



Råd om födoämnesöverkänslighet

Att inte tåla all mat

Allergi, överkänslighet och intolerans beror på olika mekanismer i kroppen och har olika innebörd. Ändå talar vi ofta om det som om det vore samma sak.

Överkänslighet är ett övergripande begrepp som innefattar både allergiska och icke-allergiska reaktioner. Allergi innebär en oönskad reaktion där kroppens immunförsvar är inblandat. Kroppens försvarssystem blir då "felprogrammerat" och reagerar med att bilda allergiantikroppar mot naturliga ämnen, till exempel mat.

De vanligaste födoämnen som kan ge allergiska reaktioner hos barn är mjölk, ägg, spannmål, soja, fisk och skaldjur, nötter och jordnötter. Vid födoämnesallergi måste man ofta utesluta ett livsmedel helt för att undvika allergiska reaktioner.

Annan överkänslighet (så kallad icke-

allergiska reaktioner) innebär också att kroppen reagerar på ett felaktigt sätt, men här är inte immunförsvaret inblandat. Ett vanligt exempel är när kroppen helt eller delvis saknar ett enzym som bryter ner mjölksocker i tarmen, så kallad laktosintolerans. Icke allergiska reaktioner är i regel mildare. Det är ofta en dosfråga hur mycket man tål, det vill säga att man inte behöver undvika livsmedlet helt.

Små barn får ofta utslag runt munnen av vissa maträtter, till exempel av mat som innehåller tomat och citrus. Detta rör sig mycket sällan om allergi utan är en reaktion på naturliga syror i dessa livsmedel. Om prickarna är obetydliga kan man prova födoämnet igen efter några veckor.



Om barnet reagerar på något födoämne med kliande utslag och svullna läppar, det vill säga uttalade reaktioner, bör man undvika dessa födoämnen och kontakta barnhälsovården.

Allergier hos barn

Det är vanligt med allergibesvär hos barn. Man räknar med att var tredje person i de nordiska länderna upplever allergibesvär under barn och tonåren. Utveckling av allergi beror på många olika saker, och det saknas en fullständig förklaring till varför vissa drabbas. Ärftligheten spelar stor roll för allergiutveckling liksom vissa faktorer i miljön, även om det fortfarande saknas en del kunskap om varför vissa individer utvecklar allergi och andra inte. Ibland talar man om "högriskbarn", och då menas de barn som har en eller flera familjemedlemmar (föräldrar eller syskon) med allergi eller astma. Dessa barn har en ökad risk att själva drabbas av allergi.

Hur vet man att barnet är överkänsligt mot mat?

Ibland ett detektivarbete!

Små barn kan reagera med magont, diarré, hudsymtom eller luftrörsbesvär om de får i sig något de inte tål. Ibland kommer reaktionerna direkt och ibland dröjer det längre tid och då är det svårare att veta vad som orsakar reaktionerna. Med hjälp av utredningar inom sjukvården kan man få reda på vad barnet eventuellt är allergiskt mot. Man utgår ifrån barnets sjukdomshistoria (så kallad anamnes), allergitester och eventuellt elimination och provokation. Anamnesen kan tala om hur reaktionerna har uppstått och vilka symtom som uppkom. Allergitester kan tas antingen i huden (pricktest) eller i blodet (specifikt IgE test). En del i

detektivarbetet kan vara att utesluta det misstänkta födoämnet under en eller ett par veckor (elimination) för att sedan börja med det igen (provokation). Vid mycket tydliga symtom och positiv allergitest behövs inte elimination/provokation.

Vid allergiutredningar är det viktigt att baslivsmedel inte utesluts i onödan under längre tid. Undvik att experimentera med kosten utan att ha en diagnos. När man väl har fått en diagnos kan en dietist hjälpa till med att kosten blir så näringsmässigt bra som möjligt.

Kan man minska risken för att ett barn utvecklar allergi?

Idag finns inga speciella råd till barn med ökad risk för allergi. Full amning rekommenderas till alla barn fram till 6 månaders ålder och sedan som en del av barnets övriga kost. Om barnet behöver modersmjölksersättning ska man kontakta barnhälsovård eller barnläkare då det kan finnas olika alternativ att tillgå.

Vanliga matallergier

Mjölk

Mjölk är ofta det första födoämnet som orsakar besvär hos små barn och symtomen kan vara till exempel magont och eksem. Man räknar med att 2–3% av alla små barn får komjölkallergi. Prognosen är dock ganska god, då nästan alla växer ur sin komjölkallergi innan 5 års ålder.

Vid diagnosen komjölkallergi måste alla mjölk och alla mjölkprodukter i kosten uteslutas.



Barnet kan eventuellt behöva en specialnäring som kan skrivas ut av barnläkare.

Eftersom mjölk är ett baslivsmedel är det viktigt att få hjälp av en dietist med att finna bra alternativ så att kosten inte blir näringsmässigt ensidig.

Observera att komjölksallergi och laktosintolerans är två helt olika saker!

Vid komjölksallergi reagerar kroppens immunförsvar mer eller mindre starkt på komjölksprotein och alla produkter av komjölk (och mjölk från get och får) måste uteslutas ur kosten. Vid laktosintolerans har kroppen svårt att bryta ned mjölksocker (laktos) i tarmen vilket ofta kan resultera i magknipl och diarréer. Laktosintolerans drabbar oftast äldre barn och vuxna. Laktos finns framförallt i mjölk, välling, glass, mesprodukter och choklad. Hårdost innehåller mycket lite laktos och ger inte besvär. Små mängder mjölk och fil i maten fördelat över dagen går oftast bra. Det finns ett stort utbud av laktosfria produkter i mejerikölen.



