



ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET

SAMISK

# BORRAMUŠALLERGIJA

ISKKADALLAN JA DIKŠUN



Foto: Shutterstock

*Vi gjør Norge friskere*

## SISDOALLU:

Álgosánit .....	3
Čuozáhallamat borramušaide .....	4
Borramušallergiija .....	4
Eahpeallergiijalaš erenoamáš hearkivuohta borramuššii .....	5
Diagnostihka .....	9
Dikšun .....	12
Borramušgálvvut maida lea dábálaš čuozáhallat .....	12
Laktosagierdameahttuvuohta .....	14
Manneallergiija .....	15
Guolleallergiija .....	16
Allergiija skálžoealliide, skálžžuide ja dipmaealliide .....	17
Allergiija skabusšaddosiidda .....	18
Allergiija nihtiide ja siepmániidda .....	19
Nisoproteiidnaallergiija ja søliakiija .....	20
Allergiija šaddosiidda ja ruotnasiidda .....	21
Borramušgálvvuid oastin ja ráhkadeapmi .....	23
Ávkkálaš neahttačujuhusat .....	26

Ástmá- ja Allergiijalihttu lea ráhkadahtán gihppaga. Dr. med. Ragnhild Halvorsen, klinihkalaš borramušfysiologa Vibeke Østberg Landaas ja buohcciiddivššár Helle Storange Grøttum leat dan dárkkistan jagi 2010.

# Álgosánit

Borramušallergiija ja eará erenoamáš hearkivuolta borramušaide lea fáddá mii beroštahtta ollu olbmuid. Nu olus go okta norgalaš njealljásis čuoččuha ahte son cuozáhallá muhtun borramušaide, ja váhnemat geain lea unnamánáš, mitalit ahte juohke goalmát mánná lea erenoamáš hearki man nu ge borramuššii. Dárkilit čadahuvvon dutkamát čájehit ahte borramušallergiija ja -intoleránsa (-gierdameattunvuolta) leat mearkkašahti uhcibut.

Dannego olbmui sáhtta leat hui váttis muhtun borramušaid heaitit borramis sihke borramušuolu čadaheami dáfus ja borramušuolu rivttes sisdoalu dáfus, de lea dehálaš mearridit diagnosa albma iskkadallama vuodul.

Mii earuhit allergijjalaš borramuščuozáhallamiid ja erenoamáš hearkivuoda borramuša sisdoalli osiide.

Go olmos lea borramušallergiija, de doaimbagoahká rupmaša suodjalusvuogádat daid borramušproteinnaid vuostá maid dat atná “váralaš” sisabahkkejeaddjin. Vel unna bázahasmearážit ge dan borramušas maid rumaš ii gierdda, sáhttet leat doarvái dagahit olbmui allergijjalaš čuozáhallanmearkkaid. Dábálaččat dovdojit čuozáhallandovddaldagat johtilit maŋŋágo olmmoš lea borran borramušaid maid ii gillá, ja muhtumin čuozáhallamat sáhttet leat hirmat garrasat.

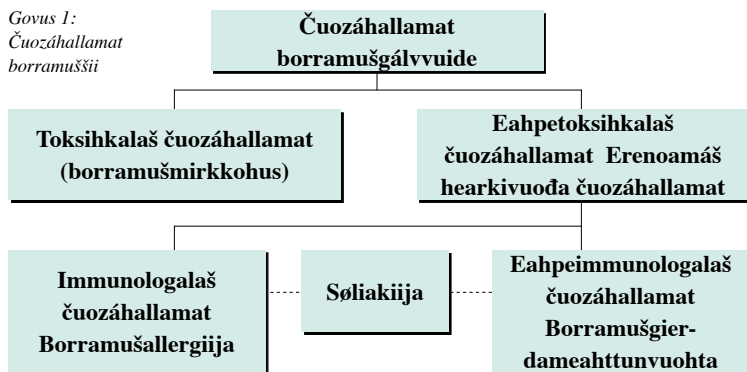
Earalágan erenoamáš borramušhearkivuodaidda oktavuodas rupmaša suodjalusvuogádat ii leat mielde doaimmamin, muhto symptomat (čuozáhallanmearkkat) mat vuhttojit sáhttet sulastahtit daidda dovddaldagaide maid allegijjat ge dagaht. Dat eai dovdo nu johtilit, eai leat nu garrasat ja ihtet dan mielde man ollu olmmoš lea borran čuoheci borramušas.

Dát giha addá oanehis álgoohpisteami dan fáddái mii gohčoduvvo erenoamáš borramušhearkivuoltan. Dat lea jurddašuvvon veahkkeneavvun sihke dutnje guhte barggat allergijjaiskkadallamiin ja dutnje geas alddát lea gávnnavuvvon leat borramušallergiija/-gierdameantunvuolta.

## Čuozáhallamat borramušaide

Čuozáhallamat borramuššii juhkkovuvvojit dábálaččat toksihkalaš (borramušmirkkohus-) čuozáhallamiidda ja čuozáhallamiidda mat eai leat toksihkalaččat, (geahča govvosa 1). Toksihkalaš čuozáhallamiidda sáhttet buohkat deaivvahallat, ovdamearkka dihtii jus borramuš lea billašuvvan ja das leat mirkkoávdnasat mat bohtet bakteriain. Eahpetoksihkalaš čuozáhallamat gohčoduvvojit erenoamáš hearkivuoda čuozáhallamin ja dat juhkkovuvvojit borramušallergiijan ja erenoamáš borramušhearkivuohtan mii ii leat allergiijalaš (ovdal gohčoduvvon intoleránsan).

*Govus 1:*  
Čuozáhallamat  
borramuššii



## Borramušallergiija

*Anafyláktalaš šohkka lea fáhkktalaš allergiijalaš čuozáhallan mas dovddaldagat dovdojit eanet go ovttá orgánas.*

Go olmmoš dohppehallá borramušallergiijii, de rumaš čuozáhallá ovttá dahje eanet proteiinnaide mat leat borramušas. Dannego olmmoš čuozáhallá proteidnii, de soaitá dávjá gierdat buhtistuvvon stírdu dahje oljofrakšuvvna mii lea aiddo dan borramušgálvvus. Rupmaša suodjalusvuogádat lea álot mielde doaimmamin allergiijalaš čuozáhallamiin. Vel unna mearážat ge sáhttet leat doarvá dagahit čuozáhallama.

Go allergiija lea, de vuhttojit dovddaldagat dávjjemusat jo moadde diimmu borrama maŋŋá. Dábálaš dovdomearkkat leat liikečuozáhallamat ja čoaivečoaalldovddaldagat. Ruossalaš allergiijas šaddosiidda ja ruotnasiidda ihtet dovdomearkkat njálbmái ja njillui.

Anafyláktalaš šohkka lea fáhkkatlaš allergiijalaš čuožáhallan mas dovddaldagat dovdojit eanet go ovtta orgánas. Čuožáhallamat sáhttet dovdot nu ahte njálbmi/njiellu/šliivevuoccat bohtanit, ahte šaddá lossat vuoignat, ahte olmmoš viggá lahpastuddat, ahte vuovssiha ja vel vejolaččat ahte olmmoš dieđuhuvvá. Allergiijalaš šohkka lea hirbmat duođalaš ja váralaš čuožáhallan, muhto dáhpuhuvvá háreve. Dat sáhtta deaividit borramušallergiija geažil, muhto ii earalá-gan erenoamáš borramušhearkivuoda geažil gal.

