

Nüsse zählen zu den bekanntesten Nahrungsmittelallergenen. Doch auch einige der im Weihnachtsgebäck versteckten Gewürze sind als Kreuzallergene bekannt und können, z. B. bei Beifußpollenallergikern, heftige Beschwerden auslösen.

## Kreuzallergien auf weihnachtliche Gewürze

# Allergie zur Weihnachtszeit

■ Weihnachtszeit. Auf dem Plätzchenteller konkurrieren Nusstaler und Lebkuchen mit Stollen, Zimtsternen und Spekulatius. Nicht nur, dass diese Leckereien bei vielen mitverantwortlich für die nachweihnachtlichen Diätbemühungen sind, sie können auch Auslöser einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit sein. Insbesondere Nüsse besitzen ein hohes allergenes Potenzial. Aber auch einige der typischen weihnachtlichen Gewürze wie Zimt, Anis, Koriander, Kardamom, Muskat, Ingwer und Nelken sind als Kreuzallergene bekannt und können heftige Beschwerden auslösen. Das Tückische dabei ist, dass im

Falle einer Allergie meist schon geringe Mengen des Gewürzes ausreichen, um eine Reaktion auszulösen. Es kribbelt auf Zunge und Lippen, der Mundraum beginnt zu brennen und zu jucken oder fühlt sich pelzig an, es kann zum Anschwellen der Rachenschleimhäute und schlimmstenfalls auch zu einer anaphylaktischen Schockreaktion mit Kreislaufversagen kommen.

### Kreuzallergien

Auffallend häufig treten Gewürzallergien in Kombination mit einer bestehenden Pollenallergie auf. Man spricht dann auch von einer pollen-

assoziierten Nahrungsmittelallergie oder Kreuzallergie. Für viele Kräuter- und Gewürzallergien gilt Beifuß als sogenanntes Leitallergen. D. h., wer auf Beifußpollen allergisch reagiert, zeigt möglicherweise auch allergische Symptome bei Speisen, die mit Sellerie, Petersilie, Kamille, Anis, Dill, Koriander, Fenchel, Kümmel oder Curry gewürzt sind. Diese Kreuzreaktion ist auch unter dem Begriff Beifuß-Sellerie-Gewürz-Syndrom bekannt.

### Lieber ungewürzt

Bei jeder Allergie wird den Betroffenen immer dazu geraten, die Allergene zu meiden. Bei einer Allergie auf Gewürze ist dies mehr als schwierig, zumal die auf den Lebensmittelprodukten vorgeschriebene Deklaration der Zutaten nicht detailliert genug ist (siehe Infokasten). Oft bleibt da nur, sich wieder an naturbelassene Speisen und Aromen zu gewöhnen, sich auf weniger stark gewürztes Essen einzustellen und krank machende Gewürze durch andere zu ersetzen. Zugegeben: Bei Zimtsternen und Lebkuchen wird dies kaum möglich sein – da müssen dann eben ganz andere Leckereien auf den Tisch. ■

### Allergenkennzeichnung in Lebensmitteln

Die Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung schreibt vor, dass alle Zutaten des Lebensmittels in absteigender Reihenfolge ihres Gewichtsanteils auf der Verpackung deutlich sichtbar aufgezählt sein müssen. Für Gewürze, die in einem Anteil von bis zu zwei Prozent im Lebensmittel enthalten sind, ist allerdings der Sammelbegriff „Gewürze“ oder „Gewürzmischung“ erlaubt. Lediglich wenn in den Gewürzen Senf oder Sellerie enthalten ist, muss dies extra deklariert sein. Denn beides gehört – wie übrigens auch Nüsse – zu den 14 Zutaten, die in Europa am häufigsten Lebensmittelallergien auslösen. Diese 14 wichtigsten Nahrungsmittelallergene müssen, auch wenn nur kleinste Mengen davon als Zutat verwendet wurden, immer explizit auf dem Etikett stehen.