

När man inte TÅL MATEN

– fakta om födoämnesöverkänslighet



Text: Eva-Maria Dufva, faktagranskning av Tony Foucard
Bild: Bon appetit/image source

■ De flesta är vana vid att kunna äta den mat som serveras. Men så är det inte för alla. Många människor blir sjuka av mat andra kan äta utan problem. Ungefär vart femte barn har vid något tillfälle reagerat onormalt på föda.

Det finns flera anledningar till att en del människor mår dåligt av vanlig mat. Ibland är kroppens immunförsvar inblandat, då talar man om allergi. Ibland kan orsaken vara att man har brist på något ämne i kroppen som behövs för att bryta ner maten. Så är det till exempel när man är laktosintolerant och har brist på enzymet laktas.

Barn som har eksem eller torr hud kan ibland bli överkänsliga för en del mat, till exempel citrusfrukter, jordgubbar och tomater. Man märker det oftast genom att barnet kan blir rött och fnasigt runt munnen. Inte heller dessa reaktioner är allergiska.

Allergierna ökar i vårt samhälle och så gör även allergierna mot nötter och jordnötter. Däremot ökar inte de allergier mot mjölk, ägg och i viss mån fisk som vanligen debuterar under första levnads-

året. Mjolk- och äggallergi växer hos de flesta bort under småbarnsåren, men fiskallergi brukar bestå.

Barn som är allergiska mot björkpollen kan ofta reagera när de äter nötter äpplen, päron, plommon, persika, kiwi, rå morot och rå potatis. Det gäller i rå form, i tillagad form går det oftast bra med undantag för nötter. Är barnet allergiskt mot gråbopollen kan det reagera när det äter selleri, både i kokt och rå form, persilja, koriander, curry, paprika, kamomill och brödkryddor som anis, fänkål och kummin. Den här typen av reaktioner kallas korsreaktion, och beror på att proteinet i de olika produkterna är samma eller liknande.

Det är viktigt att ta för vana att alltid läsa på ingrediensförteckningen vad olika livsmedel innehåller. Innehållet i en produkt kan ändras utan att det syns på förpackningen. Alla ingredienser i ett livsmedel ska deklarerats på svenska, i klartext, och i fallande ordning efter vikt.

De symtom som är vanligast både vid matallergi och andra överkänslighetsreaktioner är att man får ont i magen,

kräkningar och diarréer. Andra kan få eksem, nässelutslag, snuva och svårt att andas. Vissa är så känsliga för ett födoämne att de kan få en reaktion enbart av lukten av det födoämne de inte tål.

Den allvarligaste reaktionen man kan drabbas av är en allergichock (anafylaxi). Det är en akut allergisk reaktion som oftast ger symtom från flera organ. De första symtomen kan vara värmekänsla, klåda eller pirrande i huden. De vanligaste symtomen därefter är nässelutslag, andningsproblem och blodtrycksfall. Symtomen uppträder ofta bara någon minut efter att man ätit det man inte tål men kan även dröja en timme eller mer. En allergichock kräver alltid omedelbar läkarvård.

Om man misstänker att ens barn har någon typ av matallergi är det viktigt att kontakta en läkare, förslagsvis via BVC, för att göra en allergiutredning. Om allergin innefattar viktiga livsmedel är det bra att få kontakt med en dietist för att få råd utifrån den/de allergier barnet har. Det är direkt olämpligt att utesluta mer än det som är nödvändigt i kosten.

MJÖLK

Allergi mot komjölkprotein märks ofta under spädbarnsåret vid övergång från amning till modersmjölksersättning eller vanlig mat, men kan också debutera och ge symtom redan av de små mängder som går över via bröstmjölken. Prognosen är i regel god och redan vid tre års ålder tål två av tre mjölkallergiska barn mjölk och mjölkprodukter. Mjölk är en viktig protein- och kalkkälla för småbarn. Det mjölkallergiska barnet måste därför ges ett fullgott alternativ. Detta alternativ är vanligen ett komjolkshydrolysat där man tagit bort den allergena äggvitan (Nutramigen, Profylac). När barnet blir äldre och behöver en mer varierad kost kan det bli svårare att undvika mjölk eftersom många produkter, som exempelvis kory, leverpastej, bröd, pulverpotatismos, och många hel och halvfabrikat innehåller komjolk i någon form.

SYMPTOM

Vanliga symtom är kräkningar, magont, diarré, nässelutslag, snuva och andningsbesvär. Mycket känsliga barn kan reagera redan vid amning när mamman ätit mat som innehåller mjölk.

Mjölkfri modersmjölksersättning och välling finns att köpa på apotek.

