



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET

MATALLERGI

UTREDNING OG BEHANDLING



Foto: Shutterstock

Vi gjør Norge friskere

Innholdsfortegnelse:

Innledning	3
Reaksjoner på mat	4
Matallergi	4
Ikke-allergisk matoverfølsomhet	5
Diagnostikk	9
Behandling	12
Matvarer det er vanlig å reagere på	12
Laktoseintoleranse	14
Allergi mot egg	15
Allergi mot fisk	16
Allergi mot skalldyr, skjell og bløtdyr	17
Allergi mot belgfrukter	18
Allergi mot nøtter og frø	19
Hveteproteinallergi og cøliaki	20
Allergi mot frukt og grønnsaker	21
Innkjøp og tilberedning	23
Nyttige nettadresser	26

Brosjyren er utarbeidet av Astma- og Allergiforbundet. Den er revidert i 2013 av dr. med. Ragnhild Halvorsen, klinisk ernæringsfysiolog Vibeke Østberg Landaas og sykepleier Helle Stordrange Grøttum.

Innledning

Matallergi og annen overfølsomhet overfor mat er et tema som opptar mange. Hele én av fire nordmenn mener de reagerer på enkelte matvarer, mens blant småbarnsforeldrene oppgir hver tredje at barnet har matoverfølsomhet. Kontrollerte studier viser imidlertid at forekomsten av matallergi og -intoleranse er betydelig lavere.

Siden det å fjerne matvarer fra kosten kan være svært utfordrende både praktisk sett og med hensyn til ernæring, er det viktig at diagnosen stilles på skikkelig grunnlag.

Vi skiller mellom allergiske reaksjoner på mat og overfølsomhet overfor bestanddeler i maten.

Ved matallergi vil kroppens immunforsvar aktiveres mot proteinene fra maten som den opplever som "farlige" inntrengere. Selv små spor mengder av maten som ikke tåles kan være nok til å utløse en allergisk reaksjon. Reaksjonene kommer vanligvis raskt etter inntaket av matvarene og kan i noen tilfeller være alvorlige.

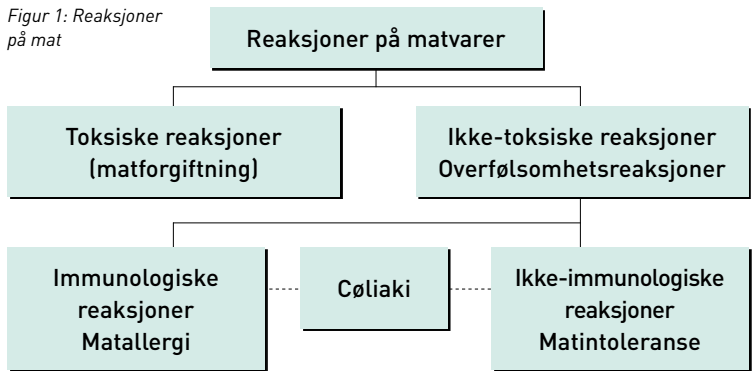
Ved andre typer matoverfølsomhet er ikke immunsystemet involvert, men symptomene som oppstår kan likne allergireaksjonene. De kommer litt langsommere, er mindre alvorlige og er avhengige av mengde mat som er spist.

Denne brosjyren gir en kort innføring i temaet matoverfølsomhet. Den er ment som et verktøy både for deg som jobber med allergiutredning og for deg som selv har fått påvist en matallergi-/intoleranse.

Reaksjoner på mat

Reaksjoner på mat deles gjerne inn i toksiske (matforgiftning) reaksjoner og ikke-toksiske reaksjoner, (se figur 1). Toksiske reaksjoner kan ramme alle, som for eksempel hvis maten er bedervet og inneholder giftige stoffer fra bakterier. Ikke-toksiske reaksjoner kalles overfølsomhetsreaksjoner og deles inn i matallergi og ikke-allergisk matoverfølsomhet, (tidligere kalt intoleranse).

Figur 1: Reaksjoner på mat



Matallergi

Ved matallergi reagerer kroppen på ett eller flere proteiner i maten. Siden det er proteinet man reagerer på, kan rensing stivelse eller oljefraksjon fra den aktuelle matvare ofte tåles. Immunforsvaret er alltid involvert i allergiske reaksjoner. Selv svært små mengder protein kan være nok til å utløse en reaksjon.

Anafylaktisk sjokk er en akutt allergisk reaksjon med symptomer fra flere organer.

Ved allergi kommer symptomene oftest innen et par timer etter inntak. Vanlige symptomer er hudreaksjoner og mage-tarmsymptomer. Kryssallergi mot frukt og grønnsaker gir symptomer i munn og svelg.

Anafylaktisk sjokk er en akutt allergisk reaksjon med symptomer fra flere organer. Reaksjoner kan være hevelser i munn/svelg/slimhinner,

pustebesvær, kvalningsfølelse, oppkast og eventuelt bevisstløshet. Allergisk sjokk er alvorlig, men sjeldent. Det kan oppstå ved matallergi, men ikke ved andre former for matoverfølsomhet.

