

# Alte Sorten sind besser verträglich

Nach dem Verzehr von Äpfeln schwellen bei manchen Pollenallergikern die Mundschleimhäute an

Wenn nach dem Verzehr eines Apfels die Zunge kribbelt, die Mundschleimhaut anschwillt und es im Hals kratzt, dann könnte eine Kreuzallergie daran schuld sein. Betroffen sind meist Pollenallergiker. Die Eiweißstoffe mancher Pollen und mancher Lebensmittel sind sich so ähnlich, dass der Körper sie nicht mehr unterscheiden kann.

Vor allem Allergiker, die auf Frühblüher wie Birkenpollen reagieren, vertragen häufig auch keine Äpfel, keine Nüsse und kein rohes Steinobst. Doch nicht alle Apfelsorten lösen zwangsläufig auch eine Allergie aus. Alte Sorten sind oft besser verträglich. „Meist werden die weit verbreiteten oft überzüchteten Sorten aus der Massenproduktion von Großplantagen von Allergikern schlechter vertragen als Äpfel von Streuobstwiesen“, sagt Sonja Lämmel, Diplom-Ökotrophologin beim Deutschen Allergie- und Asthmabund.

Lämmel macht gleichzeitig darauf aufmerksam, dass auch einige neue Züchtungen Vorteile haben können. So hat die landwirtschaftliche Fakultät der Uni Wageningen in den Niederlanden eine neue Apfelsorte namens „Santana“ gezüchtet, die nicht nur gegen Apfelschorf resistent ist, sondern auch von Apfelallergikern gut



Ein Obstbauer schneidet einen Apfel der alten Sorte „Altländer Pfannkuchen“ in Schnitze.  
Foto: Ingo Wagner / dpa

vertragen wird. Laut Lämmel gehen aber auch immer mehr Obstbauern wieder dazu über, alte Sorten wie „Wellant“ anzubauen, die weniger Allergene enthalten.

Für Apfelallergiker hat die Ökotrophologin einige Tipps parat:

- Die allergieauslösenden Substanzen im Apfel werden durch Hitze zerstört. Deshalb vertragen viele Allergiker Apfelkompott oder -kuchen problemlos. Lämmel rät: „Gibt man den Apfel eine Minute bei 600 Watt in die Mikrowelle, ist er noch knackig, aber die Allergenität ist deutlich verringert.“

- Die Allergene sitzen häufig in der Schale oder gleich darunter. Geschälte Äpfel werden oft besser vertragen.

- Auch Lagerung und Reifegrad können eine Rolle spielen. Je länger Äpfel gelagert sind, desto weniger Probleme bereiten sie Allergikern.

- Die gut verträglichen Apfelsorten Santana, Wellant oder Boskop sind vor allem in Bioläden oder auf Obsthöfen erhältlich. daab

Der Deutsche Allergie- und Asthmabund, An der Eickesmühle 15-19, 41238 Mönchengladbach, Tel. 021 66/6478822, [www.daab.de](http://www.daab.de) bietet kostenlos eine Kreuzallergie-Karte an, auf der ersichtlich ist, welche Kreuzreaktionen möglich sind.

10.10.2015-772