

Esiste, in alcuni casi, una correlazione tra allergie e alcune particolari sostanze. È utile sapere che:

ALLERGIA	CIBI E SOSTANZE
Pollini di parietaria	Gelso, basilico, camomilla, pistacchio, piselli, melone
Pollini di composite	Miele, camomilla, olio di semi di girasole, sedano, carote, banane, finocchio, prezzemolo, cicoria, mela, anguria, melone, castagne, arachidi, noci, nocciole
Pollini di graminacee	Frumento, anguria, melone, prugne, pesche, albicocche, ciliegie, mandorle, kiwi, limoni, arance
Pollini di betulacee	Mele, sedano, pesche, kiwi, pomodori, arachidi, noci, nocciole, pere, fragole, lamponi, prugne, albicocche, ciliegie, mandorle, finocchio, carote, prezzemolo
Pollini di poligonacee	Grano saraceno
Lattice della gomma	Banane, kiwi, ananas, avocado, castagne, melone, papaia
Dermatofagoidi	Lumache di terra, molluschi monovalve (patelle)
Proteine del latte	Cibi che possono contenere "alimenti nascosti", cioè proteine del latte: <ul style="list-style-type: none"> • prodotti caseari (burro, caseina, caseinati, panna, ricotta, mozzarelle, formaggi); • prodotti di pasticceria e di gelateria; • alcuni prodotti di salumeria (insaccati: salame, mortadella, etc.; prosciutto cotto, wurstel, alcune margarine); prodotti di gastronomia (salse, creme e zuppe vegetali, alimenti preconfezionati o in scatola, etc.)
Proteine dell'uovo	Cibi che possono contenere "alimenti nascosti", cioè proteine dell'uovo: paste speciali, prodotti dolciari e di gelateria, cibi impanati e fritti, maionese e salse in genere, marsala all'uovo
Intolleranza al glutine	Da evitare assolutamente: frumento e suoi prodotti (farina, pasta, pane, biscotti, dolci, olio di germe di grano, farro, amido di frumento, etc.), orzo e suoi prodotti (zucchero d'orzo, etc.), malto e suoi prodotti (birra, whisky, farine di malto, etc.), avena, segale e loro prodotti (farina e pane di avena o di segale), semolino, cous-cous, soia. Attenzione agli "alimenti nascosti" che possono contenere glutine: dolci e gelati, dadi e concentrati per brodo, alimenti in scatola, liofilizzati o precotti, maionese, creme, omogeneizzati, salse e condimenti vari, lievito in polvere, yogurt, oli vegetali