

ALLERGENI CROSS-REATTIVI

Profilassi alimentare nelle allergie

Pollini e alimenti possono "incrociare" i loro effetti allergici: alcuni cibi inducono anche sintomi respiratori e viceversa, l'inalazione di pollini può dare anche reazioni intestinali. Fra gli alimenti che crociano si devono escludere solo quelli che effettivamente causano qualche disturbo (ad esempio la sindrome orale allergica, problemi gastroenterici, orticaria, etc.), altrimenti il rischio è quello di impoverire inutilmente la dieta del Paziente.

TUTTI I TIPI DI ALLERGIA CIBI DA EVITARE

Alimenti ricchi di istamina

- formaggi fermentati (es. brie e gorgonzola)
- bevande fermentate (vino e birra)
- crauti
- insaccati di maiale (salumi crudi come salsiccia, salame e mortadella)
- tonno, alici, sardine, salmone (freschi o surgelati)
- uova di pesce, crostacei, frutti di mare

Alimenti liberatori di istamina

- uova di gallina (in part. l'albume)
- molluschi
- fragole
- pomodori crudi
- cioccolato e derivati
- alcool
- caffè
- noci, nocciole, mandorle, arachidi
- lenticchie, fave

ALLERGIA ALLE GRAMINACEE

CIBI DA EVITARE

- melone
- pomodoro
- anguria
- arancia (agrumi)
- kiwi
- albicocca
- ciliegia
- pesca
- mandorla
- prugna
- frumento
- mais

ALLERGIA ALLE URTICACEE

CIBI DA EVITARE

- gelso (moracee)
- basilico
- ortica
- melone
- ciliegia

ALLERGIA AGLI ACARI

CIBI DA EVITARE

- molluschi
- gamberi
- lumache
- latte vaccino

ALLERGIA AL NICHEL

CIBI DA EVITARE

- cibi in scatola
- aringhe e ostriche
- fagioli
- asparagi
- cipolle
- spinaci
- pomodori
- melanzane
- piselli
- funghi
- granturco
- farina di grano intero
- pere (fresche / cotte)
- rabarbaro
- the
- cacao e cioccolato
- lievito in polvere

ALLERGIA AL LATTICE

CIBI DA EVITARE

- castagna
- banana
- kiwi
- noce
- noccioia
- melone
- pomodoro

ALLERGIA ALLE COMPOSITE

CIBI DA EVITARE

- sedano
- anguria
- melone
- camomilla
- olio di girasole
- prezzemolo
- tarassaco
- banana
- carota
- arachide
- mela
- zucca
- cicoria
- castagna
- peperone
- noccioia
- finocchio
- anice
- mango

ALLERGIA ALLE BETULLE

CIBI DA EVITARE

- mela
- pera
- pesca
- albicocca
- prugna
- carota
- banana
- mandorla
- finocchio
- noce
- noccioia
- sedano
- patata
- fragola
- kiwi
- ciliegia
- prezzemolo
- frutta secca