## Eahpeallergiijalaš erenoamáš hearkivuoha borramuššii

Go lea sáhka eahpeallergiijalaš erenoamáš borramušherkodagas, de ii leat rumašsuodjalus mielde doaibmamin. Dovdomearkkat sáhttet leat seammaláganat go allergiijas, muhto dábálaččat dat eai leat nu garrasat ja sorjájit eambo das man ollu olmmoš lea borran dihto borramušas maid ii gierdda.

Allergiija lea čuožáhallan proteiinnaide. Erenoamáš hearkivuoda čuožáhallamat fas sáhttet bohciidit mángga sierralágan ávdnasa geažil, mat leat borramušas. Laktosaintoleránssa (-gierdameahttunvuoda) oktavuodas bohtet dovddaldagat ovdamearkka dihtii das go rumaš ii nagat suddadit mielkesohkkara albma láhkai. Jus olbmos lea erenoamáš hearkivuoha biogena amiinnaide, ovdamearkka dihtii histamiidnii mii lea histamiidnavalljás borramušas dahje borramušas mii luvve



Illustrasjonsfoto: colourbox.no

histamiinnaid, de rupmašis ii leat doarvái nákca suddadit daid. Borramušgálvvut main leat ollu biogena amiinnat, nugo ovdamearkan dihto ruksesviidnešlájat ja láddan dahje orron vuosttát, sáhttet dovdot unohassan.

### Søliakiija

Søliakiija lea bissovaš vuolšedávda mii boahdá das go rumašsuodjalus geahččala čoalis vuostálastit glutena mii lea nisojáfuin, ja sullasaš proteiinnain mat leat bivggis ja rogas. Čoalli doaibmá dábálaččat čavga glutenkeahes biebmodoaluin ja dan ferte doalahit eallima miehtá. Søliakiija gohčoduvo dávjá gluteninto-leránsan.

### Hearkkes čoalli

Hearkkes čoali dovdomearka lea dakkár váttisvuotta suddadit borramuša maid eará orgánalaš dávda ii leat dagahan. Dovddaldagat sáhttet rievddaldit ja sáhttet dovdot čoavjebávččas, baggamin, lužohahkan ja obbomin, ja dat geahppánit go olmmoš baiká. Sihke rávesolbmuin ja mánáin sáhttá leat hearkkes čoalli, ja iskkadallamat čájehit ahte oppa 15 proseantta buot rávesolbmuin váivašuvvet das.

### Dihhton

Eai leat galle iskkadallama čadahuvvon mat mitalit man oluin Norggas duođaid lea borramušallergiija ja man oluin lea erenoamáš hearkivuotta borramušaide. Logut eará riikkain dattetge addet dieđuid maid lea vejolaš atnit vuodđun. Ollu eanet olbmot vásihit ahte sii čuozáhallet eahpelunddolaččat borramušaide go dat mii boahdá ovdan dutkamiin. Dan sivvan sáhttet leat hearkkes čoalli dahje eará dávddat.

Mánáin gaskal 0 ja 3 jagi	5 – 8 %
Stuorat mánáin ja rávesolbmuin	1 – 2 %
Ruossalas čuozáhallamat liedđagavjaallergiija oktavuodas	5 %
Laktosagierdameahtunvuotta *	1 – 2 %
Søliakiija	Sulli 1 %

\*leá čearddalaš norgalaččain. Álbmoga eará joavkkuin dat dihto mearkašahhti eanebuin. Laktosagierdameahtunvuotta lea 70-80 proseanttas buot máilmmi ássiin

### Sivva allergijalaš dávddii

Sihke árbi ja biras leat mielde ovddideamen allergiija. Bearrašat main guktuin váhnemiin, dahje nuppi váhnemis ja mánáin ovttas, lea allergiija, lávejit definere-

*Máná njama-  
heapmi vuosttas  
njeallje mánu  
dahje giitta guđa  
mánu ahká  
sáhttá eastadit  
allergiija.*

juvvot allariskabearašin. Mađe eambo allergiija lea bearrašis, dađe stuorát lea várra ahte mánát ge ožžot allergiija. Muhto genehtalaš diposišuvdna ii váikkut dasa masa máná šaddá allergiijalažžan. Maiddái laktosagierdamehttunvuoda ja søliakiija hárrái váikkuha árbi ollu.

Lea bures duodaštuvvon ahte birasfáktoriin addet sigareahttborgguheapmi áhpehisvuodas ja passiiva borgguheapmi eanet riskka mánái oažžut sihke ástmá ja allergiija. Dasto orru leamen nu ahte ássan viesuin main leat lávttasvaháгат, sáhtttá maŋŋá bohciidahttit ástmá.

Borramušdoallu maid sáhtttá lasihit vára oažžut allergiija. Go máná dušše njamaha vuosttas njeallje mánu dahje gitta guđa mánu ahkái, de das orru leamen buoret eastadeaddji váikkuhus go čižžemielkebuhtadasa addimis. Jus lea sáhka addimis čižžemielkebuhtadasa allariskabearrašiid mánáide, de ráva lea dalle válljet alladássái hydrolyserejuvvon buktaga dálkkasgávppis, geahča maŋŋelat teavsttas – *Molssaevttut mielkái*. Suddadeami dihtii ii rávvejuvvo addit mánái soyavuđot mielkebuhtadasaid máná vuosttas eallinjagi.

Go máná oažžugoahttá borramuša, de rávvejuvvo ahte dat oažžugoahttá ovttá ja ovttá borramuša hávis go eadni ain njamaha. Odđasat dutkan čajeha ahte lea buorre álgit nu ollu odđá borramušaiguin go vejolaš go lea ain njamaheamen máná, namalassii máná jahkebeali agi rájes gitta jagi agi rádjai. Mani ja guoli ge berre addit. Go njuoratmáná oažžugoahttá odđá borramušaid, de dat váikkuha máná borramušsuddadeapmái. Dat lea dábálaš ja lunddolaš. Jus mánás bistet čoavje-/čoalleváivvit guhká, de lea diedusge dárbu hállat doaktáriin dahje dearvvasvuodadivššáriin.

*Addigoađe  
mánái ovttá ja  
ovttá borramuša  
hávil go eadni  
ain dan  
njamaha.*



Illustrašionidatgova: Shutterstock.com

Eatni borramušdoalu hárrái ii leat dábálaččat miige diehtovuoduid rávvet áhpehis nissoniid dahje njamaheaddji nissoniid garvit dihto borramušaid eastadan dihtii allergiija mánás. Jus mánná oažžu allergiija go eadni ain njamaha, de sáhtttá leat muhtumin dárbu ahte eadni ge geahpida čuoheci borramuša borrama. Oainnat lea nu ahte peptiidat (proteiidnabihtát) eatni borramušain sáhttet ollit mánnái čižžemielkki bokte. Eanaš mánát dattetge eai čuozáhala čižžemielkái vaikko vel eadni borrá ge dego dábálaččat.

