

## Sorten mit wenigen oder keinen Allergiemeldungen \*

Alkmene  
Altländer Pfannkuchenapfel  
Berlepsch  
Goldrenette  
Biesterfelder Renette  
Eifeler Rambur  
Finkenwerder Herbstprinz  
Goldparmäne  
Gravensteiner  
Holstein Cox  
Kaiser Wilhelm  
Ontario  
Prinz Albrecht von Preußen  
Pinova  
Roter Boskoop  
Schöner aus Boskoop  
Rubinette  
Santana  
Weißer Klarapfel  
Weißer Winterglockenapfel

## Sorten mit häufigeren Allergiemeldungen \*

Braeburn  
Elstar  
Fuji  
Gala  
Golden Delicious  
Granny Smith  
Jonagold  
Pink Lady  
Roter Delicious

\* Auswahl aus  
**Sortenlisten (nach BUND Lemgo, 2019)**

## Quellen

[www.bund-lemgo.de](http://www.bund-lemgo.de)

[www.infothek-gesundheit.de/apfelallergie-viele-alte-sorten-sind-veertraeglich/](http://www.infothek-gesundheit.de/apfelallergie-viele-alte-sorten-sind-veertraeglich/)

BERNET, T. ; MÜNSTERMANN, J, KOTHE A., ZAPP, J.:  
Polyphenolgehalte in alten und neuen Apfelsorten in Bezug auf allergene Wirkungen,  
Poster Hochschule Westfalen-Lippe.

PAULUS, K.:  
Allergien durch den Konsum von Äpfeln - Wodurch werden sie ausgelöst und wie kann der Obstbauer dagegen vorgehen?,  
Vortrag am Obstbautag Sachsen-Anhalt 2018



## Herausgeber:

**Landesanstalt für Landwirtschaft und Gartenbau**

Strenzfelder Allee 22, 06406 Bernburg (Saale)

Bearbeiter: Christin Ulbricht

Telefon: +49 3946 970 440

Fax: +49 3946 970 499

Stand: September 2019

Auflage: 1.000

[www.llg.sachsen-anhalt.de](http://www.llg.sachsen-anhalt.de)

Bildnachweise:

© vencav/Shotshop.com (Apfel)

LLG (Äpfel in Stiegen)

Diese Veröffentlichung ist urheberrechtlich geschützt. Eine Veröffentlichung und Vervielfältigung (auch auszugsweise) ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.



SACHSEN-ANHALT

Landesanstalt für  
Landwirtschaft und  
Gartenbau

# Apfelallergie

## Alte Sorten besser verträglich?

Informationen der Landesanstalt für  
Landwirtschaft und Gartenbau Sachsen-Anhalt



# Apfelallergie

In Deutschland leben geschätzt zwei Millionen Apfelallergiker mit steigender Tendenz. Was dem Apfelgenießer das Wasser im Mund zusammen laufen lässt, können Apfelallergiker nur mit Sehnsucht betrachten. Für sie kann der Verzehr von Äpfeln zur Tortur werden.

## Allergie - Was ist das?

„Eine Allergie ist die veränderte Fähigkeit eines Körpers, auf fremde Substanzen zu reagieren.“ (Clemens von Pirquet, 1906)  
Die Auslöser von Allergien sind Proteine. Der Hauptallergieauslöser für die Apfelallergie ist das Protein *mal d1*, das im Apfel durch Reife entsteht. Bei Apfelallergikern besteht oft zusätzlich eine Allergie gegen Hasel, Birke und Erle (Kreuzallergie). Der Grund dafür liegt im ähnlichen Aufbau des allergieauslösenden Proteins.

## Symptome

- Lokale Reizerscheinungen im Mund-, Rachen- und Augenbereich wie:
  - Bläschen und Pusteln im Rachen
  - Jucken und Brennen auf der Zunge, im Auge und im Rachenraum
  - Anschwellen der Schleimhäute oder der Zunge
  - Niesen
- Allergische Hautreaktionen wie Juckreiz und Nesselsucht
- Atembeschwerden bis zur Atemnot

## Alte Apfelsorten - besser verträglich?

Menschen, die auf Äpfel allergisch reagieren, berichten häufig, dass sie nach Verzehr alter Apfelsorten im Vergleich zu Äpfeln der jüngeren Züchtung weniger bis gar keine Reaktion auf diese Sorten zeigen. Die Ursache dafür ist die hohe Konzentration an Polyphenolen. Dies sind sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe, die häufig in alten Apfelsorten zu finden sind.

### Polyphenole

- beeinflussen den Geschmack und das Aroma des Apfels,
- lassen ihn säuerlich herb schmecken und
- sind für das schnelle Bräunen nach dem Anschneiden verantwortlich.



### **ABER:**

Polyphenole können mit den Apfelallergenen Reaktionen eingehen, die verhindern, dass das allergieauslösende Eiweiß vom Körper aufgenommen wird. Damit bleibt die allergische Reaktion aus.

In Sorten aus der modernen Züchtung sind Polyphenole bewusst herausgezüchtet worden, um die oben genannten Eigenschaften wie säuerlicher Geschmack und schnelles Bräunen nach dem Anschneiden zu verringern.

## Alternative Apfelsorten bei Apfelallergien

Seit 2005 erstellt der BUND in Lemgo in Zusammenarbeit mit Allergikern eine Übersicht über die allergene Verträglichkeit von alten und neuen Apfelsorten.

Die Liste wird fortlaufend bearbeitet:

[www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html](http://www.bund-lemgo.de/apfelallergie.html)

### HINWEIS:

Allergiker, die hochgradig sensibel auf Äpfel reagieren, sollten nur mit Zustimmung und unter Betreuung eines Facharztes entsprechende Tests mit Apfelsorten durchführen.

### TIPPS

1. Beachten Sie den Reifegrad und die Lagerzeit.

Durch die Lagerbedingungen und Lagerdauer kann das allergene Potential eines Apfels beeinflusst werden. Einige Apfelallergiker reagieren auf die gelagerte Sorte allergisch während sie den Apfel frisch vom Baum gut vertragen.

2. Verarbeitete Äpfel sind meistens unproblematisch.

Durch Erhitzen werden die allergieauslösenden Proteine zerstört. Apfel in Form von Kompott, Saft, Bratapfel, Gelee usw. sind dann meistens kein Problem mehr.