

Krydsreaktioner

Pollenallergi og mad



Astma-Allergi
Danmark

Nogle mennesker med pollenallergi får også allergiske symptomer, når de spiser bestemte fødevarer. Det kan kaldes en krydsreaktion, fordi kroppen ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer i pollen og i fødevarer. Nogen oplever kun symptomer i pollen-sæsonen, andre oplever symptomer hele året. Listerne herunder er ikke "forbudslist", men kan bruges som vejledning. Oplever du ikke symptomer, må du gerne spise de frugter, grøntsager og nødder der står på listerne. Fødevarer med * er hyppigt årsag til symptomer.
Kilde: Pollenallergi og mad, Fødevarestyrelsen

Birkepollen

Frugter	Grøntsager	Nødder
Abrikos	Gulerod	Hasselnød*
Blomme	Kartoffel	Jordnød/peanut
Fersken	Tomat	Mandel
Kirsebær	Peberfrugt	Paranød*
Kiwi*	Selleri (knold- og blad-)	Valnød
Nektarin		
Pære		
Æble*		

Græspollen

Frugter	Grøntsager	Nødder
Appelsin	Tomat*	Jordnød/peanut
Melon	Ærter	

Bynkepollen

Frugter	Grøntsager	Krydderurter
Melon	Peberfrugt*	Kamille
Solsikkekerner	Gulerod	Persille
	Pastinak	
	Persillerod	
	Selleri (knold- og blad-)	

Er du allergisk overfor selleri og samtidig har allergi over for birkepollen eller bynkepollen, så kan krydderier og krydderurter også give symptomer

Selleri + birkepollen eller bynkepollen

Anis	Karry	Merian
Basilikum	Koriander	Oregano
Dild	Kommen	Paprika
Estragon	Løvtikke	Peber (sort, hvid og grøn)
Fennikel	Malurt	Timian

Ideer

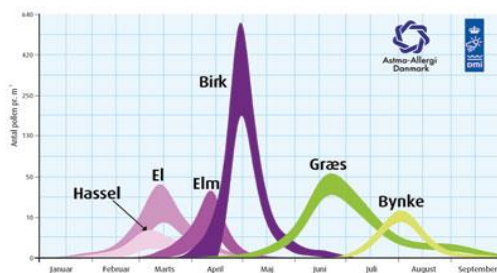
Nogle oplever forskel på om de spiser fx æbler med eller uden skræl, om kartoflerne er nye eller gamle. Mange oplever at de tåler frugt og grønt bedre, hvis det er kogt, bagt eller stegt.

Mange tåler banan, citrusfrugter, ananas, melon, vindruer, ribs, solbær, jordbær og hindbær.

Prøv dig frem, med mindre du oplever meget kraftige reaktioner. Da bør du tale med lægen.

Pollenkalender

De vigtigste allergifremkaldende pollen i Danmark



Pollenkalenderen er udarbejdet af Astma-Allergi Danmark og Danmarks Meteorologiske Institut.
Pollenkalenderen er tegnet på baggrund af gennemsnitsværdier fra målestationer i København for perioden 1985-2009.

Mere info finder du på www.astma-allergi.dk