### Borramušgálvvut mat sáhttet dagahit allergijalaš čuozáhallamiid

Allergiija			
	Dábálaččat	Ii nu dábalaš	Hárve
Mánáin gaskal 0 ja 3 jagi	Mielki Manni	Guolli Niehtit Peaniehtit	Nosojáfut Soya
Mánáin gaskal 4 ja 15 jagi	Manni Niehtit Peaniehtit Ruossalas čuozáhallamat*	Mielki Guolli Sesamsiepmanat Beaivvášlieđde-siepmanat	Nosojáfut Soya Lupiidna Hearttat Bábut
Ráves-olbmuin	Ruossalaš čuozáhallamat Niehtit Peaniehtit	Skálzoeallit Guolli Sesamsiepmanat Beaivvášlieđde-siepmanat	Mielki Nosojáfut Manni Soya Lupiidna Hearttat Bábut

\*Ruossalas allergiija: Allergiijalaš čuozáhallan juoga earái go dasa masa olmmoš lea álggos allergijalaš, ja dat vuolga das go proteiinnat leat ovttasullii.

Erenoamáš hearkivuhta earái		
	Dábálaččat	Hárve
Mánáin	Laktosa (mielkesohkar) Sitrus Tomáhta Eanamuoerji Šokoláda Páprika	Šattusohkar Muhtun ivdneávdnasat Muhtun seailuhanávdnasat
Ráves-olbmuin	Laktosa (mielkesohkar) Rukses viidni, šampánnja Orron vuosttát	Šattusohkar Muhtun ivdneávdnasat Muhtun seailuhanávdnasat Tonnaguolli, makrealla, sallit, anšuksa



# Diagnostihkka

Lea hirmmat áddjás proseassa kártet erenoamáš hearkivuoda borramuššii. Dat bargu gáibida ahte divššohas/fuolaheaddji(it) ja doavttir barget viššalit ovttasrátiid. Dás vuolábealde oainnát maid don sáhtát dahkat jus don gáttát alddát leat borramušallergiija/-gierdameahttunvuolta.

## 1. Čále borramušbeaivegirjji

- Čále buot maid don borat ja jugat ja goas don dan dagat

## 2. Merke dovddaldagaid

- makkár(at) dat lea(t)
- goas ja man dávjá dat dovdo(jit)

Jus dutnje čuhcet máŋga sierralágan givssi, de vállje dan guokte-golbma dovdo-mearkka mat dutnje leat váivvimusat dahje unohepmosat. Dávjá lea dárbu dan dahkat ovtta-guokte vahku.



Illustration: shutterstock.com

## Allergiija dovdo- mearkkat

- Orála allergiijasindroma
  - Saknjideapmi ja bohtaneapmi njálmms ja njálmmi birra
  - Bohtanan baksamat
  - Bohtaneapmi čalmmiid birra
- Čoavji/čoalli
  - Čoavjebávččas
  - Lužohat
  - Dahppon
  - Baggan
  - Váibmogákkahat
- Liiki
  - Eksema vearráneapmi
  - Saknjideapmi
  - Rušmasat / urticaria
  - Angioødema (bohtaneapmi muoduin ja čoddagis)
- Vuoignanoaradagat
  - Garra moadaideapmi čoddagis
  - Njunneváivvit, snuolggisteapmi ja njunnehapahat
  - Ástmádovddalagat
- Čalmmit
  - Rukse čalmmit, saknjidit
- Allergiijalaš (anafyláktalaš) šohkka
  - Varradeattu gahččan
  - Dieduhisvuohta

*NB: Doaktárat berrejit dieđihit duođalaš borramušallergiijalaš čuožáhallamiid Borramušallergiijaregistarii, [www.fhi.no](http://www.fhi.no)*

## 3. Váldde oktavuoda doaktáriin

### Dávdda dovddalagaid čilgen

Váldde fárosat borramušbeavdegirjji ja dovddalagaid merkemiid. Divššohasa mitalus lea dehálaš go doavttir galgá mearridit diagnosa.

### Varraiskosat

Go lea gáddimis ahte lea allergiija, de mihtiduvvo ollislaš ja erenoamáš IgE (allergiijavuosteávnna) varas. IgE-dássi sáhtta dahkat allergiija eambo dahje unnit jáhkehahttin. Mánáin geain lea atohpalaš dávda (erenoamážit atohpalaš eksema) leat hui alla IgE-árvvut, muhto dat ii dárbaš mearkašit ahte sii vásihit allergiijalaš čuožáhallama go sis lea oktavuoha allergenaiguin mat oidnojit iskosis.

### Liikeráiganiskkus

Liikeráiganiskosis de binná proteiinatt vihkkojuvvon boramušain luitojuvvojit aiddo likki vuollai. Iskkuš čájeha IgE-vuosteávdnasiid liikkis, seamma láhkai go bajábealde namahuvvon varraiskkus ge.

Iskkusvástádusat sáhttet dahkat allergiijalaš dávdda eambo dahje unnit jáhkehahttin, muhto dán iskosa boadus ii atte okto doarvái vuodu mearridit diagnosa. Vai čielgá ahte ii leat eará duogábealde váikkuheaddji dávda, de dáidá leat lunddolaš lágídit divššohasa mánáiddávddaid, liikédávddaid, beallje-njunne-čotta- dahje sismedisiinna spesialista lusa.

### Borramušaid geahččaladdan

Ovttasráđiid doaktáriin lea vejolaš geahččalit golmma-njealjevahkkosaš eliminašuvdnadiehta mas divššohas ii galgga borrat vihkkojuvvon borramuša dahje borramušaid. Jus dovdomearkkat geahppánit dahje áibbas jávkjet, de geahččaluvvo diktit divššohasa borrat ovttá ja ovttá borramušgálvvu oaidnin dihtii dagahit go dat čuožáhallamiid. Jus váivvit eai jávkka eliminašuvdnadiehtain, de lea eanemusat jáhkehahtti ahte leat eará sivat váivviide go eret čuldojuvvon borramušat.

## 4. Viidásat iskkadallan

### Mánát

Mánáidklinihkka, Voksentoppen Rikshospitalet, váldá vuostái daid mánáid miehtá riikka geaid spesialista lea lágidan dohko.

### Rávesolbmot

Helse Bergen, Haukeland universitetssykehus, Yrkesmedisinsk avdeling ja Seksjon for klinisk spesialallergologi iskkadallá rávesolbmuid geain lea arenoamáš hearkivuotta borramuššii ja geaidda lea ohccojuvvon dikšosadji dohko. Divššohasat guđet lágiduvvojit, berrejit leat iskkadalloyuvvon nu vuđolaččat go jo vejolaš vuostas- ja nubbilinnjábálvalusas, muhto buorre lágideapmi dahje ohcan dábálaš doaktáris árvvoštallojuvvo [www.helse-bergen.no/avd/yrkesmed](http://www.helse-bergen.no/avd/yrkesmed)

### Molssaeavttot diagnosavuogit

Lea hirmbat áddjái iskkadit arenoamáš hearkivuođa borramuššii. Dannego odne eai leat buorit laboratoriaiskosat mat addet čielga vástádusa dasa lea go olmmoš allergiijalaš, de fállujuvvojit arvat molssaeavttot iskkadanvuogit ja analysat. Dakkár ovdamearkkat leat vuoktaanalysat, gužžaiskosat ja varraiskosat mat sáddejuvvojit bođolaš laboratoriaide. Dat iskosat leat dábálaččat divrasat ja divššohasat fertejtit ieža máksit iskkadallan- ja analysagoluid.

