

Orsaker till matöverkänsligheten hos vuxna

Korsallergierna gällande björkpollenallergi

Uppskattningsvis 60 % av björkallergiker får symptom i munslemhinnan från färska rotsaker, frukter och nötter. Hudkontakt kan förorsaka klåda och rodnad. Korsallergi förorsakar sällan svåra symptom. Om matportionen är stor kan symptomen vara besvärligare. På pollensäsongen är symptomen ofta kraftigare. För en del av björkallergiker passar inhemskt äpple fast utländskt skulle förorsaka symptom. En del av korsreagerande födoämnen kan passa för en fast några skulle förorsaka symptom. Passande frukter hittar man genom att pröva.

Om man kokar frukter och rotsaker minskar deras allergena egenskap. Alltså passar de för många som kokade, som safter, som mosade eller som tillagade i ugn. Som undantag från detta är selleri, kryddor och soja, av vilka allergiframkallande inte försvinner.

Om ett födoämne har förorsakat svåra allergiska reaktioner, är det behövligt att undersöka om det är fråga om känslighet för dess stabila allergen, dvs. för allergenet som inte försvinner vid kokandet. Då skall man undvika födoämnet och bereda sig på att sköta en svår reaktion med en adrenalinpenna om man har blivit utsatt för det av misstag. En och samma person kan vara allergisk mot både stabila allergener och allergener som korsreagerar med björk.

Korsallergier gällande björkpollenallergi:

Färska frukter och grönsaker

äpple, päron, kivi, plommon, körsbär, persika, nektarin, passionsfrukt, litchi, persimon, ananas, tomat, paprika, fänkål, bönor, soja

Råa rotsaker

potatis, morot, selleri, palsternacka, kålrot

Nötter och kryddor

valnöt, hasselnöt, mandel, jordnöt, peppar, kanel, ingefära, gurkmeja, curry, koriander, kummin, senap

Korsallergierna gällande gråbopollenallergi

De med gråbopollenallergi kan få symptom bl.a. från följande födoämnen: palsternacka, selleri, morot, lök, purjolök, vitlök, mango, kivi, solrosfrön, anisfrön, och samma kryddor som ovan gällande björkpollenallergi.

Födoämnen som frigör histamin i kroppen

Histamin är den vanligaste signalsubstansen av allergireaktioner. Några födoämnen som innehåller histaminliknande biogena aminer eller som frigör histamin i kroppen kan förorsaka allmän-, tarm- och hudsymptom för några personer. Födoämnen som innehåller biogena aminer är bl.a. tomat, kakao (choklad), fisk, hårda ostar, citrusfrukter och viner. Födoämnen som frigör histamin är tomat, bönor, jordgubbe, skaldjur och alkohol.

Till exempel följande födoämnen kan också förorsaka allergiska reaktioner hos vuxna:

Soja, inhemsk säd (vete, korn, havre och råg), mjölk samt olika frön (lin, sesam, vallmo). För att fastställa en allergi måste man göra undersökningar. Att ha lindriga symptom från grundfödoämnen hindrar vanligen inte användning av födoämnet i liten mängd för att förbättra tolerans.

Egentliga Finlands sjukvårdsdistrikt • www.vsshp.fi/sv • Växel 02 313 0000

Denna anvisning är ämnad för våra patienter som är i ett vårdförhållande.