



STOCKHOLM FÖREBYGGER ALLERGI

ALLA TÅL INTE ALLT!

Allergi och annan överkänslighet mot livsmedel är vanligast hos små barn. Bland barn mellan 0–3 år får cirka 20 procent allergiska reaktioner mot mat. De flesta av dessa reaktioner, framför allt de mot komjölk, avtar dock inom något eller några år.

Vanliga livsmedel som orsakar allergiska besvär eller överkänslighetsreaktioner hos barn är komjölk, ägg, fisk, nötter, jordnötter, soja och vete. Hos ungdomar och vuxna är överkänslighet mot livsmedel vanligen förknippad med någon annan typ av allergi. Detta kallas för korsre-

aktion. Björkpollenallergiker reagerar till exempel ofta på äpplen, nötter och stenfrukter.

Reaktioner mot mat kan vara immunologiska (till exempel mjölkproteinallergi) eller icke immunologiska (till exempel gluten- och laktosintolerans).

Symtomen vid allergi eller överkänslighet mot livsmedel kan vara mycket varierande och därför är det viktigt att vara observant. Små barn reagerar oftast med mag-tarmbesvär (diarré och kräkningar) i kombination med eksem och nässelutslag.

FAKTABLAD OM ALLERGI

ALLERGI, VENTILATION, INOMHUSMILJÖ, RÖKNING, PÅLSDJUR, PARFYMER & EKSEM,
VÄXTER, INREDNING, MATALLERGI



Detta är vanligt vid allergi mot till exempel nötter och mjölk. Livsmedelsallergi kan också ge upphov till luftvägsbesvär. Hos känsliga personer kan till exempel enbart lukten av fisk utlösa astma.

Den allvarligaste reaktionen mot livsmedel är allergisk chock. Hos den

som är extremt känslig kan det räcka med oerhört små mängder av ett ämne för att utlösa en sådan reaktion, som i värsta fall kan leda till döden. Symtomen är blodtrycksfall, illamående, andningssvårigheter och cirkulationsrubbingar. Tillståndet kräver omedelbar läkarvård. Orsak

till en sådan reaktion kan vara till exempel nötter, sojaprotein (finns också i jordnötter), fisk och skaldjur.

LIVSMEDEL SOM KAN GE REAKTIONER

De flesta livsmedel innehåller proteiner. En del av dessa kan ge upphov till kraftiga allergiska reaktioner och kallas därför starka allergen (till exempel komjölk, ägg, nötter, sojaprotein och jordnötter). Proteiner som sällan ger besvär kallas svaga allergen. Ris, potatis, majs, blomkål, banan, päron, lammkött, fläskkött, nötkött och älgkött är exempel på svaga allergen.

Livsmedel som ofta orsakar allergiska reaktioner eller överkänslighetsreaktioner är:

■ *Mjölk*

Mjölproteinallergi debuterar tidigt, ofta i samband med att barnet avvänjs från bröstmjölk. De flesta barn växer dock ifrån sin allergi redan i 2–3 årsåldern.

Laktosintolerans innebär att kroppen inte kan bryta ner mjölksocker (laktos) som finns i mjölk på grund av brist på det laktosspjälkande enzymet *laktas*. Laktosintolerans är livs-

lång och mycket vanlig över hela världen. Man beräknar att ca 80 procent av jordens vuxna befolkning är laktosintoleranta. I Sverige är siffran 2–3 procent.

■ *Ägg*

Allergi mot ägg är mycket vanlig bland barn i Sverige. Allergen finns främst i äggvitan. Extremt äggallergiska personer tål i vissa fall inte ens mycket låga halter av ägg, till exempel från penslat bröd. Personer som är kraftigt äggallergiska tål oftast inte heller höns- och kycklingkött. Även damm från äggkartonger och kakmixpulver kan ge symtom.

Mat ska man väl tåla!
(Brevskolan, 1993)

**Mat och allergier och
annan överkänslighet**
(Livsmedelsverket, 1994)

God mat som även du kan äta
(Statens folkhälsoinstitutet)

Förrådsk föda
(Tika Läkemedel AB, 1996)

Ingredienslexikon
(Svenska Celiakiförbundet,
2000)

**Märkning av förpackade livs-
medel – de viktigaste reglerna**
(Livsmedelsverket, 2000)

**Nyckel till märkning av
E-nummer** (Livsmedelsverket)

LÄS
MER!

■ *Fisk och skaldjur*

Fiskallergi är inte lika vanlig som äggallergi. Reaktionerna vid fiskallergi är ofta kraftiga och hos en del kan enbart lukten av fisk utlösa ett astmaanfall. Reaktioner mot skaldjur, som till exempel räkor och musslor, är också vanliga.

