist, weiß man heute, dass der Pflege des Mikrobioms eine wichtige Bedeutung zukommt. Füttere deine Darmbakterien mit wertvollen Stoffen, um deine Darmflora zu optimieren. Du kannst gute Darmbakterien aus der Apotheke einnehmen. Vor allem aber musst du sie zum Bleiben animieren. Das wiederum funktioniert nur mit einer langfristig ballaststoffreichen, zuckerarmen Ernährung. Optimal geeignet sind neben Vollgetreide und Gemüse, vor allem Hülsenfrüchte.

Meine Empfehlung: Ich habe einen Onlinekurs zum Selbstlernen erstellt, in dem du die vielfältigen Anwendungsarten der Hülsenfrüchte erlernst. Hier gibt es auch jede Menge Rezepte, die nicht sofort an Hülsenfrüchte denken lassen und somit auch für Skeptiker ideal sind. Sieh mal hier:

## Eiweiß-Superfood Hülsenfrüchte

<https://angelikakerschbaumer506.lpages.co/superfood-huelsenfruechte>



# Anaphylaxie

## oder allergischer Schock

Wie wir bereits gehört haben, ist die Wahrscheinlichkeit eines allergischen Schocks bei Nahrungsmittelkreuzallergien gering. Es existieren jedoch drei Ausnahmen:

- Beifuß/Sellerie
- Birke/Soja
- Hausstaubmilben/Garnelen

Viel häufiger kann ein allergischer Schock bei primären Allergien auftreten, etwa bei Erdnüssen, Fisch, bei Insektenstichen oder Medikamenten.

### Was versteht man unter einem allergischen Schock?

Ein anaphylaktischer Schock ist eine allergische Notfallsituation, bei der es binnen kurzer Zeit zum Zusammenbrechen mehrerer Systeme (Kreislauf, Atmung, Bewusstlosigkeit...) kommen kann. Dadurch besteht Lebensgefahr!

### Wie reagierst du richtig?

- Am Anfang der Kette steht immer, das bekannte Allergen zu vermeiden!
- Für den Fall, dass du schon einmal einen anaphylaktischen Schock hattest, musst du konsequent einen Pen mit Adrenalin zum Selbst-Injizieren bei dir tragen und bei ersten Anzeichen selbst verabreichen! (Verschreibt dir dein Allergologe).
- Notfallmedikamente wie Cortison und Antihistaminika alleine wirken oft nicht rasch genug, sind aber auch Bestandteil im Notfallpackage.
- Unbedingt Rettung verständigen und in die Notfallambulanz fahren, selbst wenn die Anfangsbehandlung wirkt, es können allergische Spätreaktionen folgen.
- Wenn du nicht selbst betroffen bist, sondern zu einem Notfall kommst, dann setze die Rettungskette in Gang.
- Bleibe beim Betroffenen, um wenn nötig, mit Erste-Hilfe-Maßnahmen zu beginnen, bis der Notarzt kommt.

# Primäre (echte) Nahrungsmittelallergien

Selbstverständlich ist nicht jede allergische Reaktion, die beim Essen auftritt, eine Kreuzreaktion. Es existieren auch primäre (echte) Nahrungsmittelallergien, die häufiger zu dramatischeren Zwischenfällen führen, als pollenassoziierte Kreuzallergien. Unverträglichkeiten und primäre Allergien sind eigene Themen, darum reiße ich sie zum Verständnis hier nur kurz an.

Die gefährlichsten Allergene:

- Erdnüsse und andere Nüsse
- Sesam
- Fisch und anderes Meeresgetier
- Hühnereiweiß
- Soja, seltener auch andere Hülsenfrüchte
- Milch (Albumin und Kasein)
- Glutamat
- Insektengifte und Medikamente

Von einer Allergie gegen Eiweißanteile der (Kuh)milch sind am häufigsten sehr junge Kinder betroffen. Allergings kann sich diese Form der Allergie bis zum Schulalter wieder auswachsen. Diese Kinder leiden oft auch an Neurodermitis und Asthma. Die Grunderkrankung nennt man Atopie. Insgesamt wird die Häufigkeit echter (primärer) Nahrungsmittelallergien tendentiell überschätzt. Meist handelt es sich um besagte Kreuzallergien oder um Unverträglichkeiten.



# Nahrungsmittel- unverträglichkeiten

Eine Unverträglichkeit ist keine Allergie! Im Gegensatz zu einer allergischen Reaktion ist bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit das Immunsystem nicht beteiligt. Meist handelt es sich um einen Enzymmangel oder ein Transportproblem. Die Symptome können aber durchaus ähnlich einer Allergie aussehen.

Nahrungsmittelintoleranzen betreffen in der Regel den Magen-Darm Trakt, weniger die HNO Organe und sie führen zu keiner Ganzkörperreaktion. (Mit Ausnahme von Histaminintoleranz, die auch Schwindelgefühle und Kreislaufprobleme verursachen kann).

- Histaminintoleranz: Zu wenig histaminabbauendes Enzym (Schwellungen, Durchfälle, Migräne... )
- Laktoseintoleranz: Milch wird aus Mangel an Laktase schlecht vertragen, macht Durchfälle und Blähungen, Bauchschmerzen.
- Fruktoseintoleranz: Transportproblem, Fruktose gelangt in den Dickdarm und gärt dort. Macht ebenfalls Darmprobleme.
- Glutenintoleranz: Das Protein von Weizen (und anderer Getreidesorten) wird nicht vertragen. Man nennt diese Unverträglichkeit auch Sprue oder Zöliakie.

Wenn du über den Unterschied zwischen Unverträglichkeit und Allergie genauer Bescheid wissen möchtest, dann lies dazu meinen Blogartikel:

[https://www.bauchgefuehl.info/2022/02/19/allergie-oder-unvertr%C3%A4glichkeit/?preview\\_sid=998327](https://www.bauchgefuehl.info/2022/02/19/allergie-oder-unvertr%C3%A4glichkeit/?preview_sid=998327)

## Wichtig:

Verzichte nicht präventiv auf Nahrungsmittel, wenn sie theoretisch bei deiner Allergie Kreuzreaktionen auslösen könnten, sondern nur, wenn sich entsprechende Symptome einstellen. Ernährung soll so vielfältig wie möglich sein, eine unnötige Einschränkung bringt keinen Vorteil.



### Haftungsausschluss

Dieses E-Book ist nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und dient der Information und Orientierung. Es kann selbstverständlich keine ärztliche Behandlung ersetzen.

## Impressum

Angelika Kerschbaumer

[www.bauchgefuehl.info](http://www.bauchgefuehl.info)  
2362 Biedermannsdorf

Fotos:

Canva

Viola Jagl

Prof. Dr. M. Schröckenfuchs