Indholdsfortegnelse

Pollenallergi og mad **Side 2**
Symptomer og allergitest **Side 3**
Allergi over for frugt, grønt og krydderier **Side 4**
Pollenkalender **Side 7**

Pollenallergi og mad

Symptomerne på pollenallergi kommer i den periode, hvor de pollen, du er allergisk over for, findes i luften.

Pollenallergi viser sig typisk som høfeber med nyseture, løbende næse og rindende øjne samtidig med en generende kløe. Næsen kan også være så tilstoppet, at det kan være svært at trække vejret. I nogle tilfælde kan pollenallergi også vise sig som astma.

Krydsreaktioner med fødevarer
Ved pollenallergi kan man også få allergiske symptomer, når man spiser visse fødevarer. Kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer i pollen og lignende stoffer i fødevarer. Det kaldes krydsreaktioner.

Hvad anden med allergi over for både birke-, græs- og bynkepollen får symptomer, når de spiser visse nødder, frugter og grøntsager. Blandt dem, der kun har birkepollenallergi, oplever hver tredje krydsreaktioner. Det er derimod ikke helt så almindeligt på vore breddegrader, at mennesker, som kun er allergiske over for pollen fra græs eller bynke, får symptomer, når de spiser krydsreagerende fødevarer.

Nogle med pollenallergi får symptomer året rundt, hvis de spiser fødevarer, som krydsreagerer med pollen. Andre har kun symptomer i pollensæsonen.

Har du birkepollenallergi, kan du også få symptomer fra krydsreagerende fødevarer, når det er sæson for pollen fra el, elm eller hassel. Tilsvarende kan mennesker med allergi over for el, elm og hassel reagere på de samme fødevarer som ved birkepollenallergi.

Krydsreaktionerne forsvinder, når du lader være med at spise de fødevarer, du ikke kan tåle. Det hjælper derimod ikke på symptomerne fra selve pollenallergien, at du undgår de fødevarer, som krydsreagerer med pollen.

Man kan godt få allergiske symptomer, når man spiser nødder, frugter eller grøntsager, selv om man ikke har symptomer på pollenallergi, men det er ikke særligt almindeligt.

Symptomer og allergitest

Symptomer
Når man reagerer på fødevarer, som krydsreagerer med pollen, er de almindeligste symptomer en generende kløe og lettere hævelse på læberne og i munden og svælget. Nogle oplever, at det klør helt ud i ørerne.

Mere sjældne symptomer er nældefeber (udslæt og kløe enkelte steder eller over hele kroppen), astma og mave-tarmbesvær.

Ganske få får eksem på hænderne, når de rører ved nogle af de fødevarer, som krydsreagerer med de pollen, de er allergiske overfor.

Allergitest
Man kan bruge priktest og blodprøver til at be- eller afkræfte en formodning om pollenallergi.

Sammenhængen mellem pollenallergi og mad er for det meste let at påvise uden en test. Derfor bruges allergitest for forskellige madvarer normalt ikke i forbindelse med pollenallergi.

I de tilfælde, hvor der opstår svære reaktioner som fx hævelse i svælget og halsen, og årsagen ikke kendes, vil lægen i nogle tilfælde udføre allergitest og provokationsforsøg med de mistænkte madvarer.

Vælger lægen at lave en allergitest over for de krydsreagerende fødevarer, skal man være opmærksom på falsk positive resultater. Når man fx undersøger blodprøver fra personer med græspollenallergi, vil det i mange tilfælde se ud som om, at de er allergiske over for hvede, men de har ingen allergiske symptomer, når de spiser hvede. De skal derfor ikke undgå hvede.

Kan allergien være farlig?
I langt de fleste tilfælde er reaktionerne på fødevarer, som krydsreagerer med pollen, lette og harmløse. I sjældne tilfælde kan der opstå hævelser i svælget og halsen, så vejrtrækningen bliver besværet.

Ved pludselig, kraftig hævelse af svælget og halsen skal du omgående søge læge eller skadestue.

Hvis du før har oplevet at få kraftige reaktioner på grund af fødevarer, som krydsreagerer med pollen, er det vigtigt at tale med lægen om, hvilke forholdsregler du skal tage, hvis du ved et uheld kommer til at spise noget, du ikke kan tåle.

Allergi over for frugt, grønt og krydderier

Ved pollenallergi og latex-allergi kan man få allergiske symptomer, når man spiser visse frugter, grøntsager, krydderier og nødder. Det kaldes krydsreaktioner,

Lister over fødevarer
Herunder er der lister over fødevarer, som kan krydsreagere med pollen eller latex. Under overskrifterne birkepollen, græspollen og bynkepollen samt latex kan du se, hvilke fødevarer der kan give symptomer.

