

Kruisallergieën bij Hooikoorts

Heb je hooikoorts én reageer je op fruit, noten of groenten? Grote kans dat je een kruisallergie hebt! Soms merk je direct klachten zoals jeuk in je mond of een kriebelneus na het eten. Maar vaak voel je niets bijzonders tijdens het eten, terwijl je hooikoorts wel veel erger wordt.

👉 Hieronder zie je welke voeding kan 'kruisen' met jouw pollenallergie en je klachten mogelijk erger maken.



Berk

Fruit:

- Appel, Kers, Ananas, Framboos
- Peer, Pruim, Aardbei, Jackfruit
- Abrikoos, Mango, Vijn, Rozebottel
- Nectarine, Kiwi, Kaki, Perzik

Noten en peulvruchten:

- Hazelnoot, Pecanoot
- Walnoot, Macadamia
- Amandel, Verse soja
- Paranoot, Pinda

Groente en kruiden:

- Wortel, Pastinaak
- Selderij, Tomaat
- Venkel, Aardappel
- Peterselie, Paprika



Els & Hazelaar

Fruit:

- Appel, Kers, Framboos
- Peer, Pruim, Perzik
- Abrikoos, Mango, Vijn
- Nectarine, Kiwi, Kaki

Noten en peulvruchten:

- Hazelnoot, Pinda
- Walnoot, Soja
- Amandel

Groente en kruiden:

- Wortel, Aardappel
- Selderij, Tomaat
- Peterselie, Paprika



Grassen

Groente:

- Wortel, Aardappel
- Selderij, Tomaat
- Peterselie, Paprika

Granen

- Tarwe, Haver
- Rogge, Gerst

Noten en peulvruchten:

- Pinda, Soja



Bijvoet

Kruiden:

- Anijs, Karwij, Koriander
- Komijn, Venkel, Peterselie
- Knoflook, Kerrie, Selderij

Groente en Fruit

- Wortel, Mango
- Tomaat, Meloen
- Paprika



Wat moet je weten?

Wat is een kruisallergie?

Je lichaam herkent bepaalde plantaardige eiwitten als pollen en reageert erop.

🔥 Tip:

- Kook je groenten of fruit: dit breekt allergene eiwitten vaak af
- Vermijd rauwe varianten tijdens het bloeiseizoen
- Hou een eet- & klachtenlogboek bij

👤 Raadpleeg een specialist bij twijfel

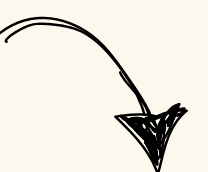


Wist je dat voeding ook een oplossing kan zijn?

In mijn ontbijtboek met **30 recepten**.

leer je hoe je de dag start met voeding die je klachten verminderen.

Ontdek hieronder hoe je met het juiste ontbijt je klachten kunt verminderen.



Warme ontbijt crumble met blauwe bessen en haver

Warm



BEREIDING

- Verwarm de oven voor op 180°C. Vet een kleine ovenschaal licht in met kokosolie.
- Verdeel de blauwe bessen over de bodem van de schaal.
- Meng in een kom de havermout, kokos, meel, rozijnen, kaneel en zout. Smelt de kokosolie en roer deze samen met de ahornsiroop door het mengsel tot een losse crumble.
- Verdeel dit mengsel over de blauwe bessen en bak de crumble in ongeveer 20 minuten goudbruin.
- Serveer warm.

INGREDIËNTEN

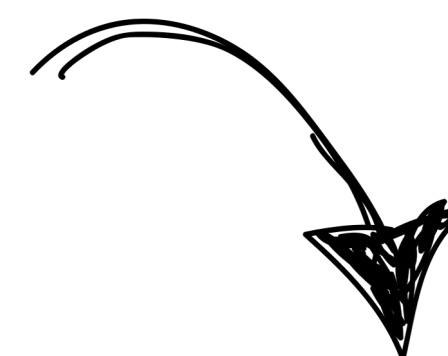
- 150 g blauwe bessen (diepvries of vers)
- 50 g glutenvrije havermout
- 1 el geraspte kokos
- 1 el rijstmeel (of ander glutenvrij meel)
- 1 el rozijnen
- 1 el kokosolie
- 1 el ahornsiroop of rijst diksap
- ½ tl kaneel
- Snufje zout

Minder klachten zoals niesbuien én meer energie.

Gewoon door anders te ontbijten.

👉 [Bekijk het Hooikoorts Ontbijtboek hier](#)

[nu van €27 voor €17](#)



WAAROM JE DARMEN (ÉN HOOIKOORTSNEUS) HIER BLIJ WORDEN

Een warme start is key — zeker als je wakker wordt met een **vol hoofd of niesaanval**. Deze crumble doet precies wat je nodig hebt: havermout geeft **langdurige energie** en helpt je lijf vocht en slijm afvoeren. Door het bakken wordt alles nóg beter verteerbaar.

Blauwe bessen? Die zijn een jackpot voor je immuunsysteem: **ontstekingsremmend**, vol antioxidanten en veilig bij hooikoorts. Geen triggers, wél power.

Maak 'm de avond ervoor, even opwarmen, en je hebt een golden start.