

#### Pflanzenbasierte Ernährung - unvermutete Kreuzallergien

Wer auf Kuhmilch verzichten will, findet eine Vielzahl von Ersatzprodukten. Sojadrink ist der Klassiker unter den Milchalternativen und gehört deshalb zum Standardsortiment der Supermärkte. Soja hat einen typischen Eigengeschmack und ist ungesüßt leicht bitter. Die Nährwerte sind günstig: viel Eiweiß bei gerade mal 28 kcal/100 ml und zudem ungesättigte Fettsäuren, Folsäure und gesunde sekundäre Pflanzenstoffe (Isoflavone). Trotzdem wird vor allem Birkenpollenallergikern geraten, Sojaprodukte zu meiden. Das Hauptallergen der Birke Bet v1 zeigt eine hohe Homologie mit dem Soja-Allergen Gly m4. Dadurch kann es zu einer immunologischen Kreuzreaktion im Sinne einer pollenassoziierten Nahrungsmittelallergie kommen. Wie allergisch ein sojahaltiges Lebensmittel ist, unterscheidet sich je nach Verarbeitungsgrad und **Eiweißgehalt**. Nahrungsmittel, die im Laufe der **Produktion** fermentiert oder erhitzt wurden, sind meist weniger kritisch als nicht verarbeitete Lebensmittel. Durch das **Fermentieren** und **Erhitzen** wird nämlich das **Allergen** zerstört und ruft dann keine **allergische Reaktion** im Körper mehr hervor. Somit weisen Sojasoße, Miso, Sojaöl und geröstete Sojabohnen nur einen geringen Gly-m4-Gehalt auf und stellen meist keine große Gefahr für Allergiker dar. Dagegen wird vom Verzehr von proteinreichen, nicht-fermentierten Sojaprodukten wie Sojagetränken, Sojajoghurt und -desserts, Sojaflocken, Diätpulver und Tofu dringend abgeraten.

Neben Soja gibt es zahlreiche weitere Nahrungsmittel, auf die vor allem Birkenpollenallergiker mit einer Kreuzallergie reagieren. Dazu gehören Äpfel, Erdbeeren, Haselnüsse, Karotten und Sellerie. Rund 70 % aller Pollenallergiker entwickeln eine Kreuzallergie mit Nahrungsmitteln, meistens gegenüber Obst, Gemüse oder Nüssen. Ein Warnhinweis allein auf Sojaprodukten würde einem Birkenpollenallergiker deshalb keine Sicherheit vor einer Kreuzallergie bieten. Überdies ist Soja vielfach versteckt in Nahrungsmitteln als Zutat oder Zusatzstoff zu finden ist. Achten Sie deshalb auch auf die Lebensmittelkennzeichnung! Das BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) empfiehlt eine verstärkte Aufklärung von Pollenallergikern.



Betroffene Personen sollten jedes Anzeichen einer allergischen Reaktion bei Verzehr von Nahrungsmitteln ernst nehmen und das Lebensmittel meiden. Eine Schwellendosis für die Auslösung einer pollenassoziierten Sojaallergie kann nicht angegeben werden. Oftmals reicht aber bereits ein geringer Schleimhautkontakt mit dem Allergen, um eine Reaktion auszulösen. Repräsentative Zahlen über betroffene Verbraucher gibt es nicht. Schätzungsweise leiden rund 16 % der Bevölkerung in Europa an einer Pollenallergie, von denen rund 10 bis 20 % (d.h. 2 bis 3 % der Bevölkerung) eine Kreuzallergie mit Sojabohneneiweiß entwickeln.

Die allergischen Reaktionen sind unterschiedlich schwer. Sie reichen vom „oralen Allergiesyndrom“ wie Juckreiz, geschwollene Lippen oder Schwellungen im Mundrachenbereich bis hin zum anaphylaktischen Schock, der im Extremfall zum Kreislaufstillstand führen kann. Eine sichere Allergenmeidung ist für Patienten mit einer Soja-Allergie schwierig, da Soja vielfach versteckt in Nahrungsmitteln enthalten sein kann - entweder als Zutat oder als Zusatzstoff.

**Fazit:** Auch wenn Sie bestimmte Körpersignale selber deuten können, muss eine Allergie/ Unverträglichkeit auf jeden Fall immer ärztlich abgeklärt werden. Bei Verdacht kontaktieren Sie bitte Ihren Arzt (Allergologen), dieser kann die Allergie dann durch einen Bluttest/Hauttest abklären.