

Nüsse im Advent – so gesund und doch gefährlich

Gemütlich vor dem Cheminée zu sitzen und Nüsse zu knacken, gehört für die meisten Schweizer zur Adventszeit wie Schokoeier zur Osterzeit. Nüsse sind bekannt für zahlreiche Vitamine, Eiweisse, ungesättigte Fettsäuren sowie Ballaststoffe und sollen die Intelligenz fördern und das Immunsystem stärken. Dennoch bergen diese schmackhaften, gesunden Früchte für manchen Schweizer grosse Gefahren.

Die Nussallergie gehört in unserem Land zu den schwersten Nahrungsmittelallergien, bei denen das Immunsystem überempfindlich auf harmlose Lebensmittel wie einzelne Schalenfrüchte, Haselnüsse, Cashewkerne, Mandeln und Walnüsse reagiert. Bereits kleinste Mengen können durch Hautkontakt oder Schleimhautkontakt beim Essen innerhalb von wenigen Minuten nach dem Verzehr zu starken – unter Umständen lebensbedrohlichen – Reaktionen (anaphylaktischer Schock) führen und eine ganze Bandbreite von unangenehmen Symptomen wie Juckreiz im Mund, Quaddeln, Nesselfieber und Schwellungen hervorrufen. Jedoch ist die Schalenfrucht selbst nicht immer für die Allergie verantwortlich.

«Ein grosser Teil der festgestellten Nussallergien sind Kreuzallergien, insbesondere zu bestehenden Pollenallergien. Aufgrund der Ähnlichkeit der Struktur (Epitope) von Allergenen der Baumpollen und Schalenfrüchte erkennen Immunglobulin-E-Antikörper (IgE) die neuen Allergene der Schalenfrüchte und lösen eine allergische Immunreaktion aus», erklärt Dr. Tobias Plaza, der Leiter des Hautzentrums Uster, «häufig gehen diese Reaktionen mit einem Kribbeln im Mund einher, man spricht vom sogenannten Oral Allergiesyndrom (OAS). Es kann aber auch zu schweren allergischen Reaktionen auf Nüsse kommen.»

Eine Besonderheit stellen Erdnüsse dar, die nicht wie die anderen Nussorten zu den Schalenfrüchten gehören, sondern wie Erbsen und Bohnen zu den Hülsenfrüchten. Erdnussallergien können sehr schwer verlaufen und gehören weltweit zu den häufigsten Ursachen eines anaphylaktischen Schocks. «Bei der Erdnussallergie kann man das Risiko der Anaphylaxie anhand von fünf Erdnusskomponenten testen. Liegt eine «echte» Erdnussallergie vor, findet man im Blut des Betroffenen Antikörper gegen die Speicherproteine Ara h1, Ara h2 und/oder Ara h3, und es besteht ein hohes Risiko für schwere Reaktionen, wohingegen IgE-Antikörper gegen Ara h8 oder Ara h9 eher auf Kreuzreaktionen (Birken- und andere Baumpollen) hinweisen und häufiger mit lokalen Reaktionen (unter anderem dem Oral Allergiesyndrom) assoziiert sind», so Dr. Plaza. «Bei einer Sensibilisierung gegen mehrere Komponenten der Erdnuss wird das Risiko der Anaphylaxie zusätzlich erhöht. Daher ist es sehr sinnvoll, eine entsprechende allergologische Abklärung mit Pricktest und molekularer Allergiediagnostik zu machen, wenn man einmal eine Reaktion auf Erdnüsse hatte.»

Auf Nüsse zu verzichten und damit den Kontakt mit den auslösenden Allergenen zu vermeiden

(Karenz), ist der sicherste Weg. Dies ist aber im Alltag nicht immer möglich, da Nüsse auch in vielen Speisen versteckt anzutreffen sind. «Zur Behandlung akuter allergischer Beschwerden sollten Betroffene ein entsprechendes Notfallset mitführen. Dazu gehören Antihistaminika, Kortison und eine Adrenalin-Spritze», erläutert Dr. Plaza.

Ausserdem ist es in vielen Fällen möglich, Nüsse zu essen, wenn sie gebacken oder gekocht sind, da sich durch das Erhitzen die Allergenstruktur verändert und die Nüsse von den Antikörpern der Betroffenen nicht mehr als solche erkannt werden.

Öffnungszeiten:

Montag	8.00–20.00 Uhr
Dienstag	8.00–12.00, 14.00–18.00 Uhr
Mittwoch	8.00–20.00 Uhr
Donnerstag	8.00–12.00, 14.00–18.00 Uhr
Freitag	8.00–12.00, 14.00–18.00 Uhr
Samstag	geschlossen
Sonntag	geschlossen

Haut. Venen. Allergie. | Zentrum Brunnehof
Oberlandstrasse 100, 8610 Uster
Telefon 044 940 49 49
www.hautzentrum-uster.ch