Ikke-allergisk matoverfølsomhet

Ikke-allergisk matoverfølsomhet involverer ikke immunforsvaret. Symptomene kan i prinsippet være de samme som ved allergi, men de er som regel mindre alvorlige og avhenger i større grad av mengden som er spist.

Mens allergi er en reaksjon mot proteiner, kan overfølsomhetsreaksjoner være rettet mot mange ulike substanser i maten. Ved laktoseintoleranse skyldes for eksempel symptomene at man har dårlig evne til å bryte ned melkesukker. Ved overfølsomhet mot biogene aminer, f.eks. histamin i histaminrik eller histaminfrisettende mat, har kroppen redusert evne til å bryte ned disse. Matvarer med høyt innhold av biogene aminer, som for eksempel enkelte typer rødvin og modne oster, vil da kunne gi ubehag.

Cøliaki

Cøliaki er en kronisk betennelsessykdom som skyldes en immunreaksjon i tarmen på gluten fra hvete og liknende proteiner fra bygg



og rug. Tarmen normaliseres ved strengt glutenfritt kosthold som må opprettholdes livet ut. Cøliaki kalles ofte glutenintoleranse.

Irritabel tarm (IBS)

Irritabel tarm kjennetegnes ved fordøyelsesplager som ikke skyldes annen organisk sykdom. Symptomene kan svinge mellom magesmerter, oppblåsthet, diaré og forstoppelse, og lindres ofte ved avføring. Både voksne og barn kan ha IBS, og undersøkelser viser en forekomst på hele 15 % i den voksne befolkning.

Forekomst

Det er få undersøkelser som sier noe om faktisk forekomst av matallergi/-overfølsomhet i Norge. Tall fra andre land gir oss likevel noen holdepunkter. Det er langt flere som selv opplever at de har en unormal reaksjon på mat enn det som fremkommer i studier. Her kan årsakene være irritabel tarm eller andre sykdommer.

Barn 0 – 3 år	5 – 8 %
Større barn og voksne	1 – 2 %
Kryssreaksjoner ved pollenallergi	5 %
Laktoseintoleranse*	1 – 2 %
Cøliaki	Ca 1 %

**gjelder i etnisk norsk befolkning. I andre befolkningsgrupper er forekomsten vesentlig høyere. Forekomst av laktoseintoleranse på verdensbasis er 70-80 %*

Årsak til allergisk sykdom

Både arv og miljø er involvert i utviklingen av allergi. Familier der begge foreldre, eller en forelder og ett av barna, har allergi defineres gjerne som høyrisikofamilier. Desto mer allergi i familien, desto høyere er risikoen for at barna blir allergiske. Genetisk disposisjon påvirker imidlertid ikke hva barnet utvikler allergi mot. Også ved laktoseintoleranse og cøliaki er arv av stor betydning.

Blant miljøfaktorer er sigarettøyking under svangerskapet og passiv røyking godt dokumentert å øke risikoen for både astma og allergi hos

Fullamning de første fire til seks månedene kan forebygge allergi.

barnet. Videre ser det ut til at fuktskader i hus kan ha betydning for senere utvikling av astma.

Kostholdet kan også påvirke risikoen for allergi. Fullamming de første fire til seks månedene ser ut til å ha en forebyggende effekt fremfor bruk av morsmelkserstatning. Dersom morsmelkserstatning skal benyttes til barn i høyrisikofamilier anbefales det at man velger et høygradig hydrolysert produkt fra apotek, se side 13. Av hensyn til fordøyelsen anbefales ikke soyabaserte melkeerstatninger første leveår.

Når mat skal introduseres, anbefales det at man introduserer nye matvarene én og én mens mor fortsatt ammer. Nyere forskning viser at det er gunstig å begynne med så mange nye matvarer som mulig i løpet av ammeperioden, dvs. mellom ½ og 1 års alder. Fra et allergiforebyggende ståsted ser det ut til at innføring av fast føde i små smaksprøsjoner med fordel kan innføres allerede fra fire-seks måneders alder, samtidig som mor ammer. Dette gjelder også egg og fisk. Introduksjon av nye matvarer til spedbarn gir ofte endringer i fordøyelsen. Dette er normalt. Ved vedvarende mage-/tarmplager må dette selvsagt tas opp med lege eller helsesøster.

Når det gjelder mors kosthold, er det ingen holdepunkter for å anbefale gravide eller ammende generelt å utelukke matvarer med tanke på allergiforebygging hos barnet. Dersom barnet skulle utvikle allergi mens mor fortsatt ammer, kan det enkelte ganger være nødvendig at mor også begrenser inntaket av den aktuelle matvare. Dette skyldes at peptider (proteinbiter) fra mors kost kan overføres til barnet via mors melk. De fleste barn reagerer imidlertid ikke på morsmelk til tross for at mor spiser som normalt.

