



Kryssallergi

Spørsmål: I mange år har jeg vært allergisk mot bjørk, epler, steinfrukter og nøtter. Hvis jeg ved et uhell spiser noe jeg ikke tåler, begynner det å kløe i munnen, og jeg kan bli hoven innvendig i halsen.

Jeg har lagt merke til at jeg ikke reagerer like sterkt hvis jeg er i fysisk aktivitet og ved en feil spiser en bit av en kjeks eller sjokolade som det er nøtter i. Hva kommer det?

Svar: Hvis man er allergisk mot for eksempel bjørkepollen er det vanlig å reagere på andre typer pollen, frukt, nøtter eller annet som inneholder proteiner som ligner på hverandre. Fenomenet kalles kryssallergi og forekommer hos om lag 70 prosent av alle personer som er allergiske mot bjørkepollen. Noen pollenallergikere har slike reaksjoner kun i pollensesongen, mens andre kan reagere hele året.

Jeg vet dessverre ikke hvorfor du har mildere reaksjoner hvis du utsettes for det du reagerer på når du er fysisk aktiv. Kanskje kan forklaringen være at nivået av stresshormonet adrenalin er høyere i blodet når man anstrenger seg fysisk. Adrenalin demper noen av symptomene ved akutte allergiske reaksjoner. En annen mulighet er at blodtilførselen til magen og tarmene er nedsatt når du anstrenger deg. Kroppen tar derfor opp langsommere det du har spist. Det kan forsinke og mildne allergireaksjonen.

Ettersom du reagerer med opphovning i svelget, vil jeg anbefale deg å spørre legen din om du bør ha en sprøyte med adrenalin tilgjengelig som du eller dine nærmest kan sette hvis du får tegn til en alvorlig allergisk reaksjon. Epipen er en ferdigfylt sprøyte som automatisk tilfører

kroppen riktig dose med adrenalin.