

Zum anderen wird beobachtet, dass häufig Äpfel mit höherem Gehalt an **Gerbstoffen** besser vertragen werden.



Es gibt Hinweise darauf, dass die früh genussreifen Sorten Alkmene und Gravensteiner sowie die späteren Sorten Berlepsch und Prinz Albrecht von Preußen von allergischen Menschen gut vertragen werden.

Allergiker müssen die Verträglichkeit von Sorten selbst austesten. Hochgradig sensibilisierte Allergiker sollten dies allerdings nur mit Zustimmung und Betreuung ihres Facharztes tun.



Kontakt

Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen
Kölnische Straße 48-50, 34117 Kassel
Gartentelefon: 0561 7299-377

Bitte beachten Sie das Seminarangebot der Hessischen Gartenakademie unter

www.llh.hessen.de/gartenakademie



Herausgeber

Landesbetrieb Landwirtschaft Hessen
Kölnische Straße 48-50, 34117 Kassel
Telefon: 0561 7299-0
www.llh.hessen.de

Fotos: © LLH



Landesbetrieb Landwirtschaft
Hessen



Apfelallergie



Kompetenz für Landwirtschaft
und Gartenbau



Symptome und Ursache

Wenn Sie an einer Birkenpollenallergie leiden und Äpfel nicht mehr vertragen, kann das daran liegen, dass Sie eine sogenannte „**Kreuzallergie**“ entwickelt haben. Man spricht auch von einer pollenassoziierten Apfelallergie.

Neben anderen Inhaltsstoffen enthalten Äpfel Eiweiße, einige können bei sensiblen Menschen als Allergen wirken. Ihr Immunsystem bildet gegen diese körperfremden Eiweiße Antikörper. Kurz nach dem Verzehr verspüren Allergiker ein Kribbeln im Mund und Rachenraum, Lippen und Zunge schwellen an.

Das Immunsystem unterscheidet nicht zwischen **Birkenpollenallergen** und dem sehr ähnlich aufgebauten **Apfelallergen „Mal d 1“** (*Malus domestica* 1). Eine gegen „Mal d 1“ gerichtete Apfelallergie entsteht also in den meisten Fällen auf dem Boden einer bereits bestehenden Sensibilisierung gegen Birkenpollen.

50 - 75 % aller Birkenpollenallergiker in Nord- und Mitteleuropa sind von einer Apfelallergie betroffen.

Wo und wie viel Allergen ist im Apfel?

- „**Mal d 1**“ kommt sowohl in der Schale als auch im Fruchtfleisch vor
- wird nach stärkerer Sonneneinstrahlung vermehrt in die Schale verlagert
- nimmt während der Fruchtreife zu
- erhöht sich bei Stress beispielsweise durch Befall mit Krankheitserregern
- ist je nach Sorte unterschiedlich hoch (Sortenunterschiede) und der Gehalt schwankt auch innerhalb einer Sorte
- steigt während der Lagerung an, Äpfel zu Beginn der Genussreife enthalten weniger Apfelallergen.

Was tun?

Die meisten Allergiker vertragen Äpfel besser, wenn...

- ... Apfelprodukte erhitzt werden. Dadurch wird „Mal d 1“ zerstört. Pasteurisierte Säfte, Apfelmus oder Apfelkuchen werden häufig vertragen,
- ... Früchte zerrieben werden. „Mal d“ ist sehr labil gegenüber Oxidation (Reaktion mit Sauerstoff).

Zum anderen wird beobachtet, dass häufig Äpfel mit höherem Gehalt an **Gerbstoffen** besser vertragen werden.

Diese **Polyphenole** verleihen dem Apfel seinen säuerlichen Geschmack. Sie können mit den Apfelallergenen reagieren und verhindern dadurch, dass die allergieauslösenden Eiweiße vom Körper aufgenommen werden. Ältere Apfelsorten, beispielsweise Goldparmäne und Boskoop, enthalten reichlich Polyphenole und sind deshalb oft besser verträglich als Golden Delicious und Granny Smith.

Es gibt Hinweise darauf, dass die früh genussreifen Sorten Alkmene und Gravensteiner sowie die späteren Sorten Berlepsch und Prinz Albrecht von Preußen von allergischen Menschen gut vertragen werden.



Abb. 1 Das Fruchtfleisch färbt sich braun, weil Phenole mit dem Sauerstoff der Luft reagieren.

Müssen Allergiker auf Äpfel verzichten?

Es gibt Apfelsorten, die für sensible Menschen besser verträglich sind als andere. Zum einen ist die **Konzentration an allergieauslösendem Eiweiß** dafür verantwortlich. Die Sorte Santana hat geringe Gehalte an Allergenen und ermöglicht für die meisten Allergiker einen beschwerdefreien Genuss.



Abb. 2 Santana, eine Kreuzung aus den Sorten Elstar u. Priscilla.