Listerne er ikke forbudslister, men kan bruges som en vejledning i, hvilke fødevarer du skal være opmærksom på. Det er sjældent, at man får symptomer fra alle de fødevarer, der står opført under hver hovedgruppe. Du kan derfor godt spise de frugter og grøntsager, der ikke giver dig symptomer, også selvom de står på listen. Desuden kan du komme ud for at reagere på fødevarer, som ikke står på listen.

Råt og kogt
De fleste med pollenallergi kan bedre tåle fødevarerne, når de er blevet kogt, bagt eller stegt. Får du symptomer af rå selleri og nødder, kan du dog opleve også at have problemer med de to fødevarer, når de er varmebehandlede. Du må prøve dig frem, medmindre du har oplevet meget kraftige reaktioner. Da bør du tale med lægen.

Birkepollen
Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved birkepollenallergi og ved allergi over for el, elm og hassel

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
Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved græspollenallergi

Frugter	Grøntsager	Nødder
Appelsin	Tomat	Jordnød/peanut
Melon	Ært	

Bynkepollen
Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved bynkepollenallergi

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

Krydderier og krydderurter
Krydderier og krydderurter, som kan give allergiske reaktioner ved pollenallergi

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

Krydderier og krydderurter kan give symptomer, hvis man er allergisk over for selleri og samtidig er allergisk over for bynkepollen eller birkepollen. Reaktioner over for krydderier og krydderurter forekommer sjældent.

Honning, kamillete og helsekost
Ved pollenallergi kan man i sjældne tilfælde få symptomer af at spise eller drikke noget, der indeholder pollen.

Honning, kamillete og nogle helsekostprodukter og naturlægemidler, som fx propolis kan indeholde pollen.

Pollen i fødevarer fremgår ikke af varedeklarationen.

Eksotiske frugter og grøntsager
Nogle mennesker med pollenallergi får uventet symptomer, når de spiser rå eksotiske frugter og

grøntsager, fx på rejser. Hvis du normalt har kraftige reaktioner på mad, er det en god idé at nøjes med små bidder af frugter og grøntsager, indtil du ved, om du kan tåle dem.

Latex-allergi
Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved latex-allergi

Frugter	Grøntsager
Avocado	Kartoffel
Banan	Tomat
Figen	
Kastanje	
Kiwi	
Papaya	

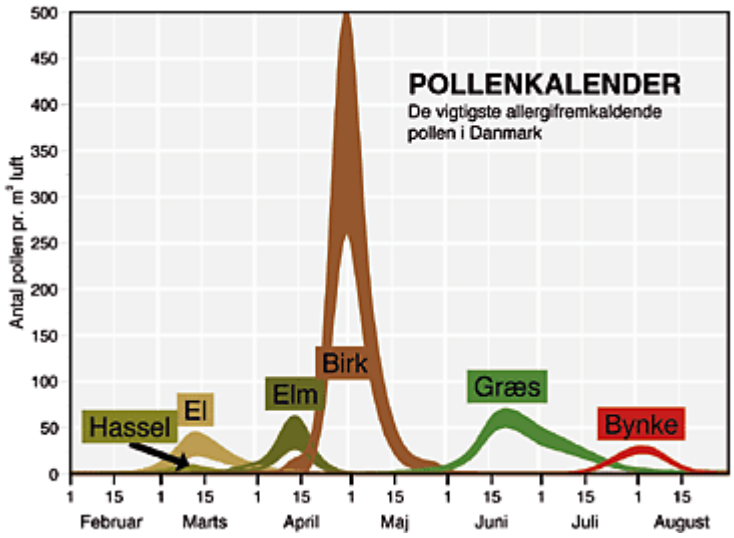
Pollenkalender

Pollenkalenderen viser, hvornår det er sæson for de vigtigste allergifremkaldende pollen i Danmark. Sæsonen kan dog variere fra år til år. Kurverne er tegnet på baggrund af gennemsnitstal fra 1984 til 2001.

Pollenkalenderen er udarbejdet af Astma-Allergi Forbundet og Danmarks Meterologiske Institut, DMI.

Dagens pollental og pollenvarslinger
Dagens pollental og pollenvarslinger offentliggøres i sæsonen i bl.a. aviser, radio og TV og på DMI's hjemmeside og Astma-Allergi Forbundets hjemmeside.

Du kan også få tilsendt Dagens Pollental og Varsling på mail, hvis du tilmelder dig på Astma-Allergi Forbundets hjemmeside.



Kilde: Astma-Allergi Forbundet og DMI.