



Pollenallergi og mad

Madsen, Charlotte Bernhard

Publication date:
2006

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Madsen, C. B. (2006). Pollenallergi og mad. Fødevarerdirektoratet.

DTU Library

Technical Information Center of Denmark

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



Overfølsomhed over for mad

Fødevarerdirektoratet har i samarbejde med Astma-Allergi Forbundet og Sundhedsstyrelsen udarbejdet en række pjecer om forskellige former for overfølsomhed over for mad. Hver pjece indeholder vejledning om, hvad man kan spise, og hvad man bør undgå i de konkrete tilfælde.

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

Pjecerne udgives med støtte fra Sundhedsministeriet.



Fødevarerdirektoratet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Telefon: 33 95 60 00 (kl. 9-12)
E-mail: info@fdir.dk
www.fdir.dk



Sundhedsstyrelsen
Islands Brygge 67
2300 København S
Telefon: 72 22 74 00
E-mail: sst@sst.dk
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

© Fødevarerdirektoratet, Juni 2003. 3. udgave. 1. oplag. Oplag: 30.000.
Bestillingsnummer: 2003200. Design: Essensen ApS.
Foto: Scanpix, Johner og Lars Wittrock. Tryk: From & Co.



Pollenallergi og mad

Pollenkalender	Side	4
Pollenallergi	Side	5
Krydsreaktioner	Side	5
Allergitest	Side	7
Kan allergien være farlig	Side	7
Mad, der kan give symptomer	Side	8
På indkøb	Side	12
Med eller uden skræl	Side	14
Råt og kogt	Side	14
Spis 600 gram frugt og grønt hver dag	Side	14
Latexallergi	Side	15

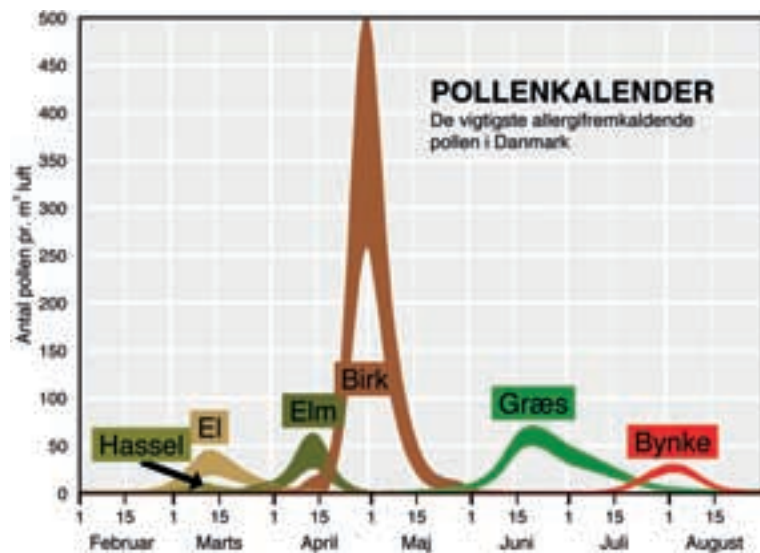


Denne pjece er skrevet til dig, som har pollenallergi og får allergiske symptomer, når du spiser bestemte fødevarer. Hvis du får symptomer fra noget, du spiser, kan det hænge sammen med pollenallergien.

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



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 og radio, på TV og på Astma-Allergi Forbundets hjemmeside www.astma-allergi.dk.



Pollenallergi

Symptomerne på pollenallergi kommer i den periode, hvor de pollen, du er allergisk over for, findes i luften. Pollenallergi viser sig som nyseture, løbende næse og rindende øjne (høfeber) samtidig med en generende kløe. Næsen kan også være så tilstoppet, at det kan være svært at trække vejret. I nogle tilfælde kan pollenallergi give symptomer fra lungerne (astma).

Krydsreaktioner

Ved pollenallergi kan man 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.

Mennesker med birkepollenallergi er særligt udsatte for at få problemer med fødevarer, som krydsreagerer med pollen. I Skandinavien oplever 60-70 procent af alle med birkepollenallergi symptomer, når de spiser

visse nødder, frugter og grøntsager. Derimod er det ikke helt så almindeligt på vore breddegrader, at mennesker med allergi 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.

Det hjælper ikke på symptomerne fra selve pollenallergien, at du undgår de fødevarer, som krydsreagerer med pollen.



