



Matallergi og intoleranse

Media bugner over av "smarte" kostholdstips og dietter, og mange lar seg friste til å legge om kostholdet til familien. Ofte kuttet gjerne enkelte matvarer som melk, mel og egg ut av kostholdet, i den tro at det er sunt, kan forhindre overvekt, eller beskytte mot allergi. Men å fjerne matvarer fra dietten uten først å rådføre seg med lege, kan være svært skadelig for barn.

Frykt for allergi

Resultatet av velmenende foreldres "selvmedisinering" av barna, fører til feil- og underernærte barn, samt barn som ikke får utfolde seg sosialt fordi foreldrene frykter allergi. Slike resultater er observert i alle skandinaviske land.

Vibeke Østberg Landaas ved Voksentoppen senter for astma og allergi ved Rikshospitalet advarer mot å sette barna på dietter som utelukker matvarer.

– Mistenker man matoverfølsomhet, er det viktig å få utredet dette skikkelig hos kvalifisert helsepersonell, sier hun.

Melkeprodukter er spesielt viktig

Særlig melk skal man være forsiktig med å fjerne fra barns kosthold.

– Det er svært viktig at barn får alle de næringsstoffene de trenger. Melk og ost er de viktigste kildene til kalsium og vitamin B2 (riboflavin) i kosten vår, og de er også viktige proteinkilder, sier

avdelingsdirektør Arnhild Haga Rimestad i Helsedirektoratet.

Dersom man mistenker at et barn har matallergi, er det viktig å få barnet undersøkt grundig hos lege, og ikke fjerne enkelte matvarer fra kostholdet før legen eventuelt gir råd om dette. En slik test for å påvise matallergi skjer både ved hjelp av sykdomshistorie, prikk- og provokasjonstest og blodprøver hos spesialist.

Hvor mange er allergiske?

Det finnes svært få undersøkelser som sier noe om hvor mange personer som har matvareallergi/-intoleranse her i landet. Tall fra andre land gir oss noen tall å forholde oss til: Blant barn i aldersgruppen 0-3 år antas det at cirka 3-5 % reagerer med allergi eller intoleranse på mat.

Forekomsten av matvareallergi avtar gradvis med alderen. Man regner med at omtrent 1-2 % av totalbefolkningen har en eller annen form for matvareallergi/-intoleranse. I tillegg vil 40-50 % av alle pollenallergikere periodevis reagere på hasselnøtter, og noen typer rå frukt og grønnsaker (såkalte kryssallergier). Hvis disse reaksjonene inkluderes kan andelen med matvareallergi/-intoleranse blant voksne anslås til 5 %.

Problematiske matvarer

Kumelk, egg og fisk er de matvarene som er aller mest problematiske og som oftest fremkaller allergiske reaksjoner hos barn. Nøtter, mandler, skalldyr, belgfrukter (erter og bønner) og hvete kan også være problematiske. Allergi mot kumelk og egg er ofte forbigående.

Sitrusfrukter, tomater, kiwi og jordbær kan også gi intoleransesyntomer, og barn med atopisk eksem kan oppleve at eksemet blir verre etter inntak av disse matvarene. Noen typer intoleranse kan være arvelig betinget, som for eksempel cøliaki.

Symptomer

Symptomer på allergi eller intoleranse kan være kløe og/eller hevelse i og rundt munn og i svelg, oppblåst mage, magesmerter, diaré, kvalme og brekninger, kløe, eksem som forverres og elveblest. Alvorlige reaksjoner er sjeldne.

Symptomene kan også skyldes andre ting enn matvareallergi/-intoleranse, så dersom du hyppig opplever noen av de nevnte reaksjonene, er det viktig at du oppsøker legen din for å finne årsaken til plagene.

Kilder:

<http://matportalen.no>

<http://naaf.no/>