

Mindre snufsing – pollenallergi og kryssallergi



Ernæringsfysiolog/cand.Scient
Gunn Helene Arsky

Atsjø! Øynene er røde, nesen renner og det er ubehagelig å være ute. Pollenallergi er plagsomt til tusen. Det kan til og med være ubehagelig å møte folk!

Er du som meg, så er det jo for eksempel ikke så morsomt å stille på møte på jobben med hovne øyne – eller med en stabel papirlommetørklær klart til bruk. Så tenker du: Heldigvis, det kan ikke bli verre! Men det kan det.

Du setter tennene i en saftig kiwi, og umiddelbart begynner det å prikke og klø i munnen. Eller kanskje du forsyner deg med guacamole, favoritt-dippen din – og plutselig synes du at leppene hovner opp. Hva er det som skjer? Har du, over natten, utviklet matvareallergi? Det virker jo nesten sånn, men sannsynligvis er det noe helt annet som skjer i kroppen din – pollen og mat går i kryss.

Hva er kryssallergi?

Pollenallergi er en plage som mange av oss sliter med i vår- og sommersesongen. Dette er den vanligste formen for allergi. Symptomene utløses hovedsakelig av pollen fra trær og busker som or, hassel, selje, pil, vier og bjørk, samt planter som gress og burrot. Bjørk er den tresorten som aller flest reagerer på i Norge.

Dessverre er det også slik at opp mot 80 % av alle pollenallergikere etter noen år utvikler en allergi overfor visse typer matvarer. Det skyldes at i mange typer pollen er det proteiner som ligner på proteiner fra ulike plantematvarer, gjerne frukt og grønnsaker. Når først kroppen har utviklet en allergi mot

pollenet, vil den også kunne reagere mot disse lignende stoffene fra mat.

I slike tilfeller reagerer kroppen både mot det du er allergisk overfor (for eksempel bjørkepollen), og mot stoffer som *ligner på* bjørkepollen. Dette kalles kryssallergi. Du kan også ha kryssallergi mellom ulike matvarer i samme matvaregruppe, som for eksempel mellom erter og bønner.

Symptomene varierer

Symptomene på kryssallergi med mat er gjerne aller verst i pollensesongen, da kroppen allerede er under press, men de kan også vedvare hele året, spesielt om du i utgangspunktet har et litt nedkjørt immunforsvar eller er forkjølet.

De vanligste symptomene er:

- kløe og hevelser i lepper, munn og svelg
- nysing

Mer sjeldne symptomer er:

- elveblest
- diaré
- magesmerter
- kløe i ansiktet, helt mot øret
- eksem på hendene ved kontakt med maten

Ingen snarveier

Mens det finnes masse allergitabletter, nesensprayer og øyedråper mot selve pollenallergien, finnes det dessverre

ikke noe du kan ta som gjør at du ikke kryssreagerer med de matvarene kroppen har bestemt seg for å reagere med. Som ved alle andre matallergier, er den eneste muligheten du har, å unngå den eller de matvarene du reagerer på. Avhengig av hvilken type pollen du reagerer på, er det ulike matvarer som hyppigst gir kryssreaksjoner. De fleste reagerer bare på én eller to matvarer, ikke alle matvarene som teoretisk kan kryssreagere med pollenet de ikke tåler.

Smart å variere

Du vet sikkert at frukt og grønnsaker gir en rekke viktige næringsstoffer du trenger. Har du allergi eller kryssallergi som gjør at du må styre unna enkelte matvarer, må du velge erstatninger som dekker behovet ditt for næringsstoffer like godt. Prøv først å velge frukt og grønnsaker som ikke pleier å krysse med din pollenallergi, bruk listen som rettesnor. Det sikrer fiber- og vitamininntaket. Om du likevel føler at det blir lite frukt og grønnsaker i kosten, kan du forsøke deg på mer eksotiske sorter som du kan få i større dagligvarebutikker eller i grønnsakshandelen. Som en forsikring «i bunn» kan du være ekstra nøye med å få fiber fra grove brødsorter og kornvarer, og vitamin C kan du ta i form av tilskudd.