Symptomer, der kan skyldes krydsreaktion

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

Mere sjældne er symptomer som nældefeber (udslæt og kløe), astma og mave-tarmsvæ. Nogle ganske få mennesker får eksem på hænderne, når de rører ved nogle af de fødevarer, som krydsreagerer med pollen.



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. Fx har mange med græspollenallergi en positiv reaktion for hvede, når man undersøger blodprøven, men de har ingen 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. Under hver af de tre hovedgrupper birkepollen, græspollen og bynkepollen kan du se, hvilke fødevarer der kan give symptomer.

Listerne er ikke forbudslistes, 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.

Birkepollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved birkepollenallergi

Frugter	Grøntsager	Nødder
Abrikos	Gulerod	Hasselnød
Blomme	Kartoffel	Jordnød/Peanut
Fersken	Tomat	Mandel
Kirsebær		Paranød
Kiwi		Valnød
Nektarin		
Pære		
Æble		

Mennesker med birkepollenallergi reagerer hyppigst på hasselnød og æble.

Græspollen

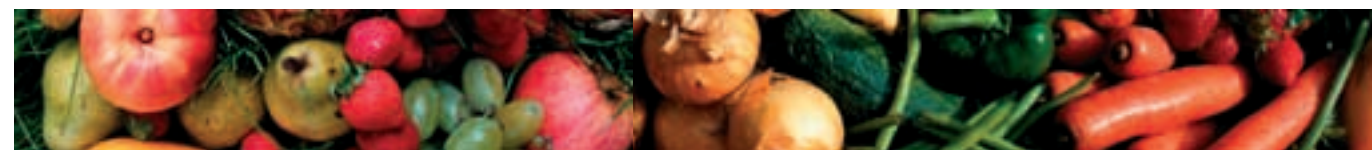
Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved græspollenallergi

Frugter	Grøntsager	Nødder
Appelsin	Tomat	Jordnød/Peanut
Melon	Ærter	

Bynkepollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved bynkepollenallergi

Frugter	Grøntsager	Krydderurter
Melon	Grøn peber	Kamille
Solsikkekerner	Gulerod	Persille
	Pastinak	
	Persillerod	
	Selleri	



Krydderier og krydderurter

Krydderier og krydderurter, som kan give allergiske reaktioner ved pollenallergi

Anis	Karry	Merian
Basilikum	Koriander	Oregano
Dild	Kommen	Paprika
Estragon	Løbstikke	Sort peber
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.



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, at 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.

Som udgangspunkt skal alle råvarer oplyses i ingredienslisten. Nedenfor er nævnt enkelte undtagelser, som gælder i øjeblikket (2003), men som forventes at blive afskaffet som følge af nye EU-regler. Det bliver en væsentlig forbedring for mennesker med allergi.

- I sammensatte ingredienser, som udgør under 25 procent af vægten af en vare, behøver de enkelte ingredienser ikke at blive deklareret. Det kunne fx gælde nougat i en kage. Her kan producenten nøjes med at skrive, at kagen indeholder nougat, men han behøver ikke at fortælle, hvad nougaten er lavet af.
- Hvis en grøntsagsblanding udgør under 10 procent af en vare, behøver producenten ikke at skrive navnene på de enkelte grøntsager i blandingen.
- Det er heller ikke nødvendigt at oplyse, hvad de enkelte frugter hedder, hvis en blanding af kandiseret frugt udgør under 10 procent af varens vægt.

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. Undertiden skriver producenten da "Kan indeholde spor af....." på varen.

Marcipan er fremstillet af mandler, og **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.

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 deklare dem under samlebetegnelser, fx "krydderier" eller "krydderurter". Du skal være opmærksom på, at et krydderi som **karry**, som er et blandingskrydderi, kan indeholde nogle af de krydderier, der i sjældne tilfælde krydsreagerer med pollen.

Kan der være pollen i mad?

Har du pollenallergi, skal du være opmærksom på, at du i sjældne tilfælde kan 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.

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. Find din fødevareregion på www.fdir.dk



Spis 600 gram frugt og grønt hver dag

Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen og en række andre organisationer 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 tåler så mange frugter og grøntsager, at det er muligt at spise mere frugt og grønt i hverdagen.

Fx tåler personer med allergi over for birkepollen 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.

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 visse 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. 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.

Latex-allergi

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

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

Hvis man reagerer allergisk over for latex (astma, høfeber eller nældefeber), kan man også opleve, at visse frugter og grøntsager giver symptomer. 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.

