

# Koivu ja ristiallergia

Puolet koivuallergisista saavat risti-allergiaoireita joistain ruoka-aineista:

- **raa'at vihannekset: peruna, porkkana, paprika, palsternakka ja tomaatti**
- **selleri, myös kypsennettynä**
- **kypsentämättömät hedelmät: omena, päärynä, luumu, kiivi ja persikka.**
- **pähkinät ja manteli, myös kypsennettyinä**
- **mausteet: pippurit, kaneli, inkivääri, kurkuma, sinappi, kumina ja muut maustesiemenet**



# Heinät ja ristiallergia

Ristiallergia heinien ja ruokien välillä on harvinaista. Heinäallerginen voi saada ristiallergiaoireita joistain ruoka-aineista:

- vehnä, ruis, ohra, kaura, riisi, maissi ja durra
- tuoreet herne ja meloni
- maapähkinä, soija ja tomaatti

Ristiallergiaoireet ovat yleensä lieviä ja ruoka-aineita voi syödä oireiden rajoissa.



Kuva: Juha Jantunen



# Pujo ja ristiallergia

Pujoallerginen voi saada ristiallergia-oireita joistain (lähinnä kypsentämättömistä) ruoka-aineista:

- sarjakukkaiskasvit: selleri, porkkana, korianteri, kumina ja anis
- koisokasvit: peruna, paprika ja tomaatti
- pippurikasvit
- sumakkikasvit: rosepippuri ja mango
- liljakasvit: sipuli, valkosipuli ja purjo
- ristikukkaiskasvit: kaalit
- palkokasvit: maapähkinä ja soija
- ruusukasvit: manteli



Kuva: Juha Jantunen



# Lateksi ja ristiallergia

Luonnonkumi- eli lateksiallerginen voi saada ristiallergiaoireita joistain ruoka-aineista:

- kypsentämättömät peruna, banaani, avokado ja kiivi
- kastanja, papaija, meloni ja saksanpähkinä

Luonnonkumia voivat sisältää mm. kuminauhat, kumihanskat, kondomit, ilmapallot, saappaat, kumitutit ja autonrenkaat.