DIAGNOS

Diagnos ställs genom hudtest (pricktest) eller blodprovundersökning (RAST). Ibland måste utredningen kompletteras med elimination och provokation, d.v.s att ta bort all mjölk och se om barnet förbättras och sedan åter ge mjölk och se om besvären återkommer. En sådan elimination och provokation måste i svårare fall ske under läkarkontroll.

BEHANDLING

Behandling innebär att helt undvika all mat med komjölkprotein. Läs alltid ingrediensförteckningen noga. Mjölk kan dölja sig i olika sammansatta ingredienser. Följande ingredienser ska man se upp med vid mjölkallergi:

Choklad	Margarin
Ströbröd	Crème fraiche
Mesost	Torrmjöl
Filmjöl	Messmör
Vassle	Glass
Mjöl	Vasslepulver
Grädde	Mjölkalbumin
Yoghurt	Gräddpulver



Mjölchoklad	Ädelprodukter
Kasein	Mjölprotein
Kaseinat	Mjölpulver
Kesella	Mjöläggvita
Keso	Natriumkaseinat
Kvarg	Nougat
Kärnmjölkspulver	Skummjölkspulver
Ost i alla former	Smör

Mjöl och mjölprodukter är en stor kalciumkälla. Om man inte tål mjöl kan man behöva tillskott i form av kalciumtabletter. Tala med läkare eller dietist om det.

LAKTOS

Laktos, mjölsocker, är en dubbelmolekyl som måste spjälkas med enzymet laktas innan de två sockermolekylerna kan tas upp via tarmväggen. Den som har brist på laktas i tunntarmen sägs ha laktosintolerans – oförmåga att bryta ner mjölsocker. En del personer behöver helt laktosfri kost för att må bra, andra tål små mängder. Man får prova sig fram. Laktosintolerans är ingen allergi.

Det finns tre olika former av laktasbrist:

- Medfödd laktasbrist. Laktas saknas helt, vilket är mycket ovanligt.
- Primär laktasbrist. Detta är den vanligaste formen. Hos många människor sjunker laktasaktiviteten någon gång mellan andra levnadsåret och tonåren. Hos en del människor finns bara en liten restaktivitet av laktas kvar. Det gör att många klarar av en liten mängd laktos utan att få symtom.
- Sekundär laktasbrist. Kan uppkomma vid en skada på tarmslemhinnan. Men andra ord, om barnet har en långvarig maginfluensa kan det under den

perioden vara extra känsligt för laktos. När infektionen har gått över och tarmen är läkt, tål man laktos igen.

SYMPTOM

Diarré, gasbildning och magsmärtor. Orsaken till symtomen är att sockret i tarmen jäser och då bildas gas. Samtidigt bildas ämnen som retar tarmen till snabb passage och sockret binder vatten.

DIAGNOS

Det finns olika sätt att ställa diagnos. Man kan göra en så kallad laktosbelastning, som innebär att man dricker en vätska som innehåller laktos, mjölsocker. Sedan mäter man ökningen av blodsocker i blodprov. Hos den som saknar laktas ser man inte den normala stegringen av blodsockret. Man kan också ta en provbit av tunntarmens slemhinna (s. k. biopsi), och mäta laktashalten där.

BEHANDLING

Det är viktigt att komma ihåg att det är olika hur mycket laktos man tål. Det kan variera från att man inte tål någon laktos alls, till att man bara behöver undvika att dricka ren mjöl. De flesta laktosintoleranta klarar 5–10 g (1–2 dl mjöl) laktos per dag.

Behandlingen av laktosintolerans går ut på att minska intaget av laktos per mattillfälle eller att utesluta laktos helt ur kosten. Ett gott råd är att ta hjälp av dietist. Idag finns ett brett sortiment av låglaktosprodukter på marknaden.

Det kan vara bra att känna till att ju fetare en produkt är, desto mindre mjölsocker innehåller den. Om man tål lite laktos kan ett användbart tips vara att vid matlagning, till exempel till pannkakor och gratänger, använda följande gräddblandning istället för mjöl:

Ta 2 tsk vispgrädd och häll i ett 1 dl mått. Fyll upp med vatten, klart att använda.

FISK OCH SKALDJUR

Fiskallergi är numera en mindre vanlig form av matallergi hos barn. Den drabbar oftast yngre barn medan skaldjursallergi ofta debuterar senare. Dessa allergier växer oftast inte bort utan blir bestående. Den som är fiskallergisk reagerar ofta för alla fisksorter, men det kan också vara så att en del tål vissa fisksorter men

inte andra. På likartat sätt kan den som är skaldjursallergisk tåla vissa skaldjur men inte andra. Många skaldjursallergiska tål till exempel musslor. Det finns inget samband mellan fisk- och skaldjursallergi. En del mycket känsliga barn kan reagera redan på doften av fisk eller skaldjur.

