

## Ernährungstherapie bei pollenassoziierter Nahrungsmittelallergie

Anja Constien, Diätassistentin und Ernährungsberaterin / DGE, Berufsfachschule für Diätassistenten am Universitätsklinikum Würzburg.

Patienten mit einer Rhinokonjunktivitis allergica („Heuschnupfen“) und einer Sensibilisierung gegenüber Pollen, insbesondere Birkenpollen, reagieren im Laufe ihrer „Allergiker-Karriere“ häufiger auch auf Nahrungsmittel. Diese Reaktionen äußern sich in der Regel als "orales Allergiesyndrom" mit Kribbelgefühl im Mundbereich, ggf. auch mit Kontakturtikaria und / oder Angioödemem und sind bedingt durch Kreuzreaktionen (*Gruppensensibilisierungen*) zwischen verschiedenen Pflanzenfamilien.

Pauschalempfehlungen, zum Beispiel "alles frische Stein- und Kernobst" wegzulassen, sind heutzutage nicht mehr sinnvoll. Ein kompetentes interdisziplinäres Team, aus einem motivierten Allergologen und einer allergologisch spezialisierten Ernährungsfachkraft kann es heute besser.

Eine **Kreuzreaktion** kann grundsätzlich auf jedes Allergen auftreten, gehäuft ist aber bei den Pollen und den Nahrungsmitteln damit zu rechnen.

Nur eine ausführliche Ernährungstherapie einschließlich einer diätetischen Führung über eine Elimination mit ggf. anschließender Reexposition bzw. Provokation erlaubt eine verlässliche Beurteilung der klinischen Relevanz verschiedener kreuzreaktiver Allergene und komplettiert die Diagnostik.

Um Nährstoffimbancen zu vermeiden, ist es die wichtigste Aufgabe der allergologischen Ernährungstherapie eine möglichst umfassende individuelle Beratungsaussage mit verträglichen Lebensmitteln zu erstellen. Hierbei sollten nur Meidungsempfehlungen ausgesprochen werden, die für jeden Patienten individuell erarbeitet wurden. Keinesfalls entsprechen die im Hauttest und /oder im Laborergebnis sichtbaren Sensibilisierung immer einem Verbot an dem entsprechendem Nahrungsmittel. Allzu häufig zeigen sich – vor allem bei pollenassozierten Kreuzreaktionen- sogenannte stumme Sensibilisierungen, die keine Verbots- und Verzichtempfehlung nach sich ziehen dürfen.