■ *Nötter och mandel*

Allergiska reaktioner mot nötter är mycket vanliga. Nötter ingår ofta i müsli och chokladprodukter. Reaktioner mot nötter kan omfatta allt från klåda i halsen till livshotande allergisk chock. Många personer med björkpollenallergi får ofta överkänslighetsreaktioner mot nötter. Reaktioner mot mandel är inte lika vanligt.

■ *Sojaböner och jordnötter*

Trots namnet är jordnöt inte någon nöt utan tillhör ärtväxtfamiljen, liksom sojaböner, ärtor och böner. Både sojaprotein och jordnötter är kända som starka allergener och kan orsaka allergisk chock. I Sverige ökar allergierna mot sojaprotein till följd av att det numera används i många livsmedel.

■ *Spannmålsprodukter*

Gluten är samlingsnamn för en del av de proteiner som finns i våra van-

liga sädeslag vete, korn, råg och havre. Glutenöverkänslighet eller *celiaki* är livslång och förekommer hos både barn och vuxna. Hos personer med celiaki orsakar gluten en skada på tunntarmen. Slemhinnan i tarmen ser platt ut och saknar veck och tarmludd. Symtomen är oftast mag- och tarmbesvär, men en del kan också drabbas av kliande blåsor.

■ *Grönsaker*

Röda eller orangefärgade grönsaker som till exempel tomater och morötter ger oftare överkänslighetsreaktioner än gröna och vita grönsaker (till exempel blomkål, broccoli och potatis). Kokar man grönsakerna är det fler som tål dem, vilket tyder på att många allergener är värmekänsliga.

PRAKTISKA TIPS

Födoämnesallergier drabbar framför allt barn. Att kunna ge de allergiska barnen mat som är fri från ämnen de inte tål kan många gånger bli ett problem i skolor och förskolor. För att det ska fungera på ett bra sätt krävs samarbete mellan skolsköterska/skolläkare, dietist, lärare/förskollärare, föräldrar/barn och matbESPISningspersonal. Här är några praktiska tips:

■ Gör upp listor över vad de allergiska barnen tål och inte tål, uppge namn på varorna och eventuellt inköpsställe. Läs ingrediensförteckningen vid inköp. Använd så rena råvaror som möjligt. Undvik hel- och halvfabrikat.

■ Använd utrustning som är lätt att rengöra. Tillredningskärn diskas i maskin. För mycket känsliga barn behövs speciella grytor och redskap vid matlagningen.

■ Tillaga den allergianpassade maten före den vanliga maten. Har du blandat fel – börja om från början! Det räcker inte att bara skrapa bort.

■ Flytta inte uppläggningsbestick mellan vanlig mat och specialmat. Håll uppsikt över barnen vid måltiderna, så att barnen inte plockar och ger varandra av maten.

■ Personalen bör aldrig prova nya livsmedel utan att informera föräldrarna.

■ Föräldrar bör informera personalen på skolan och förskolan vad de ska göra om barnet blir akut sjukt.

■ Förskolor och skolor bör undvika nötter, mandel och jordnötter helt.

LÄS INGREDIENSFÖRTECKNINGEN!

Om någon är allergisk är det viktigt att läsa ingrediensförteckningen noga. Det är dock inte alltid så lätt! I Sverige är det lag på att redovisa ingredienser i livsmedel.

Nedanstående text är hämtad ur Livsmedelsverkets *Märkning av förpackade livsmedel – De viktigaste reglerna*:

”Huvudregeln är att alla ingredienser som används för att tillverka livsmedlet ska finnas med i ingrediensförteckningen. De ska stå i fallande ordning efter den vikt de hade vid tillverkningstillfället.

DietistRådet
www.dietistradet.se

Svenska Celiakiförbundet
www.celiaki.se

Livsmedelsverket
www.slv.se

Astma- och Allergiförbundet
www.astmaoallergiforbundet.se

Livsmedelssverige
www.livsmedelssverige.org

Dietistbyrån
www.allergimat.com

Som ingredienser räknas också tillsatser. De ska anges med lämpligt funktionsnamn följt av tillsatsens E-nummer och/eller namn. *Exempel: 'konserveringsmedel E 211' eller 'konserveringsmedel natriumbensoat.'*

En ingrediens i ett livsmedel kan i vissa fall i sin tur bestå av flera ingredienser. Dessa ska, som regel finnas med i ingrediensförteckningen.

Exempel: Grillkorv ingår i en förpackning med pytt-i-panna. Grillkorvens alla ingredienser måste ingå i ingrediensförteckningen."



MILJÖFÖRVALTNINGEN

ROSENLUNDSGATAN 60, BOX 38024, 100 64 STOCKHOLM
TEL 08-508 28 800, FAX 08-508 28 808
WWW.MILJO.STOCKHOLM.SE

FÖR MER INFORMATION: AVDELNINGEN FÖR HÄLSOSKYDD

ISBN 91-88018-83-0