

## Kasvisten aiheuttamat allergiset reaktiot

Vaikka kasvikset ovat ravitsemuksellisesti merkittävä osa ihmisen ruokavaliota, aiheuttavat kasvikset joillekin ihmisille allergisia reaktioita. Allergiset reaktiot ovat hyvin yksilöllisiä ja saattavat rajoittua yksittäisistä kasvilajeista (tai jopa lajikkeista) kokonaisuun kasvisukuihin. Yliherkkyysoireista kärsivän ei kannata kuitenkaan lannistua, vaan selvittää ne kasvit joille on allerginen ja sulkea ne pois ruokavaliostaan. Kasvisten laajasta joukosta löytyy aina vaihtoehtoja myös allergikoille.

Yleisimpiä allergiaa aiheuttavia hedelmiä ovat kiivi, omena, päärynä, kirsikka, persikka, sitruhedelmät ja aprikoosi. Vihanneksista allergisia reaktioita aiheuttavat mm. pinaatti, tomaatti, persilja, palsternakka ja selleri.

### Oireet moninaisia

Kasviksiin liittyviä allergisia oireita on hyvin monen tyyppisiä: yleisimpiä lienevät suun alueen oireet ja iho-oireet (kutina, ihottuma, kirvely tai punoitus), sekä ruuansulatukseen liittyvät oireet (vatsanväänteet ym.) ja hengitystieoireet (yskäisyys, tukkoinen nenä tai hengenahdistus). Voimakkaimmillaan allerginen reaktio voi olla ns. anafylaktinen shokki, jossa hengitystiet turpoavat voimakkaasti aiheuttaen hengenahdistusta.

Ulkoiset tekijät kuten stressi, tulehdukset, alkoholi, lääkkeet, siitepölyn runsaus ilmassa, kuumuus tai liikunta voivat tilapäisesti lisätä elimistön herkkyyttä allergeeneille. Lievästi allerginen henkilö saattaa esimerkiksi saada selviä oireita persikoista vasta kun lähtee lenkille syötyään persikkaa.

### Saman kasvin eri lajikkeissa eroja

Allergisia reaktioita aiheuttavien aineiden määrä saattaa vaihdella myös saman kasvin eri lajikkeilla. Esimerkiksi Gloster-omenat eivät aiheuta kaikille omena-allergikoille reaktioita, sillä niiden allergeenipitoisuus on selvästi pienempi kuin monilla muilla lajikkeilla. Jos oireet ovat vähäisiä, voi varovasti kokeilla löytyykö saman tuotteen eri lajikkeista sellaisia joita oma immuunijärjestelmä sietää. On hyvä myös tietää, että allergeenien määrä vähenee tuotteiden kypsyydessä, joten allergiaan taipuvaisten kannattaa valita esimerkiksi kaupan tiskistä täysin kypsiä hedelmiä.

### Yhteys siitepölyallergioihin

Kasviksiin liittyvät allergiat ovat yhteydessä lähes aina myös siitepölyallergioihin. Tämä johtuu allergeenien eli allergiaa aiheuttavien aineiden samanlaisesta rakenteesta. Esimerkiksi noin puolet koivun siitepölylle allergisista reagoi myös omena. Muita kasviksia, joille koivuallergikot saattavat herkistyä ovat hasselpähkinä, porkkana, kirsikka, päärynä, selleri, peruna ja persikka. Heinäallergioista kärsivät saattavat taas herkistyä melonille, appelsiinille, tomaatille ja vehnälle. Pujoallergikot reagoivat usein omena, porkkanaan, selleriin ja meloniin.

Pähkinät on tuoteryhmä, joka aiheuttaa voimakkaimpia allergisia reaktioita. Saksanpähkinä, hasselpähkinä, manteli ja maapähkinä aiheuttavat reaktioita, jotka eivät yleensä heikkene iän myötä.

### Miten välttää oireita?

Useimmat kasvien allergiaa aiheuttavat aineet hajoavat kuumennettaessa, mutta pähkinät, palsternakka, selleri ja jotkut maustekasvit ovat poikkeus: niiden allergisoivuus ei vähene edes kypsennettäessä. Kypsennyksen lisäksi pakastus, kuivatus, säilöntä tai muu käsittely saattaa muuntaa allergeenien rakennetta niin, ettei oireita ilmaannu. Esimerkiksi jotkut porkkanalle allergiset voivat syödä porkkanaraastetta, joka on pakastettu.

Raakoihin kasviksiin liittyviä allergisia reaktioita voi varmimmin torjua välttämällä allergisoivia ruoka-aineita. Kannattaa kuitenkin rajata ruokavaliosta vain allergiaa aiheuttavat lajit. Eläin- ja siitepölyallergioiden hoitoon käytettävällä siedätyshoidolla ei tietävästi pystytä poistamaan ruoka-aineallergioita. Oireita voi kuitenkin lievittää antihistamiinilla.

Allergeenien määrä on suurimmillaan kasvien kuoriosassa. Jotkut lievästi allergiset voivat syödä kuorittuja hedelmiä.

Etsi vaihtoehtoja

Vaikka allergiaa aiheuttavia kasviksia kannattaa välttää, ei kaikkia kasviksia kannata missään tapauksessa jättää pois ruokavaliosta. Mitä useampia ruoka-aineita joutuu jättämään pois ruokavaliostaan, sen hankalampaa on koostaa aterioistaan täysipainoisia. Onneksi valinnanvaraa on kasvisryhmässä kuitenkin paljon ja esimerkiksi maissi, parsakaali, lehtivihannekset, viinimarjat, mustikka ja vadelma aiheuttavat allergisia reaktioita hyvin harvoin. Myös keitetty peruna samoin kuin kypsennetyt vihannekset (paitsi selleri ja palsternakka) ja hedelmät sopivat lähes kaikille.

Tekstin on toimittanut: Erkki Rautio / Kotimaiset Kasvikset ry

### **Lisätietoja aiheesta:**

Allergologia. / Tari Haahtela, Matti Hannuksela, Erkki O. Terho, Toim. 2., uud. p., Hki : Duodecim, 1999. - 540 s., kuv. ISBN 951-656-023-7

Kasviallergiat ja allergiakasvit / Tari Haahtela, Pentti Sorsa. - 2. uud. p. - Helsinki : Kirjayhtymä, 1999.