

## **Ruokayliherkkyyden aiheuttajia aikuisilla**

### **Koivun siitepölyallergiaan liittyvät ristiallergiat**

Arviolta 60 % koivuallergikoista saa suun limakalvo-oireita tuoreista juureksista, hedelmistä ja pähkinöistä. Ihokosketus voi aiheuttaa kutinaa ja punoitusta. Ristiallergia aiheuttaa harvoin vaikeita oireita. Jos ruoka-annos on suuri, oireet voivat olla hankalampia. Siitepölykaudella oireet ovat usein voimakkaammat. Osalle koivuallergikoista kotimainen omena sopii, vaikka ulkomainen aiheuttaisi oireita. Osa ristireagoivista ruoka-aineista voi sopia, vaikka joistakin saa oireita. Sopivat hedelmät löytää kokeilemalla.

Kypsäksi keittäminen vähentää hedelmien ja juuresten allergisoivaa ominaisuutta, joten ne sopivat monelle keitettyinä, mehuina, soseutettuina tai uunissa valmistettuina. Poikkeuksena tähän ovat selleri, mausteet ja soija, joista allergeenisuus ei häviä.

Jos ruoka-aine on aiheuttanut vaikeita allergisia reaktioita, on tarpeen tutkia, onko kyse herkistymisestä sen stabiilille allergeenille eli allergeenille joka kestää kypsennyksen. Tällöin ruoka-ainetta on vältettävä ja varauduttava vaikean reaktion hoitoon adrenaliinikynällä vahinkoaltistumisen yhteydessä. Samalla henkilöllä voi olla allergiaa sekä stabiileille että koivun kanssa ristireagoiville allergeeneille.

### **Koivun siitepölyallergiaan liittyviä ristiallergioita:**

#### **Tuoreet hedelmät ja vihannekset**

omena, päärynä, kiivi, luumu, kirsikka, persikka, nektariini, passionhedelmä, litsi, persimoni, ananas, tomaatti, paprika, fenkoli, pavut, soija

#### **Raa'at juurekset**

peruna, porkkana, selleri, palsternakka, lanttu

#### **Pähkinät ja mausteet**

saksanpähkinä, hasselpähkinä, manteli, maapähkinä, pippurit, kaneli, inkivääri, kurkuma, curry, korianteri, kumina, sinappi

### **Pujon siitepölyallergiaan liittyvät ristiallergiat**

Pujon siitepölylle allergiset voivat saada oireita mm. seuraavista oireista: palsternakka, selleri, porkkana, sipuli, purjo, valkosipuli, mango, kiivi, auringonkukan siemenet, aniksen siemenet ja samat mausteet kuin yllä on lueteltu koivun siitepölyallergian kohdalla.

### **Histamiinia elimistössä vapauttavat ruoka-aineet**

Histamiini on tunnetuin allergiareaktioiden välittäjäaineista. Muutamia histamiinin kaltaisia biogeenisiä amiineja sisältävät tai elimistössä histamiinia vapauttavat ruoka-aineet saattavat aiheuttaa yleis-, suolisto- ja iho-oireita joillekin henkilöille. Biogeenisiä amiineja sisältäviä ruoka-aineita ovat mm: tomaatti, kaakao (suklaa), kala, kovat juustot, sitrushedelmät ja viinit. Histamiinia vapauttavia ruokia ovat tomaatti, pavut, mansikka, äyriäiset ja alkoholi.

### **Allergisia reaktioita voivat aikuisille aiheuttaa myös esimerkiksi:**

Soija, kotimaiset viljat (vehnä, ohra, kaura ja ruis), maito sekä erilaiset siemenet (pellava, seesami, unikko). Allergian toteaminen edellyttää tutkimuksia. Perusruoka-aineisiin liittyvä lievä oireilu ei yleensä estä ruuan käyttöä ainakin vähäisissä määrin sietokyvyn parantamiseksi.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihe 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.