Ii leat doarvái duodaštuvvon čájehit go dát iskosat maid dat lohpidit, ja danne lea boastodiagnostihkka dábálaš. Jus háliidat eanet dieđuid, de geahča dieđuid maid molssaeavttot divššu vástesaš riikkalaš diehtujuohkinguovddáš addá dás: [www.nifab.no](http://www.nifab.no)

*Iskkusboadus ii  
atte okto  
doarvái buori  
vuođu mearridit  
diagnosa.*



Illustrasjonsbilde av en testrør i et laboratorie.

*Go olbmos lea  
borra-  
mušallergiija, de  
lea áidna dikšun  
garvit dan maid  
ii gierdda.*

## Dikšun

Go borramušallergiija diagnosa lea mearriduvvon, lea áidna dikšun garvit daid borramušgálvvuid mat dovdojit čuozáhallamin. Go olbmos lea eahpeallergiijalaš borramušhearkivuolta, de sáhttá gierdat unna mearážiid borramušas, ja juohkehaš ferte ieš gávnnaht iežas gierdanrájá. Dálkasiid addet dušše dalle go lea sáhka dakkár čuozáhallamiid go ástmá ja eksema dikšumis. Dan lassin rávvejit borramušallergihkáriid geat ovdal leat čuozáhallan allergiijalaš šohkain, atnit sadjosis adrenaliinna-EpiPen®. Doavttir mearrida goas dat lea dárbbášlaš.

Go vuođđoborramušgálvvut nu go mielki, gortnit dahje mearraborramušat čuldojuvvojit eret borramušdoalus, de lea dehálaš ahte daid sadjái bohtet borramušat main leat seamma bibmosat. Doarvái álbmáš borramuš lea hui dehálaš sihke mánáid šaddui, deddui ja mentála ovdáneapmái.

Klinihkalaš borramušdoallofysiologain lea erenoamáš gelbbolašvuohta borramušdikšumis dávdmaid oktavuodas ja sii sáhttet veahkehit čoahkádít borramušdoalu mii lea dievasárvosaš. Váldde oktavuoda doaktáriin vai son lágida du dakkára lusa. Muhtunlágan borramušallergiijas lea hui buorre prognosa njulget diili. Dat guoská erenoamážit mielke- ja manneallergiiji smávva mánáin. Go erenoamáš vuosteávdnasat varas geahppánit dahje go allergiijalaš čuozáhallan jávká go olmmoš borrá dihto borramuša(id), de dat muitala ahte dihto borramuša gierdan lea buorrá-neamen. Allergiija hástaleapmi berre čadahuvvot ovttrasráðiid doaktáriin.

## Borramušgálvvut maidda lea dábálaš čuozáhallat

### Mielkeproteiidnaallergiija

Gusamielkeallergiija lea dábáleamos allergiija smávva mánáin. Go gusamielkeallergiija lea olbmos, de leat mielkki proteiinnat mat vuoggahit čuozáhallama. Čuozáhallama dábálaš dovdomearkkat leat eksema, rušmasat, lužohat dahje vuovssiheapmi. Buot mielkeallergihkát eai čuozáhala daidda iskosiidda mat leat válddahallojuvvon bajábealde. Heaitit mielkki addimis ja fas addigoahit lea buoremus diagnosavuohki. Ovccis logi mánáš buorránit dán allergiijas ovdalگو skuvlii álget.

## Dikšun

Mielkeallergiija dikšumis ii galgga álggáge addit gusamielkeproteiinnaid. Dalle galgá olmmoš maiddáí garvit gáicca, heastta, boffala ja dakkáriid mielkki. Mielkeproteiinnat leat hui ollu borramušgálvvuin maid mii eat rehkenaste klassihkalaš mielkebuvttan. Danne lea álot dehálaš lohkat gálvodoavnnjis dieđuid gálvvu birra dárkilit vai diehtá guđemuš buktagat leat dorvvolaččat. Fuomáš ahte mielkeproteiidna muhtumin gohčoduvvo kaseiidnan dahje missun gálvvu sisdoallolahallamis.

## Molssaeavttut mielkáí

Smávvamánát (0-3 jahkásažžan) guđet heitet mielkkis berrejit geavahit ollesárvošaš mielkebuhtadasa mii lea fidnemis dálkkasgávppis, ja áinnasge njealji dl rájes guđa dl rádjai beaivái.

Dohkálaš mielkebuhtadasaid ovdamearkkat leat Nutramigen, Profylac ja Althéra. Dat leat ráhkaduvvon alladássásaš hydrolyserejuvvon (luddejuvvon) mielkeproteiinna vuodul. NAN HA siskkilda mielkeproteiinna ii ge danne leat dohkálaš gusamielkeallergihkáriidda. Neocate ja Nutramigen AA leat molssaeavttut daidda soapmásiidda geat maiddáí čuozáhallet hydrolyserejuvvon buktagiidda. Fuomáš



Illustration: dno.gov.uk/shutterstock.com

ahte eatnašat dáiin mielkebuhtadasain eai leat ollesárvosaččat kalsiumsisdoalu dáfus. Danne lea dávjá dárbu addit kalsiumlasáhusa.

Stuorát mánáide leat soyajugus dahje hávvarjugus maidda lea biddjojuvvon kasiuimlasáhus, heivvolaš buhtadasat. Dat leat fidnemis borramušgávppiin. Riisajugus ii leat nu árvosaš álmmi dáfus. Leat maiddái ráhkaduvvon soya, hávvara, riissa dahje pálbmaoljju vuođuol ollu buhtadasbuktagat mat galget buhtadit lávcca, vuosttá, jogurttá, lákcajięna, vuoja jna. Dát leat geavatlaš čovdosat borramušráhkadeapmái, muhto daid árvu álmmi hárrái rievddalda.

Nu guhká go njeallje-vihitta dl kasiumiin riggudivvon hávvar-, riisa- dahje soyajugus/jogurta geavahuvvo beaivválaččat, de lea dábálaččat dárbašmeahttun geavahit kalsiumlasáhusa. Eará animálalaš borramuš nugo biergu, lottibiergu, guolli ja manni sáhttet addit allaárvosaš proteiinna maid mielki muđuid addá.

## Laktosagierdameahttunvuohta

Go olbmos lea laktosagierdameahttunvuohta, de čuozáhallá mielkesohkkarii iige mielkeproteiidnii. Mielkesohkar (laktosa) suddaduvvo dábálaččat čoalis laktase nammasaš enzyma vehkiin. Jus olbmos lea menddo uhccán laktása, de mánná mielkesohkar viidáseappot gassačoallái mas čollebakteriat suddadit dan ja eará borramušsárrasiid. Jus olmmoš ollu laktosa borrá, de dat deavdá biekká čovjái ja dagaha čovjebákkása ja lužohaga moatte diimmu maŋŋágo olmmoš lea mielkki borran.