Ägg

Allergi mot ägg är också vanligt hos små barn. Hos de flesta försvinner eller mildras äggallergi så småningom även om den oftast kvarstår längre än mjölkallergi.

Att utesluta ägg brukar inte innebära så stora problem näringsmässigt eller praktiskt även om man får vara noga med att läsa ingrediensförteckningar.

Ägg finns ofta i bakverk, pannkakor och penslat på bullar och bröd. Vissa charkvaror och blandade livsmedel kan också innehålla

ägg. Det går att ersätta ägg i recept med bakpulver, eller speciella äggersättningsmedel. Mer information kan man få i speciella allergikokböcker.

Fisk och skaldjur

Om man är allergisk mot fisk brukar det gälla alla sorters fisk. Fiskallergi växer sällan bort, men ibland mildras allergin under uppväxten och sedan kan man tåla vissa fisksorter i vuxen ålder. Vissa personer är så känsliga mot fisk att det räcker med stekos eller fiskdoft för att en reaktion ska uppstå. Det brukar inte vara något problem att undvika fisk i maten även om det kan ingå i vissa blandade livsmedel såsom leverpastej.

Även skaldjursallergi kan ge starka reaktioner hos vissa personer, och denna allergi växer sällan bort. Ofta reagerar man på alla sorters skaldjur. Tänk på att asiatiska kryddpastor och såser kan innehålla räkpasta.

Nötter

Äldre barn och vuxna som har pollenallergi och är allergiska mot björk kan reagera på bland annat hasselnötter och ibland också på mandel och stenfrukter. Det kallas korsallergi och ger besvär i form av övergående klåda i mun och hals.

Vissa personer kan också få allvarigare reaktioner av nötter och måste vara mycket noga med att undvika dessa. De vanligaste allergiska reaktionerna mot nötter är mot hasselnötter, paranötter, och valnötter.

Även mycket små mängder till exempel i choklad kan ge allvarliga besvär.



Jordnötter och andra baljväxter

Jordnöt är trots namnet ingen nöt utan hör till baljväxter precis som sojaböner, ärtor och linser. Jordnöttsallergi hos små barn har blivit allt vanligare under senare år och kan ibland ge svåra reaktioner. Ibland kan personer med svår jordnöttsallergi även få reaktioner mot sojaprodukter (så kallad korsreaktion). Många personer med måttlig jordnöttsallergi tål dock att äta andra baljväxter. Det kan man undersöka närmare i en allergiutredning.

Jordnötter kan ingå i godis och kakor, i asiatisk mat och i många nöt- och fröblandningar.

Tänk på att jordnötter och nötter lätt kan fastna i halsen på små barn. Undvik därför att ge hela jordnötter och nötter före 3 års ålder.

Allergi mot jordnötter växer sällan bort.

Frukt och bär

Överkänslighet mot citrusfrukter och produkter av tomat kan ibland ge utslag eller förvärra eksem hos känsliga barn. Det rör sig sällan om allergiska reaktioner utan det är ämnen i de olika frukterna och bären som kan ge förvärrade besvär.

Mat som korsreagerar med pollen

Personer med korsallergi mot björkpollen kan ibland få klåda i halsen av äpplen och stenfrukter (plommon, körsbär, persikor m.m.). De allergiframkallande ämnena sitter i skalet och är värmekänsliga, varför det oftast går bra med tillagade/uppvärmda frukter (mos, juice, kakor etc). Ibland räcker det med att skala frukten.

Innehållet i olika livsmedel kan ändras. Om ditt barn är överkänsligt eller allergiskt – ta för vana att alltid läsa ingrediensförteckningen!



Texten har utvecklats i samarbete med dietist Jenny van Odijk

Amning är det bästa sättet att mata ett spädbarn eftersom bröstmjölken ger en idealisk balanserad kost och skyddar mot sjukdom och även ger flera andra fördelar för både barn och mor. Vi rekommenderar att du pratar med BVC innan du beslutar om hur du matar ditt barn. Du bör också prata med BVC för hjälp med förberedelse inför och upprätthållande av amning. Om du väljer att amma är det viktigt att du äter en hälsosam och balanserad diet. Modersmjölksersättning är avsett att ersätta bröstmjölken när mamman väljer att inte amma eller om de av någon anledning inte har möjlighet att amma. Ett beslut att inte amma, eller att delvis ersätta amningen på flaska, kommer minska mängden bröstmjölken. Om du av någon anledning väljer att inte amma, kom ihåg att ett sådant beslut kan vara svårt att ändra. Att använda modersmjölksersättningar har också sociala och ekonomiska konsekvenser som måste beaktas. Modersmjölksersättning bör alltid tillredas, användas och förvaras enligt anvisningarna på paketet, för att undvika risken för ett barns hälsa.

För mer information och tips – www.minnestleclub.com
Ett faktablad producerat av Nestlé Barnmat för distribution av barnhälsovården
Telefon 020-29 92 00 / barnmatsforum@se.nestle.com


Nestlé
En god start
i livet