

Kruisreacties

Soms reageren mensen die allergisch zijn voor bijvoorbeeld gras- en/of boompollen ook op bepaalde voedingsmiddelen, met name groente en fruit. In onderstaand overzicht staan de meest voorkomende kruisreacties.

Allergisch voor **Boompollen** (o.a. berk, els, hazelaar)



Mogelijke reactie op:

- | | | | |
|-------------------------|--|---|--|
| ○ Aardbei | ○ Kaki/Sharon-fruit | ○ Nectarine | ○ Pruim |
| ○ Abrikoos | ○ Kers | ○ Noten (bijv. amandel, hazelnoot, walnoot,) | ○ Rozebottel |
| ○ Ananaskers | ○ Kiwi | ○ Peer | ○ Schermbloemigen (bijv. selderij, wortel) |
| ○ Appel | ○ Mango | ○ Perzik | ○ Soja (vers) |
| ○ Braam | ○ Meloen | ○ Pinda | ○ Vijg |
| ○ Carambola (sterfruit) | ○ Nachtschaden (bijv. aubergine, tomaat) | | |
| ○ Framboos | | | |
| ○ Jackfruit | | | |

Allergisch voor **Graspollen** (o.a. timotheegras, beemdlang-bloem, kropaar)



Mogelijke reactie op:

- | | |
|---|---------------|
| ○ Aardappel | ○ Paprika |
| ○ Gerst | ○ Pinda |
| ○ Haver | ○ Rogge |
| ○ Meloen | ○ Soja(drank) |
| ○ Peulvruchten (met name pinda en soja) | ○ Tarwe |
| | ○ Tomaat |
| | ○ Wortel |

Allergisch voor **Bijvoet**



Mogelijke reactie op:

- | | |
|-------------|----------------------|
| ○ Anijs | ○ Peterselie |
| ○ Karwij | ○ Selderij |
| ○ Kerrie | ○ Tomaat |
| ○ Knoflook | ○ Venkel/venkel-zaad |
| ○ Koriander | ○ Wortel |
| ○ Mango | |
| ○ Meloen | |
| ○ Paprika | |

Allergisch voor **Huisstofmijt**



Mogelijke reactie op:

- Meelworm
- Mossel
- Schaaldieren (bijv. garnaal, kreeft)
- Sprinkhaan
- Weekdieren (bijv. inktvis, wijngaardslak)

Allergisch voor **Latex** (o.a. handschoenen en condoms)



Mogelijke reactie op:

- | | |
|-------------|------------------|
| ○ Aardappel | ○ Meloen |
| ○ Aardbei | ○ Papaja |
| ○ Ananas | ○ Passievrucht |
| ○ Avocado | ○ Pinda |
| ○ Banaan | ○ Tamme kastanje |
| ○ Boekweit | ○ Tomaat |
| ○ Kiwi | ○ Vijg |
| ○ Mango | ○ Walnoot |

Allergisch voor **Koemelk**



Mogelijke reactie op:

- Geitenmelk
- Kamelenmelk
- Paardenmelk
- Rundvlees
- Schapenmelk
- Varkensvlees

Wist je dat?

Mensen met een boompollenallergie krijgen vaak klachten bij het eten van bepaalde fruitsoorten, bijvoorbeeld jeuk in de mond van appel. Meestal kan wel de verhitte vorm van het voedingsmiddel gegeten worden zonder klachten, bijvoorbeeld appelmoes, appeltaart of een appelflap.

Dit overzicht is tot stand gekomen in samenwerking met Mevr. J. van der Velde-Elbersen. Werkzaam als diëtist, gespecialiseerd op gebied van voedselovergevoeligheid en werkt samen met allergologen in het Allergiecentrum Zuid-Nederland in Tilburg.

Allergiekalender



Grassen

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Timotheegras												
Engels raaigras												
Kropaar												
Veldbeemdgras												
Grote vossenstaart												



Bomen

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Berk												
Els												
Hazelaar												



(On)kruiden

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Bijvoet												
Klein Glaskruid												
Ambrosia												



Diversen

	Jan	Feb	Mrt	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Dierlijke epithelia												
Huisstofmijten												

■ Bloeiperiode
 ■ Meer aanwezig*
 ■ Minder aanwezig*

Bovenstaande allergenenkalender geeft een indicatie van wanneer de allergenen het meest in de lucht aanwezig zijn. Dit kan per seizoen verschillen. Bronnen: Pollennieuws.nl, Frati et al. Eur Ann Allergy Clin Immunol. 2014; 46(1):17-21

Extra informatie

- Bloeiseizoenen kunnen per jaar (iets) verschillen, vanwege de invloed van het weer.
- In bepaalde bloeiseizoenen kunnen kruisreacties sterker of juist minder sterk naar voren komen.
- De gevoeligheid voor kruisreacties verschilt per persoon. Voor deskundig advies over kruisreacties en tips met betrekking tot het consumeren van de betreffende voedingsmiddelen, zou het verstandig kunnen zijn om een diëtist te raadplegen.
- Kijk voor meer informatie over allergie op de website **Allesoverallergie.nl**. Deze website is een initiatief van ALK en je vindt er onder andere informatie over:
 - > Symptomen bij verschillende allergieën
 - > Handige tips om klachten te verminderen
 - > Verschillende behandelmogelijkheden
- Scan de QR-code hieronder voor meer informatie over het Oraal Allergie Syndroom, een andere term voor kruisreactiviteit.