*Introduser
nye matvarer
én og én mens
mor fortsatt
ammer.*



Illustrasjonsfoto: shutterstock.com

Matvarer som kan gi allergiske reaksjoner

Allergi			
	Vanlig	Mindre vanlig	Sjelden
Barn 0 – 3 år	Melk Egg	Fisk Nøtter Peanøtter	Hvete Soya
Barn 4 – 15 år	Egg Nøtter Peanøtter Kryss-reaksjoner*	Melk Fisk Sesamfrø Solsikkefrø	Hvete Soya Lupin Erter Bønner
Voksne	Kryss-reaksjoner Nøtter Peanøtter	Skalldyr Fisk Sesamfrø Solsikkefrø	Melk Hvete Egg Soya Lupin Erter Bønner

*Kryssallergi; Allergisk reaksjon på noe annet enn det man i utgangspunktet er allergisk mot som skyldes at proteinene likner på hverandre.

Annen overfølsomhet		
	Vanlig	Sjelden
Barn	Laktose (melkesukker) Sitrus Tomat Jordbær Sjokolade Paprika	Fruktsukker Enkelte fargestoffer Enkelte konserveringsmidler
Voksne	Laktose (melkesukker) Rødvin, champagne Lagrede oster	Fruktsukker Enkelte fargestoffer Enkelte konserveringsmidler Tunfisk, makrell, sild, ansjos

Diagnostikk

Kartlegging av matoverfølsomhet er en omstendelig prosess. Arbeidet krever tett samarbeid mellom pasient/foresatte og legen. Under ser du hvordan du kan gå fram om du mistenker matallergi/-intoleranse.

1. Før kostdagbok

- Skriv opp alt du spiser og drikker og tidspunkter for inntak

2. Registrer symptomer

- type
- når og hvor ofte

Dersom det oppstår mange ulike plager, velg da de to, tre symptomene som oppleves som mest ubehagelige. Det kan ofte være nødvendig å gjøre dette i én til to uker.



Illustrasjonsfoto: shutterstock.com

Symptomer på allergi:

- Oralt allergisyndrom
 - Kløe og hevelse i og rundt munnen
 - Hovne lepper
 - Hevelse rundt øynene
- Mage/tarm
 - Magesmerter
 - Diaré
 - Forstoppelse
 - Oppblåsthet
 - Kvalme
- Hud
 - Forverring av eksem
 - Kløe
 - Elveblest / urticaria
 - Angioødem (hevelser i ansikt og hals)
- Luftveier
 - Kløe i hals
 - Neseplager, rennende og tett
 - Astmasymptomer
- Øyne
 - Røde, kløende
- Allergisk (anafylaktisk) sjokk
 - Blodtrykksfall
 - Bevisstløshet

NB: Leger bes rapportere om alvorlige matallergiske reaksjoner til Matallergi-registeret, www.fhi.no

3. Kontakt lege

Sykehistorie

Ta med kostdagboken og symptomregistreringen. Pasientens historie er viktig når legen skal stille en diagnose.

Blodprøver

Ved mistanke om allergi måles totalt og spesifikt IgE (allergiantistoff) i blod. Nivået av IgE kan styrke eller svekke mistanken om allergi. Barn med atopisk sykdom (særlig atopisk eksem) har ofte svært høye IgE-verdier uten at det nødvendigvis betyr at de får allergisk reaksjon ved kontakt med allergene som slår ut på testen.

Prikktest

Ved prikktest påføres en liten mengde proteiner fra den mistenkte matvare like under huden. Testen påviser IgE-antistoffer i huden, på liknende måte som ovennevnte blodprøve. Prøvesvarene kan styrke eller svekke mistanken om allergisk sykdom, men er aldri alene nok til å stille en diagnose. For å utelukke annen bakenforliggende sykdom, kan det være aktuelt med henvisning til spesialist i barnesykdommer, hudsykdommer, øre-nese-hals eller indremedisin.

Kostforsøk

I samarbeid med legen kan det være aktuelt å innføre en eliminasjonsdiett i tre, fire uker der mistenkte matvare(r) fjernes fra kosten. Dersom symptomene reduseres eller forsvinner helt i perioden med eliminasjonsdiett, gjeninnføres én og én matvare for å se om de utløser reaksjon. Hvis plagene fortsatt er tilstedet tross eliminasjonsdiett, er det overveiende sannsynlig at det er noe annet enn de eliminerte matvarene som er årsaken til plagene.

4. Videre utredning

Barn

Oslo Universitetssykehus, Rikshospitalet, Barneklubben, Voksenterpen, tar imot barn fra hele landet etter henvisning fra spesialist.

Voksne

Helse Bergen, Haukeland universitetssykehus, Yrkesmedisinsk avdeling og Seksjon for klinisk spesialallergologi utreder voksne med matoverfølsomhet etter henvisning. Pasientene som henvises bør være utredet så langt det er mulig i første- og andrelinjetjenesten, men en god henvisning fra allmennpraktiker vil bli vurdert.

www.helse-bergen.no/avd/yrkesmed

Alternative diagnosemetoder

Utredning av matoverfølsomhet er krevende. Fordi det i dag ikke finnes gode laborietester som kan gi et entydig svar på om man er allergisk, tilbys det en rekke alternative undersøkelsesmetoder og analyser. Eksempler på slike er håranalyser, urinprøver og blodprøver som sendes til private laboratorier. Testene er som oftest kostbare og pasientene må selv dekke alle utgifter knyttet til utredning og analyse. Det er ikke godt nok dokumentert at disse testene viser det de lover, og feildiagnostikk er derfor vanlig. For mer informasjon se nasjonalt informasjonssenter for alternativ behandling, www.nifab.no

*Et prøvesvar
alene er ikke
nok til å stille
en allergi-
diagnose.*



Illustrasjonsfoto: colourbox.no

Ved matallergi er eneste behandling å unngå det man ikke tåler.

