

# Korsreaktion vid pollenallergi

## Bakgrund

Pollenallergi är vanligt förekommande. Björkpollen, gräspollen och gråbopollen är de vanligaste. Ofta är överkänsligheten mot olika närbesläktade livsmedel störst vid pollensäsong men förekommer även under andra delar av året.

## Vad händer vid korsreaktioner?

Immunförsvaret identifierar proteiner från närbesläktade växter med likartade strukturer som det pollen kroppen utvecklat allergi mot. Symtomen varierar och besvär från andningsvägarna, huden och tarmen är vanliga.

## Hur behandlas korsreaktioner vid pollenallergi?

Livsmedel som ger upphov till reaktioner måste undvikas. Många gånger går det bättre om produkten upphettats. Proteinstrukturerna förändras lite och det kan räcka för att livsmedlet ska tålas. T ex kan många björkpollenallergiker äta äppelkaka men inte färska äpplen.

## Vanliga korsreaktioner:

- Björkpollenallergi – nötter av olika slag (oftast hasselnötter), jordnöt, äpple, päron, stenfrukter (persika, körsbär, plommon, aprikos, mango), potatisskal, morot, mandel, kiwi

## Mindre vanliga korsreaktioner:

- Gräspollen – olika sädeslag, jordnöt och andra baljväxter, tomat
- Gråbopollen – persilja, selleri, morot, paprika, vitlök, örtekryddor (koriander, fänkål, anis, kummin, malört, kamomill), solrosfrö, honung
- Latex – banan, avokado, kastanj, nektarin, plommon, körsbär, jordnötter

## Tips:

Fruktar som oftast tåls av pollenallergiker: ananas, vindruvor, banan och citrusfrukter av olika slag. De exotiska frukterna tåls av de flesta och bär som hallon, vinbär, krusbär, blåbär och lingon går oftast bra. Äpplen tåls oftast om de körs någon minut i mikron. Äppelsorter som oftare tåls av pollenallergiker är Gloster, Jamba och Macoun medan de mer vanliga som Golden Delicious och Granny Smith ofta ger upphov till reaktioner. Konserverad frukt går oftast bra.