

Warum scharfe Gewürze Nahrungsmittelallergien begünstigen

Gewürze aus Nachtschattengewächsen können die „tight junctions“ zwischen den Darmepithelzellen fragmentieren und dadurch die Resorption von Allergenen begünstigen. Einige Gewürze haben jedoch einen gegenteiligen Effekt.

Viele Menschen mit Nahrungsmittelallergien vertragen stark gewürzte Speisen nicht. Paprika und Pfeffer stehen sogar im Verdacht, eine Exazerbation auszulösen, obwohl sie selbst keine Allergene enthalten. Die Ursachen dieses Phänomens sind noch nicht endgültig geklärt.

Die Pathologin E. Jensen-Jarolim von der Wiener Universitätsklinik AKH konnte nun an einer epithelialen Zelllinie des Dünndarms zeigen, daß bestimmte Gewürze direkt die Verbindungen zwischen den einzelnen Zellen angreifen. Im Darmepithel sind „tight junctions“ besonders zahlreich. Sie verhindern, daß größere Moleküle aus dem Lumen in den Kreislauf gelangen. Die wenigen Makromoleküle, die der Körper braucht,

werden gezielt mittels Transzytose durch die Epithelien resorbiert.

Nicht alle Gewürze lockern die „tight junctions“: Nur die Nachtschattengewächse Paprika, Chili und Cayennepfeffer führten zu einer vermehrten Permeabilität von Makromolekülen der Größe 10 bis 40 kDa. In diese Gruppen fallen auch wichtige Nahrungsmittelallergene, die eine Größe von 14 bis 17 kDa haben. Andere Funktionen der Epithelien wie die Transzytose oder die Permeabilität noch größerer Moleküle (>70 kDa) waren nicht beeinträchtigt.

Schwarzer und grüner Pfeffer, Muskatnuß und Lorbeer hatten den entgegengesetzten Effekt: Der transepitheliale Widerstand (TER) wurde deutlich erhöht. Dies könnte bedeuten, daß diese Gewürze die Aufnahme von Makromolekülen sogar einschränken, etwa weil sie zu einem Ödem der Epithelien führen und dadurch sogar die normale Funktion dieser Zellen beeinträchtigen.

Welcher Inhaltsstoff der Gewürze die Zerstörung der „tight junctions“ auslöst, konnte nicht gefunden werden. Mit Capsaicin (Inhaltsstoff von Paprika) konnte selbst bei 100fach erhöhter Konzentration keine Veränderung des TER ausgelöst werden.

Fazit: Die Untersuchungen besagen natürlich nicht, daß alle Patienten Nachtschattengewürze meiden sollten. Wenn ein Patient jedoch über Beschwerden klagt, sollte er alternativ zu Pfeffer, Muskatnuß und Lorbeer greifen (wobei niemand garantieren kann, daß diese Gewürze im Einzelfall nicht doch eine Exazerbation begünstigen).

(rme)



Foto: au

Für Allergiker ist bei der Auswahl von Gewürzen Vorsicht geboten.

Quelle: Jensen-Jarolim E et al.: Hot Spices Influence Permeability of Human Intestinal Epithelial Monolayers. Journal of Nutrition (1998); 128:577-581.