Behandling

Når diagnosen matallergi er stilt, er eneste behandling å unngå den eller de matvarene som gir reaksjon. Ved ikke-allergisk matoverfølsomhet kan små mengder av maten gjerne tåles, og hver og en må da finne sitt eget toleransenivå. Medisiner er primært aktuelt der det er snakk om astma- eller eksembehandling. I tillegg anbefales matallergikere som tidligere har reagert med allergisk sjokk å ha adrenalin i EpiPen eller Jext®. Legen avgjør når dette er nødvendig.

Når basismatvarer som melk, korn eller sjømat fjernes fra kosten, er det viktig at disse erstattes med matvarer som tilfører de samme næringsstoffene. Tilstrekkelig næringsinntak er av stor betydning for både lengdevekst, vekt og mental utvikling hos barn.

Kliniske ernæringsfysiologer har spesialkompetanse på kostbehandling ved sykdom og kan hjelpe til å sette sammen et kosthold som er næringsmessig fullverdig. Ta kontakt med lege for å få en henvisning. Enkelte typer matallergi har svært god prognose. Dette gjelder spesielt allergi mot melk og egg hos små barn. Redusert nivå av spesifikke antistoffer i blod eller inntak av matvaren uten allergisk reaksjon tyder på at toleranse er i ferd med å utvikles. Provokasjon med matvarer bør gjøres i samråd med lege. For kostråd se www.matallergi.no

Matvarer det er vanlig å reagere på

Melkeproteinallergi

Kumelkallergi er den vanligste typen allergi hos små barn. Ved kumelkallergi er det proteinene i melken som utløser en reaksjon. Vanlige symptomer er eksem, elveblest, diaré eller brekninger. Ikke alle melkeallergikere slår ut på testene beskrevet ovenfor. Eliminasjon og reintroduksjon er derfor beste verktøy for diagnose. Ni av ti barn har vokst av seg denne allergien innen de begynner på skolen.

Behandling

Behandling av melkeallergi innebærer fullstendig eliminasjon av kumelkprotein. Også melk fra geit, hest, bøffel og liknende må unngås. Melkeprotein finnes i svært mange matvarer ut over det vi regner som klassiske melkeprodukter. Det er derfor viktig alltid å lese varedeklarasjonen nøye for å gjøre seg kjent med hvilke produkter som er trygge. Vær observant på at melkeprotein noen ganger betegnes som kasein eller myse i ingredienslisten.

Alternativer til melk

Småbarn (0-3 år) som fjerner melk fra kosten bør benytte en fullverdig melkeerstatning fra apotek, helst i et volum tilsvarende fire til seks dl/dag. Eksempler på egnede melkeerstatninger er Nutramigen, Profylac og Althéra. Disse er basert på høygradig hydrolysert (spaltet) melkeprotein. NAN HA inneholder melkeprotein og er derfor ikke egnet for kumelkallergikere. Neocate og Nutramigen AA er alternativer for de ganske få som også reagerer på de hydrolyserte produktene. Merk at de fleste av disse melkeerstatningene ikke er fullverdige når det gjelder kalsiuminnhold. Kalsiumtilskudd er derfor ofte nødvendig.



For større barn er kalsiumberiket soyadrikk eller havredrikk velegnede erstatninger. Disse fås kjøpt i dagligvarehandelen. Risdrikk er mindre verdifullt ernæringsmessig sett. Mattilsynet anbefaler at Risdrikk ikke gis til barn under 6 år. Det finnes også en lang rekke erstatningsprodukter for fløte, ost, yoghurt, is, smør osv. basert på soya, havre, ris eller palmeolje. Disse er praktiske løsninger i matlaging, men har varierende ernæringsmessig verdi. Så lenge fire til fem dl kalsiumberiket havre-, ris- eller soyadrikk/yoghurt benyttes per dag, er kalsiumtilskudd vanligvis unødvendig. Annen animalsk føde som kjøtt, fugl, fisk og egg, kan bidra med høyverdig protein som melken ellers tilfører.

Laktoseintoleranse

Ved laktoseintoleranse er det melkesukkeret og ikke melkeprotein man reagerer på. Melkesukker (laktose) brytes vanligvis ned i tarmen ved hjelp av enzymet laktase. Hvis man har for lite laktase, passerer melkesukkeret videre til tykktarm der det brytes ned av tarmbakterier sammen med annet fiber fra kosten. Høyt inntak av laktose kan derfor gi luft smerter og diaré som kommer i løpet av noen timer etter melkeinntak. De fleste med laktoseintoleranse tåler ca to til seks gram melkesukker per måltid. Dette tilsvarer mengden laktose i en halv til én dl melk.