SYMPTOM

Det vanligaste är att man får nässelutslag och svullnader. Även astma och symptom från mag- och tarmkanal är vanliga och sällsynt även livshotande allergireaktioner (anafylaxi) som kräver omedelbar läkarvård.

DIAGNOS

Diagnos ställs genom hudtest (pricktest) eller blodprovsundersökning (RAST). I oklara fall måste man även provocera, det vill säga att barnet under uppsikt på läkarmottagningen får prova att äta det man vill testa.

BEHANDLING

Behandlingen består i att undvika att äta fisk respektive skaldjur. Problem kan uppstå när fisk och skaldjur förkommer som ingrediens i andra livsmedel. Exempel på produkter att se upp med vid fiskallergi är leverpastejer, såsen till slottsstek (kan bägge innehålla anjovis) och Janssons frestelse och vid skaldjursallergi sallader, patéer och fisksås.



NÖTTER OCH JORDNÖTTER

Nötter av alla slag kan orsaka starka allergireaktioner. Allergi mot nötter kan visa sig i alla åldrar och det är inte ovanligt att även små barn drabbas.

Hos personer med pollenallergi mot björk, hassel, och al räknar man med att cirka hälften får klåda i munnen av haselnötter och i en del fall även av mandel. Det kallas för korsreaktion och beror på att samma eller liknande protein finns i de olika produkterna.

Även jordnöten, som egentligen inte är en nöt utan tillhör ärtväxtfamiljen, kan orsaka kraftiga allergireaktioner. Den är inte släkt med nötter. Om man är mycket känslig kan det räcka med att en påse med jordnötter öppnas i ett rum där man vistas för att få en reaktion.

Livsmedelsverket tillsammans med Barnläkarföreningen avråder från att använda nötter och jordnötter i skolmaten. Anledningen är risken för svåra överkänslighetsreaktioner.

SYMPTOM

Det kan vara allt från klåda i mun och svalg, nässelutslag, rinnande ögon och näsa, ont i magen och kräkningar till allvarliga allergireaktioner (anafylaxi) som kräver omedelbar läkarvård.

DIAGNOS

Diagnos ställs genom sjukhistoria, ibland kompletterad med hudtest (pricktest) eller blodprovsundersökning (RAST).

BEHANDLING

Behandlingen består i att undvika nötter i alla former. Det kan vara besvärligt eftersom nötter och jordnötter ofta gömmer sig i följande livsmedel: frukostflingor, choklad, orientaliska rätter, bröd, glass, efterätter, kakor, godis*, såser, vegetabiliska rätter och fyllningar i till exempel bakverk. Även pesto innehåller nötter.

*tänk på att det kan vara direkt olämpligt att köpa lösgodis om man är nöt/jordnötsallergiker. Även om man väljer lösgodis utan nötter/jordnötter, kan det ha funnits lösgodis med sådant innehåll i samma låda tidigare. Även skeden som man plockar sitt godis med kan bära spår av nötter/jordnötter. Det kan räcka för



att orsaka en reaktion hos den som har en svår allergi.

SOJA

Soja är vanligt förekommande i livsmedel, framförallt i Asien där det har använts i tusentals år. Under 1700-talet kom sojabönan till Europa. Sedan mitten av 1900-talet har det skett en rask utveckling av sojaprodukter.

Soja tillhör ärtväxtfamiljen, och är släkt med bland annat ärtor och jordnötter. Den som är sojaallergisk kan även reagera på dessa produkter.

SYMPTOM

Vanligast är reaktioner i form av ökad klåda och rodnad i eksem. Även illamående, ont i magen, kräkningar och diarré förekommer, och sällsynt svåra allergireaktioner (anafylaxi) som kräver omedelbar läkarvård.

DIAGNOS

Ställs genom sjukhistoria, hudtest (pricktest) och/eller blodprovsundersökning (RAST). Falskt positiva reaktioner är vanliga vid tester med ärtväxter, varför samråd bör ske med kunnig läkare eller dietist.

BEHANDLING

Behandlingen består i att utesluta allt sojaprotein ur kosten. Om man är mycket känslig kan korsreaktion med andra närbesläktade produkter förekomma och då måste även dessa uteslutas ur kosten. Sådana bedömningar bör alltid ske i samråd med kunnig läkare eller dietist, så att man inte plockar bort mat i onödan.

