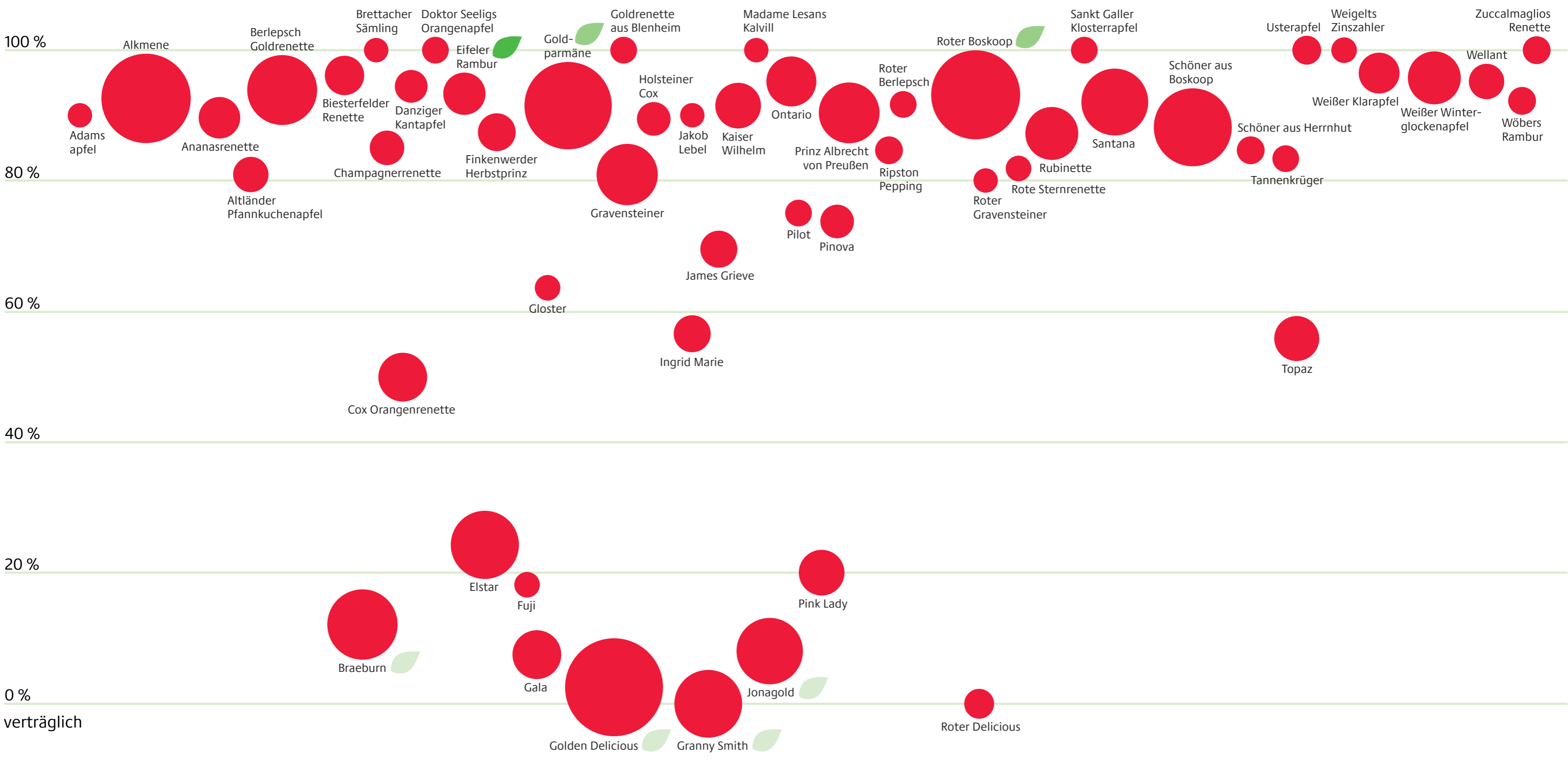


Apfel ≠ Apfel. Welche Sorten sind trotz Apfel-Allergie verträglich?

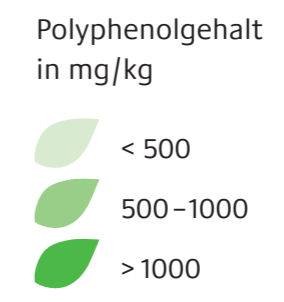


Meist sind es die alten Apfelsorten, die Allergiker gut vertragen – vermutlich weil sie mehr Polyphenole enthalten. Polyphenole sind gesunde Pflanzenstoffe, die für Aroma und Säure sorgen. Die oft unverträglichen, neueren Sorten enthalten wenig davon. Für mehr Süße wurden in den Züchtungen die Polyphenole stark reduziert.

Apfel-Allergiker können beim BUND Lemgo melden, welche Äpfel sie vertragen und welche nicht. In der Grafik sind Apfelsorten ab 10 Meldungen berücksichtigt.



In einer kleinen Studie der OWL wurden einzelne Apfelsorten noch auf den Gehalt an Polyphenolen untersucht, auch im Zusammenhang mit der Verträglichkeit.



Grafik: Anett Hentschel, Quellen: BUND Lemgo, Statistik zur Verträglichkeit von Apfelsorten, Stand Januar 2019; Studie zum Polyphenolgehalt, Hochschule OWL, 2012