Det finnes ulike typer laktoseintoleranse:

- Vanligst er primær laktoseintoleranse, der melkesukkeret tåles godt de første leveårene, men dårligere ettersom barnet blir større. Denne typen intoleranse er sjelden blant etnisk norske, men svært utbredt i andre verdensdeler.
- Ved medfødt laktoseintoleranse er laktase manglende fra fødselen av, og barnet må ernæres med laktosefri morsmelkserstatning. Denne typen intoleranse er svært sjelden.
- Ved sekundær laktoseintoleranse er laktaseaktiviteten redusert pga diaré eller tarmsykdom. Melkesukkeret vil da tåles igjen så snart tarmen er helbredet.

Høyt inntak av laktose kan gi luft smerter og diaré i løpet av noen timer etter melkeinntak.

Kosthold ved laktoseintoleranse

Laktoseintoleranse innebærer at man må begrense inntaket av produkter som er rike på melkesukker. Dette gjelder spesielt mysebaserte produkter, iskrem, søtmeik, fløte og fersk ost. Vanlig gulost, smør og laktoseredusert/laktosefri melk og yoghurt inneholder svært lite laktose og kan brukes som normalt. Andre syrnede produkter som Kefir, Biola og yoghurt, inneholder laktose, men tolereres vanligvis bedre enn søtmeik, da melkesyrebakteriene selv kan spalte laktose. I tillegg kan man få kjøpt laktase i flytende form og tablettform på apoteket (Kerulac og Kerutab). Disse produktene gjør det mulig å spise laktoserik mat som kremkake og is ved spesielle anledninger. Siden mange melkeprodukter kan brukes ved laktoseintoleranse, er kalsiumtilskudd vanligvis ikke nødvendig.



Illustrasjonsfoto: colourbox.no

Allergi mot egg

Allergi mot egg er den nest vanligste allergien hos små barn, og på lik linje med melk en allergi de fleste vokser av seg. Toleransegrensen varierer, men enkelte er så sensitive at de reagerer på egg i damp og rester av eggprotein på bestikk som har vært vasket. Både eggehvite og eggeplomme kan gi reaksjon. Noen få reagerer også på det eggbaserte tilsetningsstoffet lyzosym (E-1105). I tillegg til å lese ingredienslisten, er det viktig å forsikre seg om at bakverk man får servert ikke har vært penslet med egg.



Influensavaksine er dyrket på egg og skal kun gis til de med alvorlig eggallergi i samråd med behandlende lege. Andre vaksiner inneholder ikke egg og kan trygt brukes. Dette gjelder også MMR.

Ernæringsmessig har eliminasjon av egg liten betydning. Det kan imidlertid være vanskelig rent praktisk å få til gode bakverk. Økt mengde bakepulver eller natron, samt litt maismel for fargens skyld, er ofte tilstrekkelig for å løse problemet.

Allergi mot fisk

Allergi mot fisk kan være en hissig form for matallergi. Enkelte fiskeallergikere reagerer på all slags fisk, mens andre kan reagere på torsk, men tåle laks, ørret eller makrell. Enkelte fiskeallergikere reagerer også på damp ved koking av fisk. Fiskeallergikere tåler som oftest tran fordi den er godt rensset for protein. Tran anbefales generelt til fiskeallergikere fordi den inneholder langkjedede omega-3 fett-



syrer, vitamin D og jod, som fisken ellers er en viktig kilde til. For de få som reagerer på tran er selolje og krillolje et alternativ. Vitamin D må da tas i tillegg. Bruk av melkeprodukter ivaretar jodbehovet. Flere ferdigvarer inneholder fisk som ingrediens. Leverpostei er for eksempel ofte tilsatt ansjos. Som ved alle allergier må man sjekke varedeklarasjonen på produktene.

Tran tåles av de aller fleste fiskeallergikere.

Allergi mot skalldyr, skjell og bløtdyr

Reke, krabbe, kreps, hummer og andre skalldyr kan føre til allergiske og ikke-allergiske reaksjoner. Ofte er små mengder nok til å utløse alvorlige reaksjoner, enten i mat eller via damp. Da hovedallergenet i skalldyr også finnes i bløtdyr som snegler, blekksprut og muslinger, er det vanlig med kryssreaksjoner mellom de ulike artene. Allergi mot midd og kakerlakk kan medføre kryssreaksjoner med skalldyr og bløtdyr, men dette har ofte ingen klinisk betydning.

*Mange pollen-
allergikere
reagerer på
hasselnøtt og
mandel.*



Allergi mot belgfrukter

Erter, soyabønner, lupinmel og peanøtter tilhører samme plantefamilie. Kryssallergier kan derfor forekomme mellom disse artene. Lupinmel kan for eksempel utløse allergiske reaksjoner hos enkelte peanøttallergikere. Lupinmel tilsettes en del hel- og halvfabrikerte bakevarer. Selv om peanøtter er blant de matvarene som oftest utløser alvorlige allergiske reaksjoner, er det slett ikke alle peanøttallergikere som får alvorlige reaksjoner. Det er mulig å reagere på peanøtter ved inntak, i form av støv eller ved berøring. Selv om de fleste peanøttallergikere tåler andre trenøtter, er det viktig å være oppmerksom på at disse ofte opptrer sammen i matvarer.

