



Ved matallergi reagerer kroppens immunforsvar på proteiner i en matvare som om de var farlige for kroppen. Matallergi er forholdsvis sjelden hos voksne. Det viser seg at et flertall av de som tror de ikke tåler en matvare, faktisk gjør det. Når vanlige matvarer fjernes fra kosten, øker risikoen for et ensidig kosthold og problemer med å dekke behovet for alle næringsstoffene. Det er viktig å få en sikker diagnose før matvarer fjernes fra kosten.



Sjelden hos voksne

Ca. 20% av voksne nordmenn tror selv de reagerer på mat, men det viser seg at kun 2-5% har matallergi. De fleste av disse igjen har en pollenallergi og vil periodevis kryss reagere på matvarer som f.eks frukt, grønnsaker og nøtter. Dette fordi det finnes stoffer i slike matvarer som ligner pollen og derfor kan gi en allergireaksjon. Hos små barn er det vanligere å ha matallergi, men de fleste vokser det av seg i løpet av småbarnsalderen.

Noen reagerer på mat uten at det er en allergi, dvs. uten at immunforsvaret reagerer. Dette kalles en matvareintoleranse. For eksempel reagerer ca 2% av voksne nordmenn på et høyt inntak av melkesukker, disse har en laktoseintoleranse (se eget faktaark).

Diagnose viktig

Matallergi gir ofte utslag som ubehag i magen, utslett eller en generelt dårlig allmenntilstand. Symptomer på matallergi kan være mange, de er ofte diffuse og varierer fra person til person. Symptomene kan også ligne på kroppens reaksjoner på ytre belastninger som stress, lite søvn, dårlig kosthold eller annen sykdom.

Det er viktig å få stilt en sikker diagnose hos lege dersom man er i tvil. Noen matallergikere vil få positive blodprøver, mens andre må

finne det ut ved å kutte ut matvaren en stund for så å innføre den igjen. Det siste må gjentas flere ganger for å kunne være helt sikker, og må gjøres i samarbeid med helsepersonell. Alternative allergiprøver, som håranalyse og lignende, har vist å være misvisende og bør ikke benyttes for å stille en diagnose.

Skaff deg kunnskap

Det å kutte ut en eller flere matvarer fra kosten kan gi store konsekvenser, og krever derfor god kunnskap om ernæring.

Hvis en matallergi er påvist, er det svært viktig at kosten ikke inneholder protein fra denne matvaren. Å kutte ut egg eller fisk er mye lettere enn å unngå viktige matvarer som melk og hvete. Melk og hvete er viktige kilder til næringsstoffer i kosten, og de inngår som ingrediens i mye tradisjonell mat og retter.

Det er viktig å lære seg:

- Hva matvaren kan deklarerer som. Når det f.eks står "myse" i en næringsdeklarasjon, betyr det at dette produktet inneholder melkeproteiner.
- Hvilke næringsstoffer man kan få for lite av ved å kutte ut matvaren, og alternative kilder til disse næringsstoffene.
- Ikke bare hvilke matvarer som må fjernes, men også hvilke som kan erstatte de.

Utfordring – komplett kosthold

De matvarene det er mest vanlig å reagere på er ofte basismatvarer i kosten. Det betyr at de utgjør en betydelig del av et vanlig norsk kosthold og bidrar av den grunn med viktige næringsstoffer og energi. Hvis en eller flere matvarer skal elimineres fra kosten, er det viktig å vite hvilke næringsstoffer som tapes. De næringsstoffene som tapes, må erstattes fra andre kilder.

Tabellen nedenfor gir en kort oversikt over de vanligste matallergiene.

Tips på reise

Mange spisesteder, flyselskaper og hoteller kan være behjelpelig med å tilrettelegge måltidene dersom de kontaktes på forhånd (gjerne skriftlig). Det kan være lurt å ta med seg noen "trygge matvarer" hjemmefra for å være på den sikre siden.

Allergi	Kan deklarerer som	Utfordringer i kosten	Kostråd
Melk	Crème fraiche, fløte, fløteis, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, laktalbumin, margarin, melk, melkeprotein, melkepulver, melketørrstoff, myse, mysepulver, ost, ostepulver, raffinert fett, rømme, skummetmelkpulver, smør, strøkavring, tørrmelk, yoghurt, yoghurtpulver, vassle, valle, whey	Kalsium Jod Protein B-vitaminene: Niacin og Riboflavin	<ul style="list-style-type: none"> • Kalsiumberikede alternative produkter eller kalsiumtilskudd. • Fisk er en god jodkilde. Spis fisk til middag minst to ganger per uke og bruk fiskepålegg. • Bruk proteinrikt pålegg (kjøtt- og fiskepålegg). Kjøtt, fisk, bønner og erter har mye protein av god kvalitet. • Ved allergi mot melkeprotein bør all melk elimineres, også geitemelk.
Egg	Eggehvite, eggeplomme, eggepulver, majones, ovalbumin, strøkavring	Ingen spesielle	Eggerstatning fåes kjøpt i dagligvare/helsekost og er fin å bruke til kaker og lignende
Fisk	Hvis fisk inngår som ingrediens i en matvare, kommer det som regel tydelig fram av merkingen. NB: «crab-sticks» eller «krabbefisk», er ofte basert på torsk.	Omega-3 Vitamin D	Tran er fri for proteiner og skal være trygt å bruke for fiskeallergikere. En barneskje om dagen sikrer deg nok omega-3 og vitamin D.
Hvete Gluten	Se eget faktaark om hvete- og glutenfri kost		
Rå frukt/ grønnsaker		Fiber Vitamin C Antioksidanter	Tåles som regel når de er varmebehandlet. Forsiktig varmebehandling bevarer vitaminer og antioksidanter

Mer informasjon:

På nettsiden til Sosial- og helsedirektoratet finner du mer informasjon om matallergier:

<http://www.sef.no/index.db2?id=11002199>



Ernæringsavdelingen Olympiatoppen

ved Jorunn Sundgot-Borgen, Ina Garthe, Christine Helle og Camilla Laukeland

www.olympiatoppen.no