



Fæðuofnæmi

Orsakir ýmiss konar kvilla má oft rekja til mataræðis, bæði hjá fullorðnum og börnum. Ofnæmi er gjarnan nefnt í því sambandi. Mikilvægt er að rugla ekki saman fæðuofnæmi og fæðuóþoli. Hér er aðallega fjallað um bráðafnæmi fyrir fæðu.

Hvað er fæðuofnæmi

Fæðuofnæmi er ástand sem kemur fram þegar ónæmiskerfi líkamans bregst ranglega við efnum (yfirleitt prótínum) sem neytt er. Þessi efni eru nefnd ofnæmisvakar.

Ónæmiskerfið er truflað

Svar ónæmiskerfisins við ofnæmisvökum í fæðu er myndun svokallaðra IgE-mótefna. Þessi mótefni sitja á mastfrumum sem mikið er af undir slímhúðum og húð. Þegar IgE-mótefni bindast ofnæmisvökum, virkjast mastfrumurnar og losa efni (m.a. histamín) sem valda einkennum ofnæmis.



Hvað er fæðuóþol?

Fæðuóþol á við óþægindi sem fólk finnur fyrir, ef það borðar ákveðna fæðu. Afar sjaldan er um lífshættuleg tilvik að ræða.

Fæðuóþol getur t.d. komið fram þegar meltingarvegurinn ræður ekki við fæðuna, s.s. vegna mjólkursýkuróþols (laktósaóþols). Neysla mjólkur og mjólkurafurða veldur þá uppþembu, vindgangi og niðurgangi með tilheyrandi vanlíðan. Fæðan sjálf getur einnig innihaldið ertandi og sterk efni sem valda óþægindum, en dæmi um slíkt er óþol fyrir lauk og kryddi. Fæðuóþol fyrir aukefnum í mat er mjög sjaldgæft eða hjá minna en 0,1% einstaklinga.

Einkenni ofnæmis

Einkenni ofnæmis koma oftast fram í líffærum þar sem mikið er af mastfrumum. Þær finnast víða í vefjum líkamans en eru sérstaklega áberandi í slímhúð öndunarfæra, í meltingarvegi, í augum og undir húð.

Ofnæmisviðbrögð

Ofnæmisviðbrögð ráðast af því hversu næmur einstaklingurinn er fyrir ofnæmisvakanum. Mjög næmir einstaklingar þurfa aðeins brot úr grammi af ofnæmisvakanum og nægir þá oft að snerta fæðuna eða anda ofnæmisvakanum að sér.

Bráðaofnæmi

Algengasta tegund fæðuofnæmis er svokallað bráðaofnæmi sem orsakast af IgE-mótefnum. Einkennin koma í ljós innan klukkustundar eftir neyslu, oft jafnvel innan nokkurra mínútna.

Síðbúið ofnæmissvar

Áhrif ofnæmissvars vegna IgE mótefna geta líka komið fram 4 - 24 klukkustundum eftir áreiti. Síðbúið ofnæmissvar er m.a. þekkt hjá einstaklingum með barnaexem.

Aðrar tegundir ofnæmissvars

Sumar tegundir ofnæmissvara koma fram allt að 24 - 48 klukkustundum eða jafnvel lengur eftir inntöku. Glútenóþol er dæmi um slíkt, en þá virkjast eitilfrumur og valda skemmdum á yfirborðspekju garnarinnar. Það nefnist frumubundið ónæmissvar.

Einkenni bráðaofnæmis

Einkenni geta verið mismunandi eftir einstaklingum. Það er misjafnt hve löngu eftir máltíð einkenni koma fram og mismikið magn af ofnæmisvaka þarf til að framkalla þau.

Húð

- Kláði
- Bjúgur
- Ofnæmisútbrot
- Roði

Bjúgur getur orðið það mikill að andlit afmyndist.

Ofnæmisútbrotin (ofsakláði eða þinur) eru oft eins og blöðrur á húðinni. Þau eru eins og hvítir flekkir, sökum bjúgs, með roða umhverfis. Þeim fylgir kláði og þau geta hlaupið til á líkamanum.

Um 20-30% barna með barnaexem eru með ofnæmi og veldur neysla ofnæmisvaldandi fæðu þá mjög oft auknum exemútbrotum. Á þetta sérstaklega við um yngri börnin, sem eru með alvarlegan, útbreiddan húðsjúkdóm. Það skiptir miklu máli að þetta sé greint.

Öndunarvegur

- Kláði
- Hnerri og nefrennsli
- Hæsi
- Raddbandakrampi
- Hósti
- Öndunarerfiðleikar

Verulegir öndunarerfiðleikar geta átt sér