

Pollenallergi og mad



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER
Fødevarestyrelsen

Pollenallergi	3
Pollenkalender	4
Krydsreaktioner	5
Symptomer	6
Allergitest	7
Kan allergien være farlig?	7
Mad, der kan give symptomer	8
På indkøb	11
I køkkenet	14
Latexallergi	15

Nogle mennesker med pollenallergi får også allergiske symptomer, når de spiser bestemte fødevarer. Det kan skyldes en krydsreaktion, hvor kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer i pollen og i maden.

Denne pjece fortæller om krydsreaktioner og om, hvilke fødevarer der hyppigt er problemer med ved allergi over for pollen fra birk, græs og bynke. Desuden indeholder pjecen tips om indkøb og madlavning.



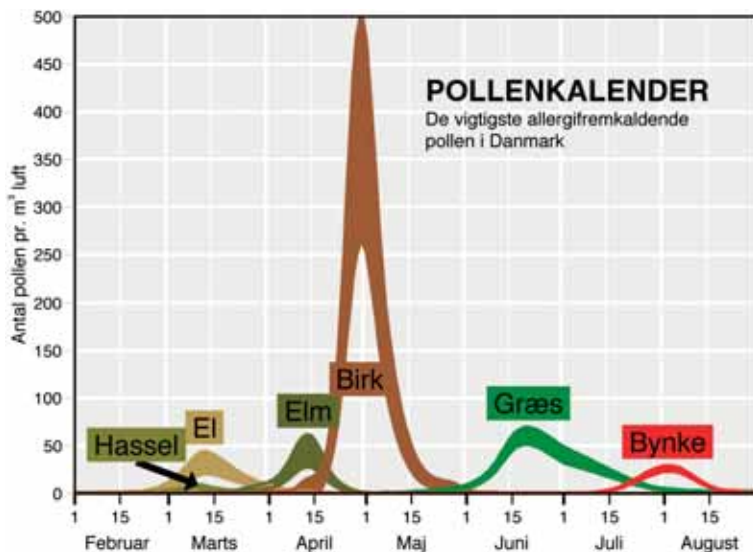
Pollenallergi

Symptomerne på pollenallergi kommer i den periode, hvor de pollen, man er allergisk overfor, findes i luften.

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



Pollenkalender



Kurverne er tegnet på baggrund af gennemsnitsværdier for perioden 1984–2001. Sæsonen kan variere fra år til år.

Kilde: Astma-Allergi Forbundet/DMI.

Dagens pollental og pollenvarslinger offentliggøres i bl.a. aviser, radio og TV og på Astma-Allergi Forbundets hjemmeside www.astma-allergi.dk. Her kan du også abonnere på en e-mailservice med Dagens Pollental og -Varsling.

Krydsreaktioner

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.

Hver 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 personer, 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 pollen-sæsonen.

Har du birkepollenallergi, kan du også få symptomer fra krydsreagerende fødevarer, når det er sæson for pollen fra el, elm og 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, der kan skyldes krydsreaktion

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-tarmsbesvær.

Ganske få får eksem på hænderne, når de rører ved 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 vejtrækningen 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.

Mad, der kan give symptomer

På de følgende sider er der lister over fødevarer, som kan krydsreagere med pollen. 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 er nævnt. Du kan derfor godt spise de frugter, grøntsager eller nødder, 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.

Fødevarer mærket med * er hyppigt årsag til symptomer.

Birkepollen

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

Frugter

Abrikos
Blomme
Fersken
Kirsebær
Kiwi*
Nektarin
Pære
Æble*

Grøntsager

Gulerod
Kartoffel
Tomat
Peberfrugt
Selleri (knold- og blad-)

Nødder

Hasselnød*
Jordnød/peanut
Mandel
Paranød*
Valnød



Græspollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved græspollenallergi

Frugter

Appelsin
Melon

Grøntsager

Tomat*
Ærter

Nødder

Jordnød/peanut

Bynkepollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved bynkepollenallergi

Frugter

Melon
Solsikkekerner

Grøntsager

Peberfrugt*
Gulerod
Pastinak
Persillerod
Selleri (knold- og blad-)

Krydderurter

Kamille
Persille



Krydderier og krydderurter

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.