For at du skal ha et så variert kosthold og næringsinntak som mulig, er det viktig at du bare utelukker de matvarene du reagerer på, ikke de andre som står på listen. Husk også at når pollen-

sesongen er slutt, så er det på tide å prøve seg på matvarene igjen. Går det bra å spise dem – ja, så er heldigvis kryssreaksjonene over for denne gang!

Naturlig pollen

Noen matvarer inneholder faktisk pollen, slik at det egentlig ikke er snakk om en kryssallergi dersom du reagerer. Honning er noe som mange pollenallergikere reagerer på, selvfølgelig fordi honning inneholder små mengder blomsterpollen. Noen reagerer også på kamillete, som jo er laget av kamilleblomsten.

Reagerer du på bjørk og andre trepollensortert?

Da kan du også reagere på: eple (rå), pære (rå), plommer, svsker, fersken, nektarin, aprikos, kirsebær, kiwi, gulrot (rå), potet (rå), selleri, dill, anis, spisskummen, koriander, karve, tomat, paprika, pastinakk, erter, soyabønner,

solsikkefrø, cashewnøtt, hasselnøtt, kokosnøtt, mandel, paranøtt, peanøtt og valnøtt.

Reagerer du på gress og timotei?

Da kan du også reagere på: belgfrukter som bønner, erter, linser, korn som hvete, bygg, rug, havre, appelsin, melon, vannmelon, tomater og kiwi.

Reagerer du på burot?

Da kan du også reagere på: banan, melon, vannmelon, squash, agurk, paprika, pastinakk, selleri, persille og andre urter, honning, solsikkefrø, løk, hvitløk og purre.

Reagerer du både på selleri, burot og bjørk samtidig?

Da kan du reagere på visse krydder: anis, dill, estragon, fennikel, ingefær, karri, koriander, spisskummen, løpstikke, muskatblomme, paprika og sort pepper.



Pollenallergi er den vanligste formen for allergi.

Mine beste råd

- **Spis varmt!** Se om ikke koking, steking og baking demper reaksjonene dine. For eksempel kan du tåle eplemos mye bedre enn rå epler. De fleste rotgrønnsakene på listen tåles gjerne bedre om de er varmebehandlet. Dette pleier imid-

Kryssord, løsning side 24

			LEK, SPØK ↘	365 DAGER ↘	ROMERTALL 5 VOKS, ØK	ROMERTALL 10 FISKE-REDSKAP					
ROMERTALL 1000			←		←	←					
	↓	VIFTE	SOT	DIGER DAL-SIDER							
SØP-PATTE-DYR				BILKJ. TEGN NEDER-LAND	DRIKK MORO, LEK						
"HONNING"-INSEKTER	↓	STENNE AV GIVELSE	SELSK. FORK. ESKIMO	LEIE-AVTALE			VIDEO-SPILL				
BESKRIVELSE AV ET REGNSKAP					BETALINGS-SYSTEM						
RADIO-AKTIVT STOFF GREIT			BILKJ. TEGN SPANIA		RUGGER, BEVEGER KLAGES						
		HODE-PLAGGENE			SALT	FILM FRA 1998	VEST-LANDS-AVIS	ESS, GENI	KRETS	VITA	
STEIL	↓	LEV-ERE MYNT-FINNET		LABAN, SLAMP						BILKJ. TEGN ØSTERRIKE	↑
				FOR-TELLING						CNAG-SAR KJEN-NE	
LIVS-FORSIKR. FOND				FOR-FATTER T	KOLLOID		ROSSISK NYHETS-KANAL		AKER		FISK
KJEGLE				MOTOR-SPORT				TO LIKE		UKOXT	↑
	↘		→					→			

Kryssordforfatter: Rolf Bangseid