

# Kryssreaksjoner

Når personer med pollenallergi opplever at de får symptomer som f.eks. kløe i munn og svelg ved å spise rå frukt og grønnsaker, skyldes dette en kryssreaksjon mellom allergener i pollen og i rå frukt/grønnsaker. Dette gjelder særlig bjørkepollenallergikere. Årsaken er at de allergifremkallende stoffene i pollen (proteiner) ligner på proteiner i maten.

Ved kryssreaksjon på en matvare, reagerer man ikke nødvendigvis på de øvrige matvarene på kryssallergilisten.

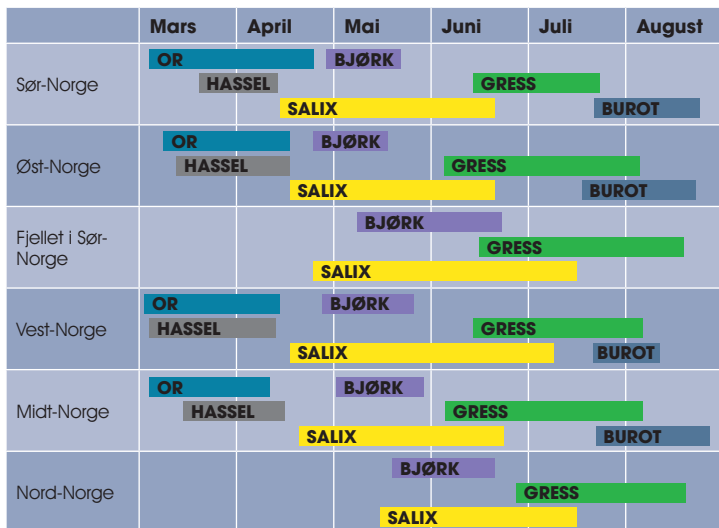
## Vanlige kryssreaksjoner ved pollenallergi

<b>Bjørk, hassel, or, Salix (vier, selje, pil)</b>	<b>Timotei og andre gressarter</b>	<b>Burot</b>
Eple (rå), pære (rå)	Belgfrukt (bønner, erter, linser)	Selleri
Steinfrukt (fersken, nektarin, kirsebær, morell, plomme, aprikos, mandel, mango)	Hvete, bygg, rug, havre	Purreløk, løk, hvitløk
Gulrot (rå), potet (rå)		Urter, urtekrydder og urtemedisin (persille, basilikum, oregano, koriander m.fl.)
Hasselnøtt, paranøtt, valnøtt		Paprika
Peanøtt, selleri		Solsikkefrø
Kiwi		Honning

Tabellen er hentet fra NAAFs faktaark om kryssreaksjoner: *Norges Astma- og Allergiforbund*, [www.naaf.no](http://www.naaf.no)

# Pollenkalender

Pollenkalenderen viser tidsmessig spredning av pollen og er basert på data for registreringer fra 1986 til 2011. Ved endring i temperatur og værforhold kan tidspunktene forskyves.



Gjennomsnittsdatoer over de siste sesongene. Tidspunkt og varighet for de ulike spredningsperiodene kan variere betydelig fra år til år, avhengig av værutfviklingen.

Tabellen er hentet fra NAAFs pollenkalender: *Norges Astma- og Allergiforbund*, [www.naaf.no](http://www.naaf.no)