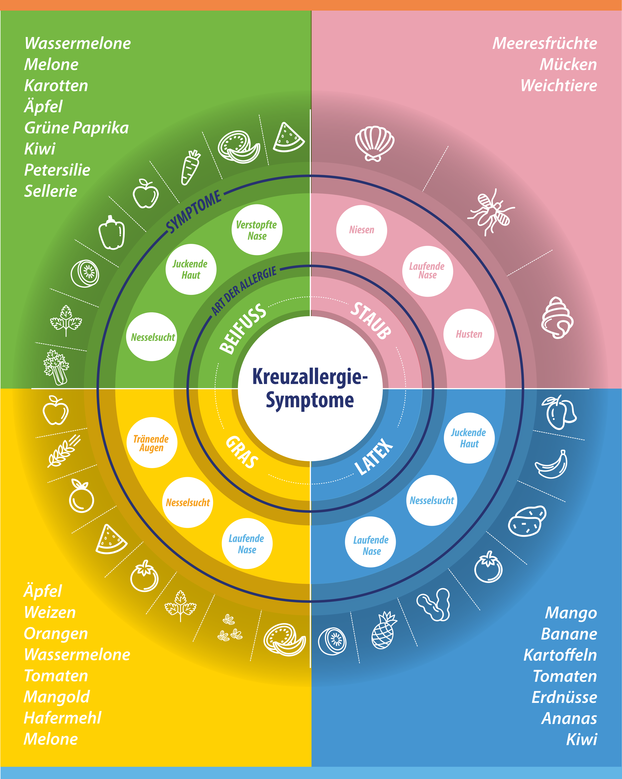
Tempo®

Kreuzallergien – Symptome und Behandlung

WAS IST EINE KREUZALLERGIE?

Reagiert unser Körper auf bestimmte Pollen-Proteine allergisch, kann er auch auf ähnliche Substanzen in der Nahrung allergisch reagieren. In diesem Fall spricht man von einer Kreuzallergie.



Was kannst Du tun?

01 Wärme Dein Essen

Der Temperaturunterschied kann ausreichen, um das Allergen abzutöten

02 Schäle Obst und Gemüse

Oft sind die allergieauslösenden Stoffe in der Schale enthalten; entferne sie und verringere so das Risiko einer Reaktion.

Entdecke mehr auf tempo-world.com

©Essity