Följande produkter innehåller/kan innehålla sojaprotein:

Ärtor:

kikärter	sockerärter
gula ärtor	gröna ärtor

Böner:

sojaböner	vaxböner
haricots verts	bondböner
bruna böner	vita böner
limaböner	

Övrigt:

böngroddar	linsor
jordnötter	lakrits
curry (innehåller bockhornsklöver)	

E 410–414, E 417

Livsmedel där soja ofta ingår är:

fiskfärsprodukter	äggersättning
charkuteriprodukter	kex
färdiga pannkakor	småkakor
vegetabiliskt kött	glass, sorbet
saft, marmelad, sylt	sojaolja
buljonger, såser, soppor	margarin*

*de flesta margariner innehåller sojalecitin (E 322), som utvinns ur sojabönan. Om man är mycket känslig kan man reagera på lecitin i margarin och även på dåligt renad sojaolja. Det vanliga är dock att man inte får besvär.

ÄGG

Allergi mot ägg förekommer hos cirka två procent bland barn och debuterar tidigt. Ett fåtal barn kan vara så känsliga att de kan reagera enbart på lukten av ägg, eller av att ta i en äggkartong. Lindrig och måttligt svår äggallergi försvinner hos två av tre barn före treårsåldern. Att utesluta ägg ur kosten behöver



inte innebära något större problem vare sig det gäller livsmedelsval eller näringsintag. Vissa vacciner, till exempel influensavaccin, kan innehålla spår mängder av ägg.

SYMPTOM

Det kan vara allt från klåda i mun och svalg, nässelfeber, illamående, magont och kräkningar, rinnande ögon och näsa till allvarliga allmänallergiska (anafylaktiska) reaktioner, som kräver omedelbar läkarvård.

DIAGNOS

Ställs efter sedvanlig allergiutredning med hjälp av hud- eller blodprovstest (RAST). I svårbedömda fall måste utredningen kompletteras med provokation, det vill säga att barnet under uppsikt på läkarmottagningen får prova att äta ägg i ökande mängd för att se om det ger några symptom eller ej.

BEHANDLING

Vid medelsvår och svår äggallergi måste barnet undvika ägg i alla former. Ägg kan förekomma i kakor och olika bakverk, i traditionella rätter som pannkakor, mannagrynskaka och fiskpinnar. Även en del pasta- produkter innehåller ägg, som till exempel äggnudlar och lasagneplattor. Ämnet lysozym, E 1105, som kan förekomma i vissa hårdostar är gjort av ägg. Många äggrätter kan tillagas utan ägg, som sockerkaka och pannkakor. Ett ägg vid bakning kan ersättas av en extra tesked bakpulver. Bröd kan till exempel penslas med vatten eller olja istället för ägg.

GLUTEN

Den som är glutenintolerant tål inte gluten. Det är ett växtprotein som finns i de fyra sädsslagen vete, råg, korn och havre. Gluten orsakar en skada på slemhinnan i tarmen som gör att tarmluddet på tarmens insida förstörs. Tarmluddet har till uppgift att suga upp näringen i maten. När tarmluddet är borta får man som naturlig följd näringsbrist. Med glutenfri kost tillfrisknar tarmen så småningom. Det dröjer en tid innan tarmen är helt bra igen, men de märkbara symptomen brukar försvinna snabbare. Glutenintolerans är ingen allergi i vanlig mening. Sjukdomen kallas även celiaki.



Senare tiders forskning har ifrågasatt att havre skulle vara skadligt vid glutenintolerans. Rekommendationen är nu därför att vuxna kan äta ren havre efter samråd med dietist. Barn och ungdomar (0–18 år) med celiaki ska inte äta havre, eftersom det inte finns tillräckliga studier på denna åldersgrupp, enligt Livsmedelsverket.

SYMPTOM

Hos barn ofta dålig viktökning, minskad längdtillväxt, lös, kletig avföring. Även förstoppning kan förekomma. Kinighet och dåligt humör är vanligt.

DIAGNOS

Blodprov kan ibland visa antikroppar mot proteinet gliadin, som finns i gluten. Det räcker oftast inte för att man ska kunna ställa en helt säker diagnos. För att vara helt säker på att det är celiaki tar man ofta ett prov på slemhinnan i tunntarmen (så kallad biopsi).

BEHANDLING

Behandlingen består i en helt glutenfri kost livet ut. Produkter som innehåller vete, råg, korn och för barn även havre utesluts helt ur kosten. Som ersättning väljs glutenfria produkter, baserade på spannmål som reducerats på gluten, till exempel vetestärkelse, och naturligt glutenfria produkter baserade på ris, hirs, majs eller bovete. I den glutenfria kosten utesluts alla vanliga sorter av bröd, mjöl, flingor och kli, liksom mannagryn, skorpmjöl, frukostflingor, makaroner och spagetti av vete, råg, korn och havre. Välling och gröt baserade på glutenhaltig spannmål utesluts.

Produkter som kan ersätta är bovete, ris, majs, hirs, potatis, soja och arrowrot, som är naturligt glutenfria.

I handeln finns också glutenfria specialprodukter, till exempel brödmixer, pasta, bröd, kakor och kex.