*Soyaolje og
soyalecithin
kan brukes av
de fleste soya-
allergikere.*

Soyaallergi er sjelden i Norge. Det er imidlertid mange som slår ut positivt på soya i allergitester. Årsaken er at soya kan kryss reagere med gresspollen og med andre belgfrukter. Det bør derfor være

sikkert at soya gir kliniske symptomer før det utelates fra kostholdet. Ved soyaallergi må soyaprotein unngås. Soyaolje og soyalecithin kan imidlertid brukes av de aller fleste da disse er basert på fettfraksjonen av soyabønnene. Produkter merket med vegetabilsk fett inneholder ikke soyaprotein med mindre dette er spesielt deklart.

Positive allergitester forekommer ofte for hvete uten at det foreligger en matallergi ved inntak av hvete.

Allergi mot nøtter og frø

Blant nøttene finner vi bl.a. hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pistasj-
nøtt, mandel og paranøtt. Man kan reagere på én eller flere nøttetyper. Muskatnøtt og kokosnøtt er fjernt beslektet med trenøttene og kryssreaksjoner er derfor svært lite sannsynlig. Sesamfrø, solsikkefrø og valmuefrø er eksempler på frø som kan gi allergiske reaksjoner.



*Allergi mot
frukt og
grønnsaker
skyldes oftest
kryssallergi.*

Allergi mot nøtter og frø kan medføre kraftige reaksjoner. Nøtter forekommer i en mengde matvarer og i støv. Reaksjonen kommer oftest innen få minutter. Det er derfor ekstra viktig å lese varedeklarasjonen nøye. Mange produkter er merket med "kan inneholde spor av nøtter". Disse kan vanligvis brukes, dog med forsiktighet av personer som tidligere har hatt anafylaktiske reaksjoner. Olje utvunnet fra nøtter og frø bør unngås av de aller mest følsomme da kaldpressede oljer kan ha betydelige proteinrester. De fleste nøtteallergikere tåler imidlertid oljene.

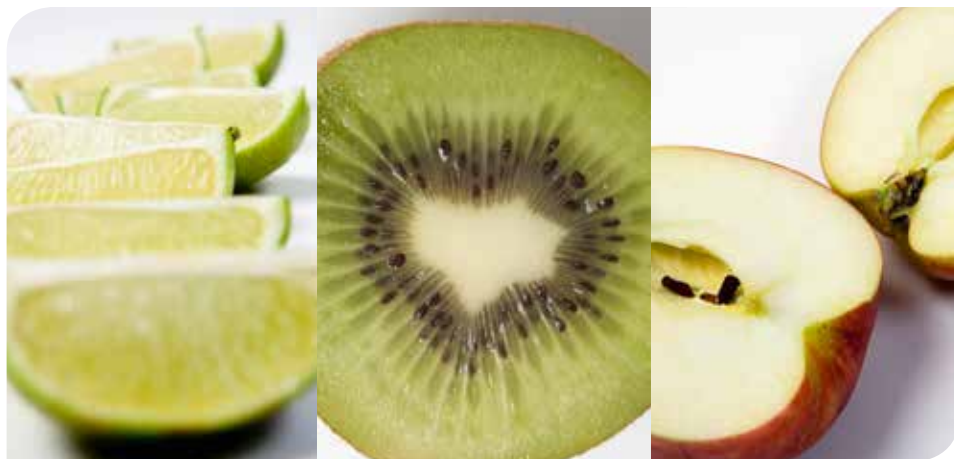
Mange reagerer på hasselnøtt og mandel kun som en kryssreaksjon på bjørkepollen. Slike kryssreaksjoner gir ofte mildere symptomer, og disse kan ofte tåle nøtter når de er varmebehandlet. Utprøving av dette bør skje i samråd med lege.

Hveteproteinallergi og cøliaki

Ved hvetallergi vil ett eller flere proteiner i hvete, rug og bygg utløse allergiske symptomer. Positive allergitester forekommer ofte for hvete uten at det foreligger en matallergi ved inntak av hvete. Det er derfor ekstra viktig å stadfeste om det er snakk om en klinisk allergi eller bare positive prøvesvar grunnet for eksempel gresspollenallergi. Enkelte har allergi mot hvete ved inhalasjon av mel, men tåler godt å spise mat der hvete inngår som ingrediens.

Cøliaki innebærer en annen type immunologisk reaksjon på proteiner i hvete, rug og bygg enn ved IgE-mediert straksallergi. Hos cøliakere vil gluten i kosten utløse en betennelsesreaksjon med avflatning av tarmen og medfølgende mangelfullt opptak av næringsstoffer.

I begge tilfeller er eneste behandling fullstendig eliminering av hvete, bygg, rug, spelt, rughvete, egyptisk hvete, uren havre og alle produkter basert på disse. Ved cøliaki må glutenfritt kosthold følges strengt livet ut. Ved hveteproteinallergi opprettholdes elimineringen kun så lenge allergien er til stede.



