

# Apfelallergie - was ist das?

Wissenschaftler gehen inzwischen davon aus, dass weit mehr als 2 Millionen Bundesbürger von einer Apfelallergie betroffen sind. Meist handelt es sich um eine Kreuzallergie von Birkenpollenallergikern (auch Hasel und Erle), da die Eiweißbausteine in den Äpfeln den Allergenen aus Birken bzw. Haseln oder Erlen ähneln.

Das Allergiezentrum der Berliner Charite hat daher eine Studie zur Verträglichkeit von Apfelsorten in Zusammenarbeit mit dem BUND Lemgo gestartet.

Diese ist noch nicht abgeschlossen, hat aber schon interessante Beobachtungen ergeben: Oftmals ist es nur eine Allergie gegen die Apfelsorten, die meist im Supermarkt angeboten werden. Im Gegensatz dazu werden alte Obstsorten häufig von Allergikern vertragen. Offenbar führt der hohe Gehalt an gesundheitsfördernden Polyphenolen in den alten Apfelsorten zu einer besseren Verträglichkeit. Diese Polyphenole wurden in den heute erhältlichen Supermarktsorten extra weggezüchtet. Die leicht säuerlichen Inhaltsstoffe seien bei den Kunden nicht erwünscht, hieß es. Sie führen auch dazu, dass die Äpfel nach dem Anschneiden schnell braun anlaufen. Auch diese Eigenschaft wäre unerwünscht. Die Studie ergab auch Hinweise darauf, dass ein regelmäßiger Konsum alter Apfelsorten sogar dazu führte, dass auch andere Apfelsorten wieder vertragen werden konnten. Auch durch den Genuß von Apfelsaft, der aus alten Sorten hergestellt wurde und ebenfalls über eine hohe Konzentration an Polyphenolen verfügt,

wurden die gleichen Auswirkungen beobachtet. Durch den Genuß polyphenolhaltiger Sorten kann also häufig eine Art Desensibilisierung erreicht werden.

Bei 63 Probanden wurde beobachtet, dass durch den Apfelkonsum sogar die ursächliche Pollenallergie gelindert werden konnte und die Patienten medikamenten- und fast symptomfrei durch die Pollenzeit gehen konnten. Es gibt also wieder Hoffnung für viele Allergiker.

## Positive Auswirkungen auf die Gesundheit

Der Apfel hat aber auch noch eine Reihe weiterer, gesunder Inhaltsstoffe zu bieten wie z.B. Quercetin, dessen antioxidative Wirkung in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde. Sie wirken entzündungshemmend und krebsvorbeugend.

Es gibt es aber auch noch andere Vorteile für die Gesundheit:

Untersuchungen vom Vanderbilt University Medical Center haben gezeigt, dass bei regelmäßigem Fruchtsaftkonsum das Risiko für eine Alzheimererkrankung um bis zu 76 % gesenkt werden kann. Auch hier vermutet man die Polyphenole als ausschlaggebend. Hier sollte also ebenso auf Fruchtsäfte aus alten Sorten zurückgegriffen werden. Auch eine höhere Konzentrationsfähigkeit wurde beobachtet.

Das alte Sprichwort "An apple a day keeps the doctor away" (Ein Apfel pro Tag hält den Doktor fern) ist also nicht aus der Luft gegriffen. Insbesondere unsere alten Apfelsorten halten uns durch ihre viel-

schichtigen Inhaltsstoffe rundum gesund. Die meisten Nährstoffe sind allerdings in der Schale zu finden, also bitte möglichst nicht schälen.



Vorsicht ist jedoch bei gespritzten Äpfeln geboten: Die Pflanzenschutzmittel haben eher negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Viele stehen in Verdacht, Allergien auszulösen. Greifen Sie daher immer zu ungespritztem Obst oder bio-zertifizierter Ware.

## Allergikerfreundliche Äpfel - unsere Sorten

Zunächst einen Sicherheitshinweis: Jeder Allergiker reagiert unterschiedlich auf die verschiedenen Apfelsorten (wie Sie in umseitig aufgelisteter Tabelle ersehen können). Selbständig ausgeführte Probierversuche sollten daher nur von Allergikern vorgenommen werden, die keine starke Allergieausprägung haben. Hochgradig sensibilisierte Allergiker sollten nur mit Zustimmung und Betreuung ihres Facharztes entsprechende Tests mit alten Apfelsorten durchführen, da die Eigenexposition zu erheblichen allergischen Symptomen führen kann bis hin zur Anaphylaxie.



# Unsere Sorten und ihre Verträglichkeit

<u>Sorte</u>	<u>ver-träglich</u>	<u>unver-träglich</u>	<u>Poly-phenole</u>
Filippas Apfel	05	01	
Finkenwerder Herbstprinz	23	03	1592 mg/l
Graue Herbstrenette	04	00	
Holsteiner Cox	20	02	
Ingrid Marie	14	10	
Martini	02	00	
Purpurroter Herbst-Cousinot	03	02	
Roter Boskoop	129	09	938 mg/kg
Seestermüher Zitronen-apfel	07	04	
Weißer Klarapfel	29	01	

In der Tabelle finden Sie die Anzahl der Apfelsorten, die von Allergikern als verträglich bzw. unverträglich gemeldet wurden. Über unsere weiteren Apfelsorten liegen derzeit leider noch keine Un-

tersuchungsergebnisse vor. Wir arbeiten aber gern daran mit, die Liste zu vervollständigen. Sie können daher bei uns einen Erhebungsbogen zur Datensammlung von (Un-) Verträglichkeiten erhalten. Sie können ihn aber auch über die Internetseite: [www.bund-lemgo.de/apfelallergie](http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie) selbst ausdrucken.

Hier finden Sie auch eine Menge weiterer, interessanter Informationen zum Thema Allergien, zur Studie usw.

## Unsere unerforschten Sorten:

<b>Sorte</b>	<b>Entstehung</b>
Aachener Hausapfel	um 1800
Eden Trusty	1928 in den USA
Hasenkopf (Echter Prinzenapfel)	18. Jahrhundert
Kanadian Star	1928 in Kanada
Maren Nissen	19. Jahrhundert

Da auch unsere unerforschten Apfelsorten zu den älteren Sorten zählen, können Sie gern probieren, ob diese für Sie verträglich sind. Kostenlose Probieräpfel sind in der Apfelsaison jederzeit erhältlich. Auch Apfelsaft und Apfelmus aus den alten Sorten kann bei uns erworben werden. Ein Hinweis zum Schluß:

Der Polyphenolgehalt kann auch innerhalb der Apfelsorten schwanken, z.B. durch Wetterextreme (wie z.B. Dürresommer), aber auch bei längerer Lagerung bauen sich die wichtigen Inhaltsstoffe ab. Unreifes Obst enthält ebenso weniger der wichtigen Inhaltsstoffe, so dass es passieren kann, dass auch die verträglichen Sorten zeitweise nicht vertragen werden können.



## Unsere Apfelsorten

\*\*\*

## Informationen für Allergiker

