


Pollennaptár

A szezonális szénanátha (allergiás rhinitis) az egyik leggyakrabban előforduló allergiás megbetegedés. A szénanátha tüneteit – tüsszögés, orrvizketés, orrfolyás, orrdugulás, vörös, könnyező és viszkető szem – elsősorban azzal enyhíthetjük, ha a számunkra gondot okozó növények virágzásakor a lehető legkevesebb időt töltjük a szabad levegőn. A pollennaptár minden allergiás számára nagy segítség, használatával a tél végétől késő őszig követhetjük a virágzási időszakokat, így időben elkezdődhet a felkészülés.²

	Allergenitás	POLLENSZÓRÁS									
		Február	Március	Április	Május	Június	Július	Augusztus	Szeptember	Október	
Mogyoró	X										
Égerfa	X										
Nyírfa	X										
Kőrisfa	X										
Fűzfa	X										
Platánfa	X										
Pázsitfűfélék	XX										
Lórom	X										
Útifű	X										
Libatop	X										
Üröm	XX										
Parlagfű	XX										

X – Gyakori allergén XX – Nagyon gyakori allergén

erős  gyenge

Forrás: ÁNTSZ / MTVA - Sajtóadatbank

² Bözörményi Nagy György, Herjavec Irén, Hirschberg Andor, Kadocsa Edit, Katona Gábor, Mezei Györgyi, Tóta Julianna, Vóna Ida, Z. Szabó László. Állásfoglalás és ajánlás a rhinitis diagnosztikájához és kezeléséhez, 2004., <http://www.tudogyogyasz.hu/upload/tudogyogyasz/document/Rhinitisupdate04.htm>

Pollenek és élelmiszerek között kialakuló allergiás keresztreakciók

Az orális allergia szindrómát (másnéven pollen-étel allergia szindrómát) növényi eredetű táplálék válthatja ki, olyan betegeknél, ahol korábban már fennállt bizonyos pollenekkel szembeni érzékenység.

A probléma forrása az adott pollenben és bizonyos gyümölcs- és zöldségfélékben, valamint fűzernövényekben egyaránt megtalálható, rokon kémiai szerkezetet mutató molekulák, az úgynevezett kereszt-allergének nagyfokú hasonlósága.¹

Amennyiben az alábbi pollenallergiák valamelyike fennáll, érdemes kirtülni a hozzákapcsolt élelmiszereket:



¹ Alexandra Price, MS,* Sarika Ramachandran, MD, † Gideon P. Smith, MD, PhD, ‡ Mary L. Stevenson, MD, † Miriam K. Pomeranz, MD, † and David E. Cohen, MD, MPH †; Oral Allergy Syndrome (Pollen-Food Allergy Syndrome) Dermatitis. 2015 Mar-Apr;26(2):78-88.