

Különösen kisgyermeknél gyakori, hogy akár néhány szem epertől is bőrkiütést kapnak. Ennek oka, hogy a gyümölcsben valami – még nem sikerült pontosan kideríteni, hogy mi, de kis magjai tűnnek bűnösnek, ezért mostanában azzal kísérleteznek, hogy vékonyan meghámozzák a szemeket – a szervezetben egy gyulladáskeltő anyagot, ún. mediátort (hisztamint) szabadít föl, s ez csalánkiütést eredményez. A málna meg a vadon termő szamóca, de az őszibarack, dinnye, alma, körte, banán, avokádó, kivi, mandarin és narancs okozhat még hasonló tüneteket. Ez utóbbi külön is érdekes, mert van, akinél pusztán a gyümölcs érintése, például ha lereszeli a héját, ekcémát okoz, amiért a narancs illóolaja a felelős. A zöldségek közül leggyakrabban a paradicsom, a paprika, a zeller, a sárgarépa, az uborka, a paraj, a kel és a hüvelyesek fogyasztása járhat bőrkiütéssel. Közülük a zellerről és a paprikáról tudni a legtöbbet. Az előbbiben van egy hőlabil (a hő hatására erejét veszítő) fehérje, ami a specifikus IgE-t (immunglobulint) leköti. Ez hisztaminfelszabaduláshoz vezet, ami gyors kiütést, 24 óra elteltével pedig ekcémát válthat ki. Az utóbbiban a paprika „erejét” adó kapszaicin az irritáló alkotórész, mert hisztamint szabadít fel a szervezetben. Érintésre főként az uborka, a zeller és a saláta okozhat csalánkiütést, vagyis gyulladt, viszkető foltokat a bőrön. Az utóbbi években a gyümölcs- és zöldségallergia, valamint a virágpor-érzékenység (pollinosis) közötti összefüggéseket, az úgynevezett keresztallergiát kutatták a tudósok. Ennek eredménye, hogy a pollinosis más növényi allergiára is hajlamosíthat. Például a görögdinnye-túlérzékenység kialakulását (ég a száj, benehezedik a légzés) számos betegnél évek óta tartó, parlagfű okozta szénanátha előzte meg. Hasonló összefüggés áll fenn az úgynevezett „zeller-feketeüröm-szindróma” esetén, amikor az e gumóra érzékenyeknél a fűszer pollenje viharos tüneteket vált ki. Aki a nyírfa és rokonai (éger, mogyoró, gyertyán) bármelyikének pollenjére allergiás, gyakran az almára, burgonyára, sárgaréparra, zellerre és mogyoróra is érzékeny. Feltételezik még, hogy akik nem „bírnak” a sárgarépát, azok az uborkára és a paradicsomra érzékenyek, akik pedig a zellertől kapnak kiütést, a petrezselyemre, a sárgaréparra, ánizsra, paradicsomra és az uborkára is allergiások. A legfiatalabbakra külön kell figyelni, mert amikor a gyerek először eszik meg valamit, könnyen lehet, hogy allergiás lesz tőle. Elég például egy kevés eper, s máris egész testen kiütések keletkeznek, nagy riadalmat okozva a családban. Ilyenkor a kiütések terjedését a gyors kalciumbevitel (például pezsgőtabletta) megállítja; de a tünetek 1-2 nap alatt enélkül is elmúlnak. Súlyosabb esetben nehézlégzés is kialakulhat, ilyenkor egy orvos által beadott kalciuminjekció a gyors megoldás. Egy idő után azért újra meg lehet próbálkozni vele, mert gyakori, hogy az allergiát kinövi az ember. De lehet, hogy addig sem kell lemondani a gyümölcstről, mert az allergén hatását a hő gyengíti, így például elképzelhető, hogy befőtt formájában gond nélkül ehető. A bőrreakción kívül az allergia más tüneteket is kiválthat, így szájviszketést, ödémát, ekcémát, gyomor- és bélrendszeri rendellenességeket, erős hasmenést, sokkot, sőt, súlyos esetben (szerencsére ez nagyon ritka) halált okozó anaphylaxiát is. Felnőttkorban az ételallergia már nem nőhető ki, az

egyetlen gyógymód, ha kihagyjuk az étrendből az allergiát okozó anyagot. Tehát figyeljünk magunkra, testünk reakcióira, így kiszűrhetjük azokat a zöldségeket, gyümölcsöket, amelyeket szervezetünk nem lát szívesen.