Eatnašat geain lea laktosagierdameahttunvuohta girdet mielkesohkkara sullii guovtti grámma rájes gitta guđa grámma rádjai juohke borramis. Dat vástida laktosamearrái mii lea dl lahkkásaš mielkemeari rájes desilihtteraš mielkemeari rádjai.

Laktosagierdameahttunvuohta lea máŋggalágan:

- Dábálemos lea primára laktosagierdameahttunvuohta, mas mánná gierdá mielkesohkkara bures vuosttas eallinjagiid, muhto fuonibut dađistaga go mánná stuorru. Dát gierdameahttunvuohta lea hárvu čearddalaš norgalaččain, muhto hui dábálaš eará máilmeosiin.
- Jus mánás lea eamis jo laktosagierdameahttunvuohta, de váilu das laktása riegeameis jo ja dasa ferte addit laktosakeahtes mielkebuhtadasa. Dákkár gierdameahttunvuohta lea hui hárvu.

*Jus olmmoš ollu laktosa borrá, de dat dagaha čovjebákkása ja lužohaga moatte diimmu maŋŋágo olmmoš lea mielkki borran.*

- Sekundára laktosagierdameahttunvuotta lea dakkár ahte laktásadoaibma lea ráddjejuvvon lužohaga dahje čaalldávdda geažil. Olmmoš gierdagoahá mielkesohkkara go čoalli lea fas dearvvas.



## **Borramušdoallu laktosagierdameahttunvuotta oktavuodas**

Laktosagierdameahttunvuotta mearkkaša ahte olmmoš ferte borrat uhcit dakkár buktagiid main lea ollu mielkesohkar. Dakkárat leat ereomážit missovuđot buktagat nugo lákcajiekŋa, čielgamielki, lákca ja varas vuosttát.

*Illustrašuvdnagovva: colourbox.no*

Dábálaš vilgesvuosttás, vuojaš ja laktosaráddjejuvvon/laktosakeahtes mielkkis ja jogurttas lea hui uhccán laktosa ja daid oažžu geavahit nu mo dábálaččat. Eará suvruduvvon buktagiin nugo kefiris, Biolas ja jogurttas lea laktosa, muhto dat girdojuvvujit buorebut go čielgamielki, dannego mielkesuvrebakteriat ieža sáhttet suddadit laktosa.

Dan lassin fidne laktása oastit golggusin ja tableahttan dálkkasgávppis (Kerulac ja Kerutab). Dát buktagat addet vejolašvuoda borrat laktosavalljás borramušaid nugo kreammagáhkuid ja lákcajieŋa erenoamáš dilálašvuodain. Dannego lea vejolaš borrat ollu mielkebuktagiid go olbmoss lea laktosagierdameahttunvuotta, de ii leat dábálaččat dárbu borrat kalsiumlasáhusa.

## **Manneallergiija**

Allergiija mannái lea nubbidábálemos allergiija smávva mánáin, ja eatnašat sáhttet das nugo mielkeallergiijas ge beassat go šaddet boarrasebbon. Gierdanrádjá rievddalda, muhto muhtumat leat nu hearkkit ahte čuozáhallet mannái mii lea lievllas ge ja vel manneproteiidnabázahasaide borranneavvuin mat leat bassojuvvon ge. Sihke mannevielgadassii ja mannefiskadassii lea vejolaš čuozáhallat.



Soapmásat čuozáhallet mannevudot lasáhusávdnasii lyzosym (E-1105). Dehálaš ii leat dušše lohkat sisdoallologahallama, muhto maiddáii váldit das čielgasa ahte láibbastat mii guossohuvvo ii leat vuidojuvvon maniin.

Influeansavaksiidna lea šaddaduvvon manis ja galgá addojuvvot sidjiide geain lea garra manneallergiija, aivve ovttasráđiid dálkkodeaddji doaktáriin. Eará vaksiinain ii leat manni ja daid sáhtá dorvvolaččat addit. Dát guoská MMRii ge.

Borramušdoalu dáfus ii váikkut olus jus mani ii bora. Dattetge sáhtá leat váttis fidnet buriid láibbastagaid (báhkárgálvvuid). Jus geavaha eambobo gáhkkenpulvariid dahje natrovna, ja vel veaháš máisajáfuid ivnni dihtii, de dávjá dainna jo čovdá váttisvuoda.

## Guolleallergiija

Allergiija guollái sáhtá leat garrasit čuoheci borramušallergiija. Muhtun guolleallergiikhárat čuozáhallet juohkelágan guollái, ja earát fas sáhttet čuozáhallet dorskái muhto gillát luosa, dápmoa dahje makrealla. Muhtun guolleallergiikhárat čuozáhallet maiddáii livlii mii bohtá guolleruittus.





Guolleallergihkárat girdet dábálaččat guolevuoja dannego das leat bures buhtistuvvon eret proteiinnat. Guolleallergihkárat rávvejuvvojit váldit guolevuoja dannego dat sisttisoallá guhkesviđjjat omega-3 buoidesuvvriid, D-vitamiinna ja juvttá maid dehálaš gáldu guolli muđuid lea. Sidjiide guđet čuožáhallet guolevudjii, leat njuorjjoolju ja čámbohkalolju molssaevttut. Dalle ferte váldit D-vitamiinna lassin. Mielkebuktagiid borran gokčá juktadárbbu.

Mánja gárvesborramuša sisttisetdollet guoli. Vuoivvasmeasttus ovdamearkka dihtii lea anšuksa. Nu mo buot allergiijaid oktavuodas ferte olmmoš lohkat maid buktagat siskkildit.

## Allergiija skálžoealliide, skálžžuide ja dipmaealliide

Reahka, reabbá, kreakta, hummár ja eará skálžoeallit sáhttet dagahit allergiijalaš ja eahpeallergiijalaš čuožáhallamiid. Dávjá sáhttá olmmoš čuožáhallat garrasit dušše unna mearážiid geažil mat leat borramušas dahje lievllas.

*Eanaš guolleallergihkárat girdet guolevuoja.*

*Ollu  
lieddegavja-  
allergiikárat  
čuožáhallet  
hásselniehtái ja  
mándeli.*



Dannego váldoallergena skálžoealliin maiddái lea dipmaealliin nugo riippuin, áhkárguliin ja skálžžuin (guiskkiin), de lea dábálaš ahte leat ruossalaš čuožáhallamat sierranas šlájaid gaskkas. Allergiija njvdnjagiidda ja kakerláhkaide sahttet dagahit ruossalaš čuožáhallamiid skálžoealliiguin ja dipmaealliiguin, muhto dás ii leat dávjá miige klinihkalaš mearkkašumiid.

## Allergiija skabusšaddosiidda

Hearttat, soyabábut, lupiidnajáfut ja peaniehtit gullet seamma šaddobearrašii. Danne sahttet ruossalaš allergiijat deaividit daid šlájaid gaskkas. Lupiidnajáfut sahttet ovdamearkka dihtii dagahit allergiijalaš čuožáhallamiid muhtun peaniehtteallergiikáriidda. Lupiidnajáfut lasihuvvojit muhtun ollásit ja belohakkii buvttaduvvon báhkongálvvuide.

