

Ristiin allergisoivia ruoka-aineita

Koivun siitepölylle allergiselle paikallisia ristireaktio-oireita **saattavat aiheuttaa** seuraavat ruoka-aineet. Ristiallergia heinien tai pujan ja ruokien välillä on harvinaisempaa, mutta niitäkin voi ilmetä mikäli allergeenia on paljon ilmassa. Oireita voi helpottaa allergialääkkeellä. Kannattaa kuitenkin välttää allergisoivia ruoka-aineita mahdollisuuksien mukaan mikäli niistä aiheutuvat oireet haittaavat normaalia arkea.

Vihannekset ja palkokasvit:

- peruna raakana (kypsennettynä saattaa sopia)
- porkkana raakana (kypsennettynä saattaa sopia)
- paprika
- peruna
- palsternakka
- tomaatti
- maissi
- fenkoli
- selleri
- herne
- tomaatti
- sipuli
- soiijapapu

Hedelmät (kypsentämättömänä):

- omena
- päärynä
- luumu
- kiivi
- persikka
- aprikoosi
- nektariini
- meloni

Viljat ja muut valmisteet

- ruis
- vehnä
- kaura
- riisi

Marjat:

- mansikka
- kirsikka

Pähkinät:

- maapähkinä
- saksanpähkinä
- hasselpähkinä
- parapähkinä
- muskottipähkinä
- manteli

Mausteet:

- pippurit
- kaneli
- inkivääri
- kumina
- persilja
- kurkuma
- sinappi
- korianteri
- curry

