

# Korsreaktioner vid latexallergi

Latex är mjölksaft som utvinns ur gummiträdet. Allergi mot latex förekommer där man använder mycket gummiprodukter, t ex inom sjukvården eller gummiindustrin. Upp till hälften av de som är allergiska mot latex reagerar på olika frukter.

**Symtomen** vid intag kan variera från fall till fall. Klåda i munnen, svullnad i ansiktet, nässelutslag, astma, mag- och tarmbesvär förekommer. I enstaka fall kan man få allvarligare reaktioner. Om man har fått allvarliga reaktioner är det viktigt att man har tillgång till akutmediciner, tala i så fall med din läkare om detta. Om man inte känner besvär av nedan listade födoämnen kan man fortsätta äta dem.

## Detta kan ge besvär vid latexallergi:

- Banan
- Avokado
- Ätlig kastanj
- Kiwi
- Melon
- Potatis
- Tomat
- Selleri
- Paprika
- Fikon
- Papaya
- Ananas
- Passionsfrukt
- Nektarin
- Persika
- Körsbär
- Plommon
- Lök

Det omvända gäller också; allergi mot banan, melon och persika kan leda till utveckling av allergi mot latex.

Källa: Livsmedelsverkets allergiinformation nr 12.

# Korsreaktioner vid björkpollenallergi



Vid björkpollenallergi är det relativt vanligt att man reagerar på frukter och grönsaker som innehåller sådant som liknar de ämnen i björkpollen som man är allergisk mot. Detta drabbar inte alla men man bör vara medveten om att risken finns. Om man inte känner besvär av dessa födoämnen kan man fortsätta äta dem.

**Symtomen** vid intag kan variera från fall till fall, men är oftast lindriga. Vanligast är att man känner klåda i mun och svalg, i ögon eller ansikte. Vissa kan även få besvär från mag-tarmkanalen.

## Detta kan ge besvär:

- **Hasselnöt, valnöt, mandel, jordnöt**
- **Aprikos, persika, nektarin**
- **Plommon, körsbär, bigarrå**
- **Äpple, päron**
- **Jordgubbar**
- **Kiwi**
- **Potatis (skalning endast)**
- **Morot (endast råa)**
- **Selleri**
- **Sojaböna**

## **Tips!**

- Vissa äppelsorter kan fungera bättre än andra, prova t ex Gloster, Jamba, Jona Gold och Ida Red.
- Skalad frukt fungerar ofta bättre eftersom vissa av de ämnen man reagerar på främst sitter precis under skalet.
- Oftast går konserverad frukt bättre än färsk. Den konserverade frukten innehåller ca 2/3 av de vitaminer som finns i den färska frukten så det är ett bra alternativ!
- Många av allergenen är värmelabila, d v s de förstörs av värmebehandling. Ett äpple/päron som körts på full effekt i mikrovågsugn i 1 minut går därför oftast bra att äta utan att få symtom, trots att obehandlat äpple ger symtom.

**OBS!** Nötter och mandel reagerar många ofta på även efter värmebehandling!

## Vad KAN jag äta?

Frukt och grönsaker är viktiga delar i kosten och ger dig värdefulla vitaminer, mineraler och fibrer. På listorna på den här sidan hittar du frukter, bär och grönsaker som de flesta tål trots björkpollenallergi:

### **Frukt och bär:**

- Ananas
- Banan
- Björnbär
- Blåbär
- Carambole / Stjärnfrukt
- Citrusfrukter (apelsin, clementin, grapefrukt, citron, lime m fl)
- Hallon
- Lingon
- Mango
- Melon
- Papaya
- Passionsfrukt
- Persimon / Sharon / Kaki
- Physalis
- Vinbär
- Vindruvor

### **Grönsaker:**

- Aubergine
- Blomkål
- Broccoli
- Fänkål
- Gröna bönor och ärter
- Grönkål
- Gurka, zucchini, squash
- Jordärtskocka
- Kronärtskocka
- Kålrabbi
- Kålrot
- Majrova
- Majs
- Mangold
- Palsternacka
- Paprika
- Rädisor
- Rödbetor
- Sparris
- Spenat
- Svartrot
- Vitkål

# Korsreaktioner vid gråbopollenallergi



Vid allergi mot gråbo förekommer det att man reagerar mot födoämnen som innehåller sådant som liknar de ämnen i gråbopollen som man är allergisk mot. Detta gäller endast ett fåtal av dem som är allergiska mot gråbo. Om man inte känner besvär av nedan listade födoämnen kan man fortsätta äta dem.

**Symtomen** kan variera från fall till fall. Vanligast är att man känner klåda i mun och svalg, i ögon eller ansikte eller att man får besvär från mag-tarmkanalen. I enstaka fall kan man få allvarligare reaktioner. Om man har fått allvarliga reaktioner är det viktigt att man har tillgång till akutmedicin, tala i så fall med din läkare om detta.

Vid gråbopollenallergi kan de korsreagerande ämnena vara värmestabila vilket medför att man kanske inte tål livsmedlet vare sig i rå eller kokt form.

## Dessa livsmedel kan ge upphov till korsreaktioner vid gråbopollenallergi:

- Anis
- Basilika
- Bockhornsklöver (finns ofta i curry)
- Chilipeppar
- Curry
- Dragon
- Dill
- Fänkål
- Honung
- Jordärtskocka
- Koriander
- Körvel
- Kummin
- Kamomill
- Kronärtskocka
- Mango
- Malört (i spritdrycker)
- Muskot
- Melon
- Morot
- Oregano
- Paprika
- Persilja
- Pepparmynta
- Purjolök
- Sallad (vissa sorter)
- Selleri
- Senap
- Solrosfrö
- Svartrot
- Vitlök