Når man fjerner glutenholdig kornslag, forsvinner samtidig viktige kilder til fiber, B-vitaminer og sporstoffer. Det er derfor anbefalt at man benytter glutenfrie kornprodukter som nå finnes i de fleste dagligvarebutikker. Glutenfri havre, hirse, bokhvete og frø er spesielt næringsrike alternativer. For mer informasjon, kontakt cøliakiforbundet, www.ncf.no

Allergi mot frukt og grønnsaker

Kryssallergier

Allergiske reaksjoner mot frukt og grønnsaker skyldes som oftest kryssallergi. Kryssallergi betyr at kroppen ikke ser forskjell på det man i utgangspunktet er allergisk mot og proteiner fra andre matvarer fordi proteinene ligner hverandre. Ofte oppleves ubehaget som kløe og hevelser i munn, nese, lepper og hals (oralt allergisyndrom). Dette er ubehagelig, men sjelden farlig. Symptomer i mage/tarm og hud forekommer også.

Tabell 1 illustrerer de vanligste kryssreaksjonene. Personer med allergi mot bjørk kan for eksempel få kløe i munnhulen ved inntak av rå gulrot eller eple. Ofte tåles frukten/grønnsaken likevel når den blir kokt, stekt

Utelat kun frukt og grønnsaker som gir faktisk ubehag.

Les vare-
deklarasjonen
hver gang.

eller hermetisert. Enkelte kan også oppleve at de kun reagerer på frukten/grønnsaken i pollensesongen. Husk, det er ingen grunn til å utelate andre frukter/grønnsaker enn de som gir faktiske ubehag.

Tabell 1. Vanlige kryssreaksjoner ved pollenallergi

Bjørk, hassel, or, Salix (vier, selje, pil)	Timotei og andre gressarter	Burot
Eple (rå) Pære (rå)	Belgfrukt, (bønner, erter, linser)	Selleri
Stenfrukt (fersken, nektarin, kirsebær, morell, plomme, aprikos, mandel, mango)	Hvete, bygg, rug, havre	Purreløk, løk, hvitløk
Potet (rå) Gulrot (rå)		Urter, urtekrydder og urtemedisin (persille, basilikum, oregano, koriander m fl)
Hasselnøtt, paranøtt, valnøtt		Paprika
Peanøtt Selleri		Solsikkefrø
Kiwi		Honning

- Ved middallergi forekommer det av og til kryssreaksjoner med skall- dyr og bløtdyr
- Ved lateksallergi kan man ha kryssreaksjoner med kiwi, avokado og banan
- Ved gresspollenallergi viser allergitester ofte positivt utslag på hvete og belgfrukter, men dette er sjelden forbundet med allergisymptomer.

Intoleranse mot frukt ved eksem

Enkelte frukter kan irritere huden hos personer med atopisk eksem. Dette gjelder spesielt histaminfrigjørende matvarer som sitrusfrukt, jordbær, tomater, ananas og nøtter. Også sjokolade, svinekjøtt, krydder og benzosyre kan ha slik effekt.

Ernæring når frukt og grønnsaker fjernes

Når man fjerner mange typer frukt og grønnsaker fra sitt kosthold, innebærer dette at inntaket av vitamin C, antioksidanter og fiber kan bli lavt. Det er derfor viktig at man finner fram til andre alternativer som man kan tåle innen denne matvaregruppen. Erfaringsmessig vil bær som multer, bringebær, solbær, nyper og blåbær tåles godt av både barn med eksem og pollenallergikere. Papaya, mango, kålrot, ulike kåltyper og potet er andre eksempler på gode og trygge kilder til vitamin C og antioksidanter. Det finnes også tilsvarende juicer og kosttilskudd basert på ekstrakter av bær og frukt.

Innkjøp og tilberedning

Les varedeklarasjon

Ved matallergi er det viktig å lese ingredienslisten på matvarene nøye for å være sikker på at det aktuelle allergen ikke er tilstede. Det hender at produsenten forandrer på innholdet i matvaren uten at emballasjen endrer uteseende. Deklarasjonen bør derfor kontrolleres



Illustrasjonsfoto: colourbox.no

Produkter med "spor av..." merking er trygge for de aller fleste allergikere.

hver gang. I følge merkeregelverket skal følgende matallergener ALL-TID merkes i ingredienslisten, selv om mengdene er ørsmå: Glutenholdig korn, melk, skalldyr, bløtdyr, fisk, nøtter, peanøtter, selleri, sennep, sesam, soya, sesamfrø, lupin, og svoveldioksid/sulfit.

"Spor av"-merking

I tillegg er mange produkter merket med "kan inneholde spor av" nøtter eller liknende. Et slikt produkt er ikke tilsatt nøtter som ingrediens, selv ikke i små mengder, men produktet er laget i en bedrift eller på en maskin som også håndterer produkter med nøtter. Dermed kan det være en risiko for nøtteforurensning. Produkter som er merket på denne måten, er imidlertid trygge for de aller fleste allergikere. Det er kun ved svært alvorlige reaksjoner man anbefaler å ta hensyn til slik merking.

E-stoffer

Tilsetningsstoffer/E-stoffer er stoffer som blir tilsatt maten for å øke holdbarheten, gi en bestemt smak, konsistens eller farge. Tilsetningsstoffer kan være syntetisk fremstilt eller naturlig isolert fra andre matvarer. De er alltid deklart, enten med sitt respektive navn eller med et E-nummer.