Vaikko vel peaniehtit leat daid borramušgálvvuidd searvvis mat dávjjimustá dagahit garra allergiijalaš čuožáhallamiid, de eai eisege buot peaniehtteallergiikárat čuožáhala garrasit. Lea vejolaš čuožáhallat peanihtiide go olmmoš daid borrá, go deaivvahallá daid gavjii ja go daidda guoská. Vaikko vel eanaš

*Eanaš soyaal-  
lergiikárat  
sáhttet geavahit  
soyaolju ja  
soyalecitiinna.*

peaniehteallergihkárat girdet eará muorraniehtid, de lea dehálaš diehtit ahte dát dávjá leat seahkálagaid borramušgálvvuin.

Soyaallergiija lea hárvve Norggas. Dattetge leat olut geat čuožáhallet soyai allergiijaiskosiin. Sivvan dasa lea ahte soya sáhttá dagahit ruossalas čuožáhallama suoidneliedđegavjjain ja eará skabusšaddosiiguin. Danne berre leat sihkkar ahte soya dagaha klinihkalaš dovdomearkkaid ovdalگو olmmoš dan heaitá borramis.

Jus lea soyaallergiija, de ferte garvit soyaproteiinna. Soyaoljju ja soyalecithiinna sáhttet dattetge eanaš olbmot geavahit danneگو dat leat vuodđuduvvon soyabábuid buoidefrakšuvnnaide. Buktagat mas čuožđu vegetabiila buoidi (šaddobuoidi) eai sisttisetdoala soyaproteiinnaid jus dat ii leat sierra daddjojuvvon.

## Allergiija nihtiide ja siepmaniidda

Nihtiid logus leat ee. hásselniehtti, valniehtti, cashewniehtti, pistáššaniehtti, mándel ja peaniehtti. Lea vejolaš čuožáhallat ovttá dahje eanet niehttešlájáide.

*Positiiva allergiijaiskosat leat dávjá nisojáfuiin vaikko vel borris eai leat ge borramuš-allergiijadovdomearkkat.*



*Allergiijalaš  
čuozáhallamiid  
šaddosiidda ja  
ruotnasiidda  
dagaha dávjji-  
musat ruossalas  
allergiija.*

Muskatniehti ja kokosniehti leat guhkin sogalaččat muorraniehtiguin ja danne lea illá jáhkehahti ahte ruossalaš čuozáhallamat deaividit. Sesamsiepmanat, beaivvášlieđdesiepmanat ja valmuesiepmanat leat ovdamearkkat dakkár siepmaniin mat sáhttet dagahit allergiijalaš čuozáhallamiid.

Allergiija nihtiide ja siepmaniidda sáhttet mielddisetbuktit garra čuozáhallamiid. Niehtit leat ollu borramušgálvvuun ja gavjjas. Čuozáhallan láve dovdot moatte minuhtas. Danne lea ge erenoamáš dehálaš lohkat dárkilit maid borramušgálvu sisttisdoallá. Ollu buktagiidda láve leat čállojuvvon “kan inneholde spor av nøtter” (sáhtta sisttisdoallat niehttebázahasaid).

Dáid lea dábálaččat vejolaš geavahit, muhto sii geain ovdal leat leamaš anafyláktalaš čuozáhallamat, fertejit daid atnit várugasvuodain. Oljju mii lea ráhkaduvvon nihtiin ja siepmaniin, fertejit hearkkimusat garvit dannego galmasin voozuhuvvon oljjuin sáhttet leat ollu proteiidnabázahasat. Muhto eanaš niehtteallergihkárat girdet oljjuid.

Olut čuozáhallet hásselniehtái ja mándelii dušše ruossalaš čuozáhahkan soahkelieđdegavjjain. Dakkár ruossalas čuozáhallamiin eai leat nu garra dovdomearkkat, ja sii sáhttet dávjá gierdat nihtiid go dat leat lieggasiin giedahallojuvvon. Geahččaladdan ferte čađahuvvot ovttrasrádiid doaktáriin.

## Nisoproteiidnaallergiija ja s̆liakiija

Go olbmoss lea nisojáffoallergiija, de nisojáfuiin, rogas ja bivggis okta dahje eanet proteiinnat dagahit allergiijalaš dovddaldagaid. Positiiva allergiijaiskosat leat dávjá nisojáfuiin vaikko vel borris eai leat ge borramušallergiijadovdomearkkat. Danne lea erenoamáš dehálaš gávnnahtit lea go sáhka klinihkalaš allergiijas vai dušše positiiva iskovástádusain maid sivva lea ovdamearkka dihtii suoidnelieđdegavjaallergiija. Muhtun olbmuin lea allergiijačuozáhallan go vuiğnet sisa jáfuiid, vaikko sii bures gillájit borramušaid mat siskkildit nisojáfuiid.

S̆liakiijas lea earalágan immunologalaš čuozáhallan proteiinnaide mat leat nisos, rogas ja bivggis go IgE-medierejuvvon fáhkatallegiijas. Go s̆liakiijabuohcci borrá glutenborramuša, de čoalli čuozáhallá vuolšumiin ja čoalli ii váldde albma láhkai bibmosiid.



Guktuid dáhpháhusain lea áidna dikšun áibbas heaitit geavaheames nisojáfuid, bivggi, roga, spealtta, roganiso, egyptaláš niso, buhtiskeattes hávvara ja buot dáid vuđot buktagiid. Go sliakiija lea, de ferte čuovvut čavga borramušdoalu miehtá eallima. Go nisoproteiinaallergiija lea, de galgá daid garvit nu guhká go lea allergiija.

Go glutena sisdoalli gordnešlájat válđojit eret borramušdoalus, de jávket seam-más dehálaš gáldut maid bokte olmmoš heggii oažžu sárrasiid, B-vitamiinnaid ja sporaávdnasiid. Danne rávvejuvvojit olbmot geavahit glutenkeahtes gordnebuktagiid mat dál leat fidnemis eanaš borramušgávppiin. Glutenkeahtes hávvar, hirsá, rásseguoita (rievdneguoita, gilvvabealbi) ja siepmanat leat erenoamáš álbmás molssaeavttut. Jus háliidat eanet dieđuid, de váldde oktavuoađa sliakiijalihtuin dás: [www.ncf.no](http://www.ncf.no)

*Heaitte geavaheames dušše dakkár šaddosiid ja ruotnasiid mat duođaid dagahit váivviid.*

## Allergiija šaddosiidda ja ruotnasiidda

### Ruossalas allergijjat

Allergiijalaš čuožahallamat šaddosiidda ja ruotnasiidda dáhpháhuvet dávjjimusat ruossalas állergiija geažil. Ruossalas allergiija mearkkaša ahte rumaš ii earut dan borramuša proteiinnaid masa olmmoš álggus jo lea allergiijalaš, ja proteiinnaid eará borramušgálvvuin dannego proteiinnat leat ovttasullii. Dávjá saknjidit ja bohtanit njálbmi, njunni, baksamat ja čotta (orála allergiijasyndroma). Dát lea unohas, muhto hárve váralaš. Dovdomearkkat lávejit maid čovajjis/čoalis.

