



## Fullamming mot allergi?

Frem til nå har det vært en utbredt enighet blant forskere og helsepersonell om at fullamming i barnets første seks måneder er gunstig for forbygging av astma og matvareallergier. Det har også blitt advart mot tidlig introduksjon av mange vanlige matvarer som egg, kumelk, gluten og skalldyr – nettopp for å forebygge allergi. De fleste vestlige land har de siste årene anbefalt fullamming i barnets seks første måneder etter anbefaling fra Verdens Helseorganisasjon (WHO).

Ny forskning viser at langvarig fullamming kan ha motsatt effekt, og at det kan være forebyggende å introdusere fast føde allerede ved 3-4 måneders alder.

### STUDIEN

Den britiske matallergistudien EAT (Enquiring about tolerance) ser på sammenhengen mellom tidlig/sen introduksjon av fast føde og potensielt allergifremkallende matvarer generelt. Studien ledes av professor i barneallergologi, Dr. Gideon Lack, som er overlege ved barneallergiavdelingen ved Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust I London.

EAT ble opprettet for et års tid siden, og er i gang med å knytte til seg 2500 barn under tre måneders alder, og deres mødre. Barna blir delt inn i to grupper, hvorav den ene vil få introdusert seks potensielt allergifremkallende matvarer fra tre måneders alder i tillegg til morsmelk. Den andre gruppen vil kun få morsmelk de første seks månedene. Begge gruppene vil få tett oppfølging til barna fyller tre år.

### NYE TEORIER

EAT baserer seg på forskning som viser at tidlig introduksjon av allergifremkallende matvarer kan lære opp kroppens immunforsvar til å tolerere matvaren slik at barnet ikke utvikler allergi senere i livet. Det vises blant annet til at spedbarn i land i Asia og Afrika får peanøtter i kosten – og at utbredelsen av peanøttallergi i disse landene er langt mindre enn i vestlige land.

I LEAP-studien der man studerte peanøttallergi fant man at allergi kanskje blir avgjort på et langt tidligere stadium enn tidligere antatt. Babyer som i utgangspunktet skulle deltatt i studien, viste seg å ha utviklet allergi mot peanøtter allerede før fylte seks måneder – selv om ingen av barna hadde inntatt peanøtter. Det vil altså si at peanøttallergien allerede var på plass lenge før barnet begynte å innta fast føde – og før barnet hadde hatt mulighet til å smake på peanøtter.

EAT-studien avsluttes i 2015.

### **VERDENSANBEFALINGER GJELDER IKKE NORGE**

Spesialist i matoverfølsomhet, Ragnhild Halvorsen i NAAFs legeråd er skeptisk til norske helsemyndigheters anbefaling om seks måneders fullamming.

Hun sier at anbefalingen fra WHO er forståelig og nødvendig på verdensbasis der infeksjoner er hovedproblemet. I vestlige land er imidlertid drikkevannet rent og faren for infeksjoner betraktelig redusert, påpeker hun. Her er det allergi som har seilt opp som den mest utbredte folkesykdommen blant barn. Halvorsen mener norske helsemyndigheter ikke har tatt hensyn til norske forhold når de implementerte anbefalingen fra WHO i norske retningslinjer i 2005.

En ytterligere fordel ved å introdusere fast føde ved 3-4 måneders alder er at tidlig introduksjon av mat kan gjøre barnet mer vennlig innstilt mot annen mat enn morsmelk. Dersom man venter til barnet er fylt seks måneder, kan man risikere at barnet vil vegre seg når det blir tilbudt fast føde. Mange barn vil gi klare signaler om at de er klare for nye smaker og konsistenser når de er rundt 3-4 måneder gamle.

### **MORSMELK FREMDELES VIKTIG**

Morsmelk er fremdeles et viktig kosttilskudd for barnet hele det første leveåret, presiserer Halvorsen. Nye matvarer bør introduseres sammen med morsmelken. Dette gjør maten enklere fordøyelig, og morsmelken inneholder også en rekke stoffer barnet nyter godt av.

Spørsmålet er bare hvor lenge det er gunstig for barnet å innta morsmelk som eneste ernæringskilde.

Kilder:  
Naaf.no  
eatstudy.co.uk