

## ARK 4: ALLERGI: Utløsende årsaker til allergi

### Matvarer / Kryssreaksjoner:

Se <http://www.naaf.no/noFakta/Pollen/Pollenkalender-med-tabell-over-kryssreaksjoner/>

KRYSSREAKSJONER		
Bjork (+ofte or og hassel)	Timotei og andre gressarter	Burot
Hasselnotte, valnøtte, mandle, paranøtte, peanøtte	Kornsortene: Bygg, rug, havre, hvete	Gulrot
Stenfrukter: Eple, pære, fersken, kirsebær, nektarin, plomme, aprikos	Belgfrukter: F.eks. soyabønne, peanøtte	Purre, solsikkefrø, sennep, mango
Gulrot (rå)	Meloner	Paprika, honning, pistasjnott, appelsin
Potet (rå), kiwi	Tomat	Selleri
Jordbær og diverse eksotiske frukter		Persille, paprika, koriander, hvitløk, kari, anis, oregano, lok, div. urter/urtekrydder

En bjørkeallergiker som har reagert på ulike typer steinfrukter er nødvendigvis ikke allergisk mot alle typer frukter. Banan og sitrusfrukter tåles ofte bedre. Likeledes kokt frukt fremfor rå.

**ARK 4: ALLERGI: Utløsende årsaker til allergi**

**Matvarer / Kryssreaksjoner:**

**KRYSSREAKSJONER**

[http://www.naaf.no/no/Fakta/Pollen/Faktaark\\_kryssreaksjoner\\_revidert\\_21\\_juni\\_2006/](http://www.naaf.no/no/Fakta/Pollen/Faktaark_kryssreaksjoner_revidert_21_juni_2006/)

		
		
		
		
		
		