*Loga juohke  
geardde maid  
gáivu  
sisttisdoallá.*

Tabealla 1 govvida dábálemos ruossalas čuožahallamiid. Olbmuiin guđet leat allergijjalaččat soahkáii, sáhtta ovdamearka dihtii saknjidit njálbmi go sii borret njuoska rušppi dahje eahppela. Dávjá olmmoš gierdá šaddosa/ruotnasa go dat vuššojuvvo, bassojuvvo dahje seailluhuvvo hermetihkkan. Muhtumat sáhttet maid dái vásihit ahte sii čuožahallet šaddosii/ruotnasii dušše lieđdegavjaáigodagas.

Muitte, ii leat miige sivaid garvit eará šaddosiid/ruotnasiid go daid mat duodaid dagahit váivviid.

### **Tabealla 1. Dábálaš ruossalas čuožahallamat go lea lieđdegvjaallergiija**

Soahki, hássel, leaibi, Salix (vuovdesieđga, sieđga, ráidi)	Timoteija ja eará suoidnešlájat	Burot nammasaš šaddu
Eahppel (njuoskkasnaga)	Skabusšaddosat (bábut, hearttat, linssat)	Selleriija
Peara (njuoskkasnaga)	Nisójáfut, bivgi, rohka, hávvar	Purrelávki, lávki, vilgeslávki
Geadgešaddosat (persihkka, nektariidna, kirsii, morealla, lupmu, aprikosa, mándel, mánggu)		Urtasat, urttasmáisttut ja urttasdálkasat (persillja, basilikum, oregáno, koriándar jna.)
Buđet (njuoskkasnaga)		Páprika
Rušpi (njuoskkasnaga)		Beaivvášlieđde-siepmanat
Hásselniehti, páraniehti, valniehti		Miehta (honnet)
Peaniehti		
Selleriija		
Kiwi		

- Go olbmos lea njivnjeallergiija, de sáhttet deaividit ruossalas čuožahallamat skálzoealliid ja dipmaealliid geažil
- Go lateksallergiija lea, de sáhtta olmmoš oažžut ruossalas čuožahallamiid kiwis, avokádos ja banáanas
- Go suoidnelieđdegvjaallergiija lea, de čájehit allergiijaikosat dávjá čuožahallamiid nisójáfuin ja skabusšaddosiin, muhto dain lea hárve oktavuhta allergiijadovdomearkkaiguin.

### **Gierdameahtunvuohta šaddosiidda go lea eksema**

Muhtun šaddosat sáhttet dagahit ahte liiki gillásuvvá olbmuiin geain lea atohpalaš eksema. Dakkárat leat erenoamážit histamiidnaluvveaddji borramušgálvvut

nugo sitruššaddosat, eanamuorjijt, tomáhtat, ánanas ja niehtit. Maiddáí šokoládas, spinnebierrgus, máisttuin ja benzosuvrris sáhhtá leat seamma váikkuhus.

### **Borramušsisdoallu go olmmoš heaitá borramis šaddosiid ja ruotnasiid**

Go olmmoš váldá eret mánggalágan šaddosiid ja ruotnasiid borramušdoalustis, de dat mearkkaša ahte olmmoš gártá borrat menddo uhccán C-vitamiinna, antioksidántaid ja sárrasiid. Danne lea dehálaš ahte olmmoš fuomáša dakkár sullasaš borramušaid molssaeavttuid maid gierdá.

Sihke mánát geain lea eksema ja lieđdegavjaallergiikárat girdet dábálaččat dakkár murjjiid go luopmániid, gahpermurjjiid, sáhpesjierihiid, ruvsomurjjiid ja sarihiid. Papáija, mángu, kállaruhtas, sierranas kállašlájat ja buđehat leat eará dorvvolaš C-vitamiidna- ja antioksidántagáldut. Leat maiddáí dakkár juvssat ja borramušlasáhusat mat leat ráhkaduvvon murjjiid ja šaddosiid sáhiid vuodul.

## **Borramušgálvvuid oastin ja ráhkadeapmi**

### **Loga gálvodeklarašuvnna**

Go borramušallergiija lea, de lea dehálaš lohkat borramušgálvvuid sisdoallologa-hallamiid dárkilit vai diehtá ahte dihto allergena ii leat dain. Dáhpáhuvvá ahte



Illustrašuvnna: coloubox.no

*Buktagiid main  
lea “spor av...”,  
lea dorvvolaš  
borrat eanaš  
allergih-  
káriidda.*

buvttadeaddji nuppástuhtá borramušgálvvu sisdoalu ja geavaha ovddeš doavnnji nuppástuhtekeahhtá. Denne berre dárkkistit sisdoallolistta juohke háve go gávppaša.

Merkennjuolggadusaid mielde galget čuovvovaš borramušallergenat ÁLOT merkejuvvot sisdoallolistii, vaikko vel mearit leat ge unnit: Glutena sisdoalli gortnit, mielki, skálžoallit, dipmaeallit, guolli, niehtit, selleriija, sennet, sesam, soya, sesamsiepmanat, lupiidna ja riššadioksiida/sulfihitta.

### **”Spor av”-merken**

Dan lassin leat ollu buktagat merkejuvvon: ”kan inneholde spor av nøtter eller liknende” (sáhtá sisdoallat nihtiid dahje dakkáriid bázasasaid). Dakkár buktagiid ii leat biddjojuvvon niehtti oassin, ii oppa unna mearázin ge, muhto buvttá lea ráhkaduvvon fitnodagas dahje mašinnain mii maiddái bargá buktagiiguin main leat niehtit. Ja nu lea ge riska ahte niehtit leat báidnán.

Buktagiid mat leat merkejuvvon dan láhkai, lea dorvvolaš borrat eanaš allergihkáriidda. Dušše hui garra čuožahallamiid várain rávvejuvvo váldit vuhtii dákkár merkema.

### **E-ávdnasat**

Lasáhusávdnasat/E-ávdnasat leat ávdnasat mat biddjojuvvot borramuššii vai dan seailunáigi guhkku, vai dihto smáhka, konsistensa dahje ivdni šaddá. Lasáhusávdnasat sáhttet leat syntehtalaččat (koanstadahkkon) dahje lunddolaččat sirrejuvvon eará borramušgálvvuin. Dat leat álot logahalloyuvvon sisdoallolistii joga namaineaset dahje E-nummiriin.

Lasáhusávdnasiin ii leat goassege mielki, laktosa, gluten, niehtti, guolli dahje skálžoalli.

Lyzosym (E1105) lea áidna E-ávdnas mas sáhtá leat manneproteiidna. Ii leat dábalaš čuožahallat allergiijalaččat lasáhusávdnasiidda. Muhtun ivdneávdnasat ja seailuhanávdnasat, erenoamážit benzonsuvreseaguhusat (E210-219), sáhttet vearránahtit eksema mii lea jo, jus olmmoš borrá daid stuorát hivvodahkan. Jos háliidat enat dieđuid, de geahča dás: [www.matportalen.no](http://www.matportalen.no)

### **Allergiijaborramušaid ráhkadeapmi**

Go olmmoš ráhkada borramuša, de lea dehálaš váruhit ahte borramuš ii guoskka dakkár borramušgálvvuide maid olmmoš galgá garvit, ja dan sáhtá dahkat dan





láhkai ahte bures buhtista fielluid, guvssiid ja borranneavvuidd. Kievkkanreaiddu doidojuvvojit galbma čázis maŋŋá geavaheami. Dasto bassojuvvojit dábálaš vuogi mielde. Galbma čáhci caggá proteiinnaid darváneames.