Tilsetningsstoffer inneholder aldri melk, laktose, gluten, nøtter, fisk eller skalldyr. Lyzosym (E1105) er eneste E-stoff som kan inneholde eggprotein. Det er ikke vanlig å reagere allergisk på tilsetningsstoffer. Noen fargestoffer og konserveringsmidler, spesielt benzosyreforbindelsene (E210-219), kan irritere allerede eksisterende eksem når det inntas i større mengder. For mer informasjon, se www.matportalen.no

Tilberedning av allergimat

Ved tilberedning av mat er det viktig å passe på at maten ikke kommer i kontakt med matvarer som skal unngås, blant annet ved å sørge for god rengjøring av fjøler, sleiver og bestikk. Kjøkkenredskapene skylles i kaldt vann etter bruk. Deretter vaskes de på vanlig måte. Det kalde vannet er med på å hindre at proteiner setter seg fast. For noen få



egg- eller fiskeallergikere kan det være nødvendig å skaffe seg egne kjeler, stekepanner og sleiver som kun brukes ved tilberedning av maten til personen med matallergi.

Økonomi

Vanligvis vil matallergi/ -intoleranse ikke medføre store ekstrakostnader til mat. Ved betydelige ekstrakostnader kan det søkes om grunnstønad fra folketrygden. Ekstraavgiftene må da utgjøre mer enn sats 1 for grunnstønad, (for gjeldende satser se www.nav.no). Merutgifter ved kostholdet må systematisk gjennomgås og vedlegges søknaden. Ekstraavgifter til mat og andre forhold ved en kronisk sykdom kan slås sammen.

Det finnes mye informasjon og praktiske tips på internett om matoverfølsomhet.

Personer med diagnostisert cøliaki og hveteproteinallergi vil få innvilget grunnstønad uten krav om å dokumentere ekstrautgiftene ved kostholdet. Det kreves da at cøliakidiagnose er stilt ved tynntarmsbiopsi. Barn under 10 år med melkeallergi har krav på melkeerstatning på blå resept.

Ved søknad om hjelpstønad må merarbeid i forbindelse med et spesielt kosthold beskrives.

Søknadsskjemaer finnes på www.nav.no

Ved forhøyede kostnader grunnet kronisk sykdom er det også anledning til å føye opp ekstrautgiftene i selvangivelsen. Det må legges ved en legeattest og alle utgiftene må dokumenteres eller sannsynliggjøres. For nøyaktig beløp og krav til dokumentasjon se www.skatteetaten.no

Nyttige nettadresser

Det finnes mye informasjon og praktiske tips på internett om matoverfølsomhet. Under finner du et utvalg av disse som tilbyr alt fra oppskrifter til veiledere innen diagnostikk og behandling:

www.matallegi.no

www.naaf.no (Astma- og allergiforbundet)

www.ncf.no (Norges Cøliakiforening)

www.helsedirektoratet.no/ernaering

www.matportalen.no (Mattilsynets forbrukerportal)

www.mattilsynet.no (Har overordnet ansvar for merking og kontroll av mat og kosttilskudd)

www.allergiviten.no (Inneholder mye fagstoff om allergi og intoleranse)

www.matskolen.no (Inneholder oppskrifter og tilbud om matlagingskurs for allergikere)

www.allergikokken.no (Oppskriftsdatabase tilpasset allergikere)

www.nifab.no (Nasjonalt informasjonssenter for alternativ behandling)

www.naaf.no/minguide

www.melk.no (melkeallergi og laktoseintoleranse)

Mange matprodusenter og forhandlere har også informasjon om matallergi på sine nettsider. Tips og informasjon om bruk av hypoallergene melkeerstatninger fås ved å kontakte den enkelte produsent. Det finnes også et rikt utvalg av kokebøker for matallergikere i bokhandelen.

Spesialprodukter for matallergikere og cøliakere fås kjøpt på helsekost, dagligvare og apotek, men kan også skaffes via følgende nettsider:

www.allergimat.no

www.allergikost.no

-
- NAAF utarbeider og leverer Pollenvarselet gratis hver dag i hele pollensesongen
 - NAAFs rådgivningstjeneste svarer på spørsmål knyttet til astma, kols, allergi, eksem, overfølsomhet, inneklime, erstatnings- og trygderettigheter
 - NAAF driver helsepolitisk påvirkningsarbeid for å oppnå bedre kår for personer med astma og allergi og for å hindre at flere utvikler sykdommene
 - NAAF vurderer, utvikler og gir veiledning om skånsomme produkter
 - NAAFs regioner og lokalforeninger tilbyr kurs og samlinger der du kan lære om medisiner, rettigheter og forebygging
 - Informatør- og likemannsarbeid tilbys av NAAFs lokalforeninger og regioner mange steder i Norge
 - Det Norske Helseentret, Valle Marina på Gran Canaria eies av NAAF og er et ferieparadis med helsefokus. Rabatt på opphold for NAAF medlemmer.
 - Geilomo Barnemedisinske avdeling, Kvinne- og barnekliviken, Rikshospitalet, Oslo Universitetssykehus eies av NAAF. Her tilbys behandlings- og rehabiliteringsopphold for barn og unge med astma, allergi og eksem



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

www.naaf.no