

Vortrag über Allergiker-Äpfel

Am 22. Oktober hielt Roland Geray im Bürgerzentrum einen Vortrag über Apfelsorten, die für Allergiker verträglich sind. Zuerst erörterte er, auf welche Stoffe im und am Apfel man allergisch reagieren kann. Anschließend ging er etwas genauer auf die zwei der vier bekannten allergenen Substanzen ein, bei denen es sich um Eiweißstoffe handelt. Die hauptsächlich in Mitteleuropa vorkommende Allergiereaktion Mal d 1, bei der es meistens zu eher milden Reaktionen im Mund- und Rachenbereich kommt, ähnelt dem Birkenpollenallergen Bet v 1 und wird vom Immunsystem mit diesem verwechselt, sodass es zu einer Kreuzallergie mit Birkenpollen kommt. Da Mal d 1 empfindlich gegen Hitze ist, werden erhitzte Produkte wie zum Beispiel Apfelmus vertragen. Verdauungsprozesse verändern das Allergen schnell und es kommt im Magen oder Darm zu keinen Reaktionen mehr. Herr Geray berichtete darüber, dass Äpfel diese Stoffe zur Krankheitsabwehr benötigen und dass schädlingsrobuste Apfelsorten somit mehr dieser Eiweißstoffe enthalten. Auch durch die voranschreitende Reife bei der Lagerung nehmen die Allergene zu. Nun konnte Herr Geray den Teilnehmenden Verhaltensregeln für den Kauf, die Lagerung und den Verzehr von Äpfeln geben, um das Allergierisiko zu mindern. Unterschiede bezüglich der Anzahl auftretender Allergien zwischen neuen und alten Apfelsorten sind nicht belegt, auch wenn dies gelegentlich behauptet wird. Bekannt ist jedoch, dass bestimmte Phenole in der Frucht die Wirkung der Allergene einschränken können. Klinische Versuche sind bisher nur mit drei Sorten bekannt. R. Geray zählte einige stark, mittel, sowie schwach allergene Sorten auf, um den Teilnehmenden eine Orientierung beim Einkauf zu geben. Natürlich sind dies nur Erfahrungswerte und jeder Allergiker ist anders, sodass ein persönlicher Versuch nötig ist. Von drei der schwach allergenen Sorten konnte R. Geray von guten Erfahrungen in seinem Bekanntenkreis berichten. Zuletzt gab er noch einen Ausblick auf zwei neu in klinischen Versuchen positiv getestete Sorten, welche jetzt angebaut und ab dem Jahr 2027 bundesweit im Handel vermarktet werden sollen. Nach dem Vortrag konnten die Teilnehmenden noch fünf allergenarme Sorten auf ihre individuelle Verträglichkeit und ihren Geschmack testen und mit nachhause nehmen.

Autor: Birgit Masur