

Apfelallergie

Symptome der Apfelallergie

Mund: Nach dem Verzehr von allergenreichen Äpfeln klagen Apfelallergiker oft über Juckreiz in Mund und Rachen sowie geschwollene Lippen. Manche leiden auch an einem Globusgefühl: Sie haben das Gefühl nicht richtig schlucken zu können.

Haut: Erscheinungen an der Haut können bei einer Apfelallergie ebenfalls auftreten. In seltenen Fällen tritt ein Hautjucken oder eine Nesselsucht auf.

Atmung: Lebensgefährlich kann eine Apfelallergie dann werden, wenn die Zunge so stark anschwillt, dass sie die Atmung behindert. In sehr seltenen Fällen kann es auch zu einem lebensbedrohlichen allergischen Schock kommen.

Die Frage: Ist Apfelallergie sortenabhängig ?

Santana und *Elise* sind in mehreren Studien über Jahre als allergen-arm eingestuft worden, da das **allergieauslösende Protein ("Mal d1"** ist das Hauptallergen) bei diesen beiden Sorten fast nicht vorkommt und sich somit nicht bei der Lagerung aufbauen kann. Erfahrungen zeigen, dass es darüber hinaus noch weitere alte und neue Apfelsorten gibt, die auch gut vertragen werden (z.B. *Goldparmäne*, *Alkmene*, *Boskoop*, *Gravensteiner*, ...).

Supermarktklassiker dagegen wie beispielsweise *Jonagold* und *Granny Smith* führen bei Allergikern häufiger zum unangenehmen Jucken.

Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass Äpfel aus biologischem Anbau, von Streuobst-Anlagen häufig verträglicher sind als Massenware aus „industrialisiertem“ Anbau.

Polyphenole - Sie machen den Unterschied aus!

Es wird vermutet, dass das **Polyphenol die allergenen Stoffe im Apfel unschädlich macht**. Es sind aromatische Verbindungen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Sie bewirken, dass der Apfel zwar aromatisch, aber weniger süß ist.

Äpfel mit hohem Polyphenolgehalt haben nicht immer eine ganz perfekte Form und das Fruchtfleisch verfärbt sich beim Anschneiden schneller, es wird eher braun.

Beim Apfel aus dem Supermarkt sind solche Makel nicht erwünscht, und so enthalten **viele neu gezüchtete Sorten weniger Polyphenole** als ihre Vorgänger.

**Alte Apfelsorten haben teilweise einen hohen Polyphenolgehalt
- diese Sorten werden als besonders gut verträglich eingestuft.**

Je länger ein Apfel lagert, desto höher ist der Allergengehalt. Allergiker sollten deshalb **möglichst frische Äpfel essen**. Zudem scheinen **rote Äpfel besser verträglich zu sein als grüne**.

Für alle Äpfel gilt: Die wichtigen Vitamine des Kernobstes liegen direkt unter der Schale. Daher sollte man das Obst am besten ungeschält genießen. **Durch Kochen werden die Allergie hervorrufenden Eiweißbausteine zerstört oder unschädlich gemacht**. Deswegen ist zum Beispiel **Apfelmus für die meisten Allergiker gut verträglich**.

**Wer weiß, dass er an einer Allergie leidet,
sollte sich zunächst langsam und mit kleinen Stücken vortasten.**