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

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.



Undersøg, hvad maden indeholder

Spørg, hvad der er i maden, hvis du er i tvivl – også selv om andre synes, det er fjollet, eller du føler, du er til besvær.

På indkøb

Det er som regel nemt at undgå de rå frugter og grøntsager, som giver symptomer. Men der kan være tilfælde, hvor det er nødvendigt at læse varedeklarationen – især hvis du reagerer på nødder eller selleri, der kan indgå som ingrediens i mange fødevarer.

På færdigpakkede fødevarer skal det i langt de fleste tilfælde fremgå, hvilke ingredienser der indgår i varen. Oplysningerne findes i ingredienslisten, hvor ingredienserne står i rækkefølge efter faldende vægt.

Fødevarer, som pakkes ind, mens du venter, regnes ikke for færdigpakkede fødevarer og behøver derfor ikke at være mærket.

For at være sikker på at en vare er fri for det, du ikke kan tåle, er det nødvendigt at læse ingredienslisten hver gang, du køber varen. Producenten kan nemlig ændre sammensætningen af varen fra gang til gang.

EU har opstillet en liste over de mest almindelige allergifremkaldende ingredienser, som altid skal fremgå af mærkningen, når varen er mærket den 25. november 2005 eller senere.

Selleri

Selleri er med på listen over ingredienser, som altid skal deklareres på varer mærket den 25. november 2005 eller senere. Det er fx ikke nok at skrive "krydderier", hvis der indgår selleri i en krydderiblanding.

Olie af selleriblade eller sellerifrø og oleoresin af sellerifrø, der anvendes som aromastoffer, behøver dog kun at blive deklareret som "aroma". Selleriolie udgør sandsynligvis ikke en risiko ved selleriallergi. Om oleoresin kan være et problem, ved man ikke. Selleriolie og oleoresin bruges dog i meget små mængder, da de smager meget kraftigt.

Nødder og jordnødder

Nødder og jordnødder er også med på listen over ingredienser, som altid skal deklareres på varer mærket den 25. november 2005 eller senere. Det er fx ikke nok at skrive "vegetabilsk olie", hvis der er brugt jordnøddeolie i en vare.

Dog er det ikke nødvendigt at deklarere nødder, der anvendes i destillater til spiritus, og mandler eller valnødder, der anvendes som aroma i spiritus. Det er ikke vurderet, om der er risiko for en allergisk reaktion i den forbindelse.

Nødder kan findes i chokolade, konfekt, kager og slik. I nogle fødevarer kan der være små mængder af nødder og mandler, uden at det står i varedeklarationen. Det kan skyldes, at varen har været i kontakt med nødder eller mandler, da den blev fremstillet.

Marcipan er fremstillet af mandler, mens nougat er lavet af hasselnødder.

Jordnødder (peanuts) kan findes i jordnøddesmør (peanut butter), men også i kager, chokolade og konfekt samt i chips og andre snacks. Vær opmærksom på, at jordnødder undertiden bruges i stedet for mandler fx som pynt på kager og is.

Grøntsagsblandinger

De enkelte grøntsager i en grøntsagsblanding skal fremgå af deklarationen på varer, som er mærket den 25. november 2005 eller senere.

Kandiseret frugt

De enkelte frugter i en blanding af kandiserede frugter skal fremgå af deklarationen på varer mærket den 25. november 2005 eller senere.

Krydderier og krydderurter

Krydderier og krydderurter i færdigpakkede fødevarer skal deklareres med deres navn, hvis de

udgør mere end 2 procent af varens vægt. Ellers kan man nøjes med at deklarere dem under samlebetegnelser, fx "krydderier".

Karry, som er et blandingskrydderi, kan indeholde nogle af de krydderier, der i sjældne tilfælde krydsreagerer med pollen (se side 10).

Kan der være pollen i mad?

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

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

Pollen i fødevarer fremgår ikke af varedeklarationen.



