

Vorsicht bei Heuschnupfen: Aus Pollenallergie kann Sojaallergie werden

Soja ist momentan in aller Munde: Pflanzliche Wurst für Vegetarier, Sojadrink bei Wechseljahresbeschwerden, Proteinshakes mit Soja zur Gewichtsreduktion und für Sportler. Sojasosse und Tofu sind aus der asiatischen Küche nicht wegzudenken und Zusatzstoffe aus Soja nicht aus der Nahrungsmittelindustrie. Zur veganen Ernährung wird täglicher Verzehr von Soja- und Sojaprodukten empfohlen. In der medizinischen Praxis wird dabei häufig übersehen, dass Birkenpollenallergiker ein hohes Risiko haben, eine pollenassoziierte Sojaallergie zu entwickeln.

Keine sichere Schwellendosis für Soja

Es gibt keine sichere Schwellendosis für Soja bei Birkenpollenallergie. Dies ist die Einschätzung des deutschen Instituts für Risikobewertung (BfR). Es empfiehlt, alle Pollenallergiker, insbesondere bei Allergie auf Birkenpollen, auf mögliche Kreuzreaktionen mit Lebensmitteln hinzuweisen. Rund 90 % der Birkenpollenallergiker leiden unter diesen Folgen. Neben Soja sind Allergien auf Äpfel, Erdbeeren, Kiwi, Nüsse, Sellerie, Fenchel und Pfefferminze häufig. Die Reaktion kann von Mundjucken, Urtikaria oder Übelkeit bis zum anaphylaktischen Schock reichen. Sie kann bereits beim 1. Kontakt auftreten. In Europa leiden rund 16 % der Bevölkerung an Pollenallergien. 10 bis 20 % davon entwickeln eine Sojaallergie. Das sind zwei bis drei Prozent der Bevölkerung.

Das Risiko ist auch für TCM-Diätetik und -Phytotherapie relevant

Sojaweiß mittlerweile in vielen Lebensmitteln enthalten. Daher sollte verhindert werden, dass aus einer Birkenpollenallergie eine Sojaallergie entsteht. Bei einer Allergie bewirken schon Spuren des Allergens eine Reaktion und müssen gemieden werden. Wer sich vegan ernährt, ist meist auf Soja und Sojaprodukte als hochwertige Eiweißquelle angewiesen. 50 bis 100 Gramm Soja oder Seitan wird in wissenschaftlich fundierten Quellen für erwachsenen VeganerInnen pro Tag empfohlen. Neben Eiweiß liefert Soja die «Kuh des Ostens» auch wichtige Mineralstoffe. Sojamilch ist meist mit Nährstoffen angereichert, die in der veganen Ernährung kritisch sind. Dazu zählen Kalzium, Vitamin B 12 und D sowie Jod. Viele Menschen ziehen angereicherte Lebensmittel Tabletten vor.

Lässt sich Soja einfach ersetzen?

Bei pollenassoziiierter Sojaallergie reicht im Gegensatz zur primären Sojaallergie der Verzicht auf Sojaprodukte, in denen das Kreuzallergen Gly m 4 nicht zerstört wurde. Das Rösten von Sojabohnen oder eine lange Fermentation von Miso und Sojasosse

zerstören das Kreuzallergen. Unverträglich sind jedoch die Bohnen, Drink, Mehl, Proteinpulver, Riegel und Tofu aus Soja. Können Seitan aus Weizengluten, Erbsen, Bohnen, Linsen, Kichererbsen, Lupine, Erdnuss, Walnüsse oder Mandeln Soja ersetzen? Keines dieser Lebensmittel erreicht für sich allein genommen die hohe biologische Wertigkeit des Sojaproteins. Auch enthalten Nüsse wesentlich mehr Fett als Soja. Weizengluten, Erdnuss, Lupine, Sesam, Hasel- und Walnuss sind häufige Auslöser von Lebensmittelallergien oder pollenassoziierten Kreuzreaktionen. Es hängt vom individuellen Fall ab, ob eine Mischung verschiedener pflanzlicher Eiweißquellen bei veganer Ernährung ein ausreichender Ersatz sein kann. Bei ovo-lakto-vegetabiler Ernährung oder Mischkost ist das gut möglich. Bei multiplen Allergien, Untergewicht, Osteoporose und chronischen Erkrankungen wie z.B. Colitis ulcerosa, Morbus Crohn oder Leaky Gut-Syndrom sowie bei veganer Ernährung in Lebensphasen mit hohem Nährstoffbedarf wie Kleinkindern und in der Schwangerschaft ist eine ernährungswissenschaftliche Beratung notwendig.

Beachten Sie das Risiko von allergischen Kreuzreaktionen:

- Gründliche Befragung zu Allergien und

Unverträglichkeiten von Pollen und Lebensmitteln in der Anamnese,

- Abklärung beim allergologischen Facharzt bei Allergieverdacht,
- Anfordern und Beachtung schriftlicher ärztlicher Befunde und Empfehlungen zur Allergenkenz bei der Ernährungsberatung oder Phytotherapie,
- Aufklärung über das Risiko von Kreuzreaktionen bei Pollenallergien,
- Überprüfung von Rezepten und Rezepturen auf Allergene und ggf. Austausch von Zutaten sowie
- Kooperation mit Allergologen und spezialisierten Ernährungsfachkräften bei schwierigen Fällen.

Eine integrative Ernährungsberatung und Phytotherapie ist auch bei Allergikern möglich. Am Anfang steht jedoch immer erst eine vollständige Anamnese und allergologische Diagnose der klinisch relevanten Allergien und Kreuzreaktionen. Lebensmittel und Heilkräuter, die nicht sicher auf Verträglichkeit beurteilt werden können, sollten ausgetauscht werden. Wer nicht genug Fachwissen über Allergien mitbringt, sollte in Kooperation mit Fachleuten beraten.

Literatur:

- http://www.bfr.bund.de/cm/343/sojaprodukte_koennen_bei_birkenpollen_allergikern_schwere_allergische_reaktionen_ausloesen.pdf, abgerufen am 27.10.2016
- Körner U, Schareina A: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten, Haug-Verlag Stuttgart 2010
- Leitzmann C, Keller M: Vegetarische Ernährung, 2. Auflage, Ulmer-Verlag, Stuttgart, 2010



Autorin: Dipl. oec. troph. Ruth Rieckmann

Ruth Rieckmann ist in Ernährungswissenschaft (Universität Bonn) und Diätetik der chinesischen Medizin (Universität Witten-Herdecke) ausgebildet und vom deutschen Verband für Oecotrophologie zertifiziert. Neben der Beratung in der eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Bonn/Deutschland, kooperiert sie mit TCM-Praxen von Ärzten und Heilpraktikern. Als Dozentin unterrichtet sie integrative Ernährungstherapie auf praxisorientierte Weise für verschiedene Berufsgruppen, u.a. der Universität Witten-Herdecke und der Heilpraktikerschule Luzern.