

Ruokayliherkkyyden aiheuttajia aikuisilla

Koivun siitepölyallergiaan liittyvät ristiallergiat

Arviolta 60 % koivuallergikoista saa suun limakalvo-oireita tuoreista juureiksista, 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 keitettynä, 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. Muutamat 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.