Soames manne- dahje guolleallergiikárii sáhttá leat dárbu háhkat sierra kástarolaid, bánnuid ja guvssiid mat dušše geavahuvvojit ráhkadit borramuša dan olbmui geas lea borramušallergiija.

### **Ekonomiija**

Dábálaččat borramušallergiija/-gierdamehhtunvuotta ii dagat olus lassegoluid borramušii. Jos liigegolut šaddet mearkašahtti stuorrát, de lea vejolaš ohat vuodđodoarjaga álbmotoajus. Liigegolut galget dalle dahkat eambo go vuodđodoarjaga vuosttas ceahki sumi, (dálá máksoceahkit: [www.nav.no](http://www.nav.no)).

*Interneahras leat  
ollu dieđut ja  
geavttaš ráv-  
vagat  
erenomáš  
borramuš-  
hearkivuoda  
birra.*

Ferte systemáhtalaččat geahčadit lassegoluid ja geahčalit daid duođaštit ohcama mildosis. Liigegolut borramuššii ja earái sáhttet biddjojuvvot oktii go lea sáhka bissovaš dávddas.

Olbmot geain lea diagnostiserejuvvon sØliakiija ja nisoproteidnaallergiija, ožžot vuoddoarjaga duođaškeahhtá liigegoluid borramuššii. Dalle gáibiduvvo ahte sØliakiijadiagnosa lea mearriduvvon seakkačoallebiopsiijain (seakkačoalleiskosiin). Mánáin geain lea mielkeallergiija ja geat leat vuollil 10 jagi, lea vuogatvuolta gáibidit mielkebuhtadasa alit resepttain.

Jus veahkkedoarjja ohccojuvvo, de ferte liigebargu erenoamáš borramušdoaluin čilgejuvvot.

Ohcanskoviid gávnnat dás: [www.nav.no](http://www.nav.no)

Go lea lassánan golut bissovaš dávdda geažil, de lea maid vejolaš bidjat liigegoluid iešdieđáhussii. Dalle ferte bidjat doavttirduođastusa mielddusin ja buot golut fertejit duođášuvvot dahje čilgejuvvot jáhkehahttin. Dárkilis sumiid ja duođastangáibádusaid birra sáhtát lohkat dás: [www.skatteetaten.no](http://www.skatteetaten.no)

## Ávkkálaš neahttačujuhusat

Leat ollu dieđut ja geavatláš evttohusat internehtas erenoamáš borramušhearkivuoda birra. Dás vuolábealde leat muhtumat válljejuvvon dain mat fáallet borramušráhkadančilgemiid rájes gitta diagnostihka ja dikšuma rávačállosiid rádjai:

[www.naaf.no](http://www.naaf.no) (Ástmá- ja allergiijalihttu)

[www.rikshospitalet.no/matallergi](http://www.rikshospitalet.no/matallergi)

[www.ncf.no](http://www.ncf.no) (Norgga SØliakiijasearvi)

[www.helsedirektoratet.no/ernaering](http://www.helsedirektoratet.no/ernaering)

[www.matportalen.no](http://www.matportalen.no) (Biebmobearráigeahču geavaheaddjiuskádat)

[www.mattilsynet.no](http://www.mattilsynet.no) (Biebmobearráigeahčus lea bajimus ovddasvástádus

borramušaid ja borramušlasáhusaid merkemis ja dárkkisteamis)

[www.allergiviten.no](http://www.allergiviten.no) (Sisttisoallá ollu fágačállosiid allergiija ja gierdamehhtunvuoda birra)

[www.matskolen.no](http://www.matskolen.no) (Sisttisoallá ollu borramušráhkadanrávvagiid ja borramušráhkadankursafáldagaid birra allergihkáriid várás)

[www.allergikokken.no](http://www.allergikokken.no) (Borramušráhkadančilgehusaid diehtovuodđu mii lea heivehuvvon allergihkáriida)

[www.nifab.no](http://www.nifab.no) (riikkalaš diehtujuohkinguovddáš molssaeavttot dikšuma várás)

Ollu borramušbuvttadeaddjiin ja -gávppašeaddjiin leat maiddáid dieđut borramušallergiija birra iežaset neahttasiidduin. Evttohusaid ja dieđuid hypoallergena mielkebuhtadasaid geavaheami birra lea vejolaš oažžut jus olmmoš gulaskuddá guđege buvttadeaddjiin.

Girjegávppis leat maiddáid fidnemassii ollu málestangirjjit allergiijabuohcciid várás. Sierra buktagat mat leat ráhkaduvvon borramušallergiija ja sliakiija buohcciid várás, leat vuovdimassii dearvvasvuodaborramušgávppiin, dábálaš borramušgávppiin ja dálkkasgávppiin, muhto daid lea maid vejolaš háhkat čuovvovaš neahttasiidduin:

[www.allergimat.no](http://www.allergimat.no)

[www.allergikost.no](http://www.allergikost.no)

## **Dát gihpa lea almmuhuvvon Dearvvasvuoda ja veajuiduhttinvuodđudusa doarjagiin.**



- 
- NAAF ráhkada ja gilvá nuvttá Lieđđegavjadiedáhusa juohke beaivvi miehtá lieđđegavjaáigodaga
  - NAAF rávvenbálvalus vástida gažaldagaide ástmá, kolssa, allergiija, eksema, erenoamáš hearkivuoda, sisáimmu, buhtadus- ja oadjovuogitvuodaid birra
  - NAAF čadaha dearvasvuodapolitiikkaš váikkuhanbarggu buoridan dihtii ástmá- ja allergiijabuohcciid dili ja eastadan dihtii eanebuid oažžumis daid dávdmaid
  - NAAF árvvoštallá, ovddida ja dahká oahpsin dearvasvuoda suodjaleaddji buktagiid
  - NAAFa regiuvnnat ja báikkálaš searvvit fáallet kurssaid ja čoahkkanemiid main don sáhtát oahppat dálkkodeami, vuoigatvuodaid ja eastadeami birra
  - NAAFa báikkálaš searvvit ja regiuvnnat mángga sajis Norggas fáallet buohcciid fágalaš áššedovdiid rávvema ja seamma dávdda buohcciid rávvema
  - NAAF eaiggáduššá Gran Canarias Det Norske Helsesenteret, man namma lea Valle Marina. Juohke jagi ožžot 1.500 norgalačča, geain leat iešguđetlágan bissovaš dávdat, hárjehallama ja veajuiduhttima dearvaslaš birrasiin
  - NAAF eaiggáduššá Geilomo Barnemedisinske avdeling, Kvinne- og barne-klinikken, Rikshospitalet, Oslo Universitetssykehus. Das fálljuvvojit dikšun- ja veajuiduhttinorrumat mánáide ja nuoraide geain lea ástmá, allergiija ja eksema.



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

[www.naaf.no](http://www.naaf.no)