



Allergivennlig jul

Mange allergikere får flere plager i julen. Hvordan kan de unngås?

Luften inne har lett for å bli dårlig i julen. Det er fordi vi oppholder oss mer innendørs enn ellers. Ulike planter og dufter kan dessuten øke irritasjonen i slimhinnene. For personer med matallergi kan visse typer julemat være uheldig.

Tradisjon er viktig, men det er helsen også. Heldigvis kan du få både pose og sekk.

Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF) har noen gode råd for valg av:

- Planter
- Juletre
- Lys og duft
- Julegodter

Planter

Den mest solgte juleplanten i norske hjem er julestjernen. Den er derimot ikke særlig populær blant allergikere.

Planter som anbefales, er:

- julekaktus

- ildtopp
- azalea
- calathea
- orkideer uten duft (phalaenopsis)

Ellers bør en styre unna:

- svibler (hyasint)
- tulipaner
- tørkede oppsatser av evighetsblomster (eterneller)

Sistnevnte inneholder ofte partikler med allergener og samler dessuten mye støv.

Juletre

Sørg for at juletreet er tørt før det blir tatt inn i stuen. Ofte er treet fuktig av snø eller regn. Tørk treet i kjeller, garasje eller et annet sted hvor få oppholder seg i lang tid om gangen.

Under avdampingen blir allergener frigjort i luften rundt. Elementer på treet, som muggsopp og gammelt pollenstøv, kan være allergiutløsende.

Importerte trær kan være sprøytet med kjemiske stoffer som kan virke irriterende.

Det kan derfor være lurt å spyle treet først. Noen planteskoler gjør dette kostnadsfritt for allergiske kunder.

Finnes det familiemedlemmer som er veldig følsomme, kan juletre i plast være et godt alternativ. Kunstige trær finnes i flere prisklasser og kan benyttes år etter år.

Husk å tørke av støvet før du tar plasttreet opp neste jul. Det samme gjelder julepynt og dekorasjoner.

Lys og duft

Personer med astma kan reagere på os og røyk fra peis, stekeovn og levende lys. Røyken som kommer når lys blir blåst ut kan være plagsom. Unngå os ved å bruke lyseslukker. Bøy veken ned i stearinen etterpå. Ikke tenn eller slukk alle stearinlysene på en gang.

Mange kjøper også røkelse til jul. Det lukter godt og skaper stemning, men overfølsomme eller allergiske personer kan reagere. Vær oppmerksom på at flere butikker bruker røkelse eller essens på juleoppsatser.

Den aller verste forurensningen inne skyldes tobakksrøyk. Julesigaren bør derfor tas utendørs.

Julegodter

Les alltid innholdsdeklarasjonen nøye før du kjøper nye produkter. Ikke alle varene er like godt

merket. Spør butikkpersonalet dersom du er usikker.

Citrusen i appelsiner og mandariner kan forverre eksem. Plasser dem derfor slik at små barn med allergi ikke kan nå frukten.

Vær ekstra varsom med nøtter. Bare støv fra nøttekneking kan gi alvorlige reaksjoner hos allergikere. Nøtteallergikere bør også være varsomme med potetgull som kan inneholde jordnøttolje.

Norges Astma- og Allergiforbund har laget en kokebok for allergikere med oppskrifter på tradisjonsrik norsk julemat - uten nøtter, egg, gluten eller melk.

Den kan du laste ned fra NAAFs hjemmesider ved å klikke [her](#) (ekstern lenke).

Kilde: Norges Astma- og Allergiforbund