

Nyhet

2025-08-28

Höstens allergisäsong är här – många pollenallergiker drabbas

En stor del av Sveriges befolkning har pollenallergi, där antalet pollenallergiker också har ökat – och trots att pollensäsongen nu lider mot sitt slut kan många förväntas drabbas av allergiska reaktioner även under vinterhalvåret. Olika frukter, grönsaker, spannmål och kryddor kan vara anledningen. Catharina Claesson, leg. apotekare på Apotek Hjärtat, reder ut vad begreppet "korsallergi" innebär.*

Majoriteten svenskar (72 procent) har liten eller ingen kunskap alls om vad som menas med korsallergi, samtidigt som det är något som drabbar många pollenallergiker. Korsallergi innebär att specifika livsmedel kan utlösa allergiska reaktioner som klåda i munnen, halsen och på läpparna, samt magproblem, nässelutslag och rinnande ögon och näsa.

– Vissa livsmedel innehåller ämnen som liknar de allergiframkallande ämnena i pollen. Beroende på vilken typ av pollen man är allergisk mot kan man reagera på allt från äpplen och morötter, till nötter, spannmål och vanligt förekommande kryddor, säger Catharina Claesson, leg. apotekare på Apotek Hjärtat.

Om man har korsallergi ska man försöka undvika de livsmedel som utlöser reaktioner. Men för den som, trots allergiska känningar, skulle vilja njuta av höstens äppelskörd finns också andra lösningar.

– Om korsallergin är lindrig kan man tåla livsmedlen när de är upphettade eller kokade. Om man reagerar på äpplen kan man även testa att skala dem då det ofta kan vara skalet som utlöser allergiska känningar. Ifall man upplever symtom kan dessa också lindras med antihistamintabletter, säger Catharina Claesson, leg. apotekare på Apotek Hjärtat.

Vanliga korsallergier

- **Björkpollen.** Äpple, päron, jordgubbar, stenfrukter, selleri, morot, potatisskal, nötter (hasselnot, mandel, valnöt), linser, sojaböner, ärtor, samt kryddor som anis, kummin och koriander.

- **Gråbo.** Melon, banan, ananas, mango, selleri, morot, paprika, lök, vitlök, fänkål, kryddor som dill, persilja, basilika, samt honung, solrosfrön och muskotnöt.
- **Gräs.** Spannmål som vete, tomat, jordnötter, samt sojabönor och ärtor.

Undersökningens resultat i korthet

- 72 procent har ganska/mycket liten eller ingen kunskap alls om vad som menas med korsallergi.

Om undersökningen

Undersökningen har genomförts av Verian på uppdrag av Apotek Hjärtat. Den bygger på 4 285 intervjuer med den svenska allmänheten 18–84 år. Datainsamlingen genomfördes i den slumpmässigt rekryterade Sifopanelen mellan 1 juli och 17 juli 2025.

*[Källa.](#)

För mer information

ICA Gruppens presstjänst, telefon: +46 (0)10 422 52 52, e-post: press@ica.se
apotekhjartat.se, icagruppen.se

Med omkring 400 apotek runt om i landet, en stadigt växande e-handel och en omsättning på cirka 21 miljarder kronor är Apotek Hjärtat Sveriges ledande apotekskedja. Apotek Hjärtat vill ge varje kund bättre hälsa och större välbefinnande genom ett personligt bemötande, ett brett sortiment och relevanta hälsotjänster. Apotek Hjärtat är en del av ICA Gruppen. För mer information, se icagruppen.se och apotekhjartat.se.