Kontakt fødevareregionen

Hvis du får reaktioner efter at have spist noget mad og har mistanke om, at fødevareren ikke var mærket korrekt, kan du henvende dig til den lokale fødevareregion med din klage. Det kan fx dreje sig om, at der har været nødder i varen, uden at det fremgår af deklarationen. Husk at gemme emballagen fra fødevareren. Find din fødevareregion på www.fvst.dk.

I køkkenet

Med eller uden skræl

Nogle med birkepollenallergi kan opleve, at de får symptomer fra næse og øjne, når de rører ved kartofler og gulerødder. Hvis du får nyseture og kløe i næsen, når du skraber kartofler, er det en god idé at koge kartoflerne og derefter pille dem. Måske kan du bedre tåle gamle kartofler end nye.

Erfaringen viser, at nogle æblesorter tåles bedre end andre. Nogle tåler også revne æbler bedre end hele æbler.

Hvis du skræller frugterne, kan du muligvis bedre tåle dem.

Råt og kogt

De fleste med pollenallergi kan bedre tåle fødevarerne, når de er blevet kogt, bagt eller stegt.

Men hvis du får symptomer af rå selleri og nødder, kan du 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.

Spis 600 gram frugt og grønt hver dag

Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen og en række andre sundhedsorganisationer anbefaler, at alle voksne spiser "6 om dagen", dvs. 600 g frugt og grønt. Du behøver ikke at spise seks forskellige slags hver dag, men du bør spise varieret hen over ugen og i forhold til årstiderne.

De fleste med pollenallergi kan tåle så mange frugter og grøntsager, at det er muligt at spise mere frugt og grønt i hverdagen. Fx kan personer med allergi over for birkepollen tåle de fleste grøntsager, og de reagerer sjældent allergisk over for banan, citrusfrugter, ananas, melon eller vindruer. De fleste tåler også ribs, solbær, jordbær og hindbær.

Kogt, bagt eller stegt frugt og grønt tåles næsten altid.



Latex-allergi og krydsreaktioner

Latex (naturgummi-latex) udvindes af saften fra gummitræet (*Hevea brasiliensis*). Latex bruges især til fremstilling af gummihandsker, katetre og andre engangsmaterialer. Også balloner og kondomer er lavet af latex.

Man kan reagere allergisk over for latex. Det er rester af proteiner i latex-produkterne, man reagerer på. Symptomerne ved latex-allergi er typisk nældefeber, astma og høfeber.

Ligesom der findes krydsreaktioner mellem pollen og fødevarer, kan der forekomme krydsreaktioner mellem planteproteinerne i latex og proteinerne i fødevarer.

Banan, avocado og kiwi giver hyppigst symptomer, men også papaya, figen, kartoffel, tomat og kastanje kan være årsag til krydsreaktioner. 30–80 procent af alle med latex-allergi får symptomer, når de spiser en eller flere af disse fødevarer.

Overfølsomhed over for mad

Fødevarestyrelsen har i samarbejde med Danmarks Fødevareforskning, Sundhedsstyrelsen og Astma-Allergi Forbundet åbnet hjemmesiden www.foedevareallergi.dk og udgivet en serie af pjecer om overfølsomhed over for mad. Hjemmesiden og pjecerne fortæller, hvad man kan spise, og hvad man bør undgå ved overfølsomhed over for bestemte fødevarer.

Pjecerne kan bestilles i Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen eller Astma-Allergi Forbundet pr. telefon eller på hjemmesiderne, hvor de også kan læses.



Fødevarestyrelsen
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Telefon: 33 95 60 00 (kl. 9-12)
www.fvst.dk



Danmarks Fødevareforskning
Bülowsvej 27
1790 København V
Telefon: 72 34 60 00
www.dfvf.dk



Islands Brygge 67
2300 København S
Telefon: 72 22 74 00
www.sst.dk
Pjecer bestilles på hjemmesiden,
tlf. 70 26 26 36 eller
sundhed@schultz.dk



Astma-Allergi Forbundet
Universitetsparken 4
4000 Roskilde
Telefon: 43 43 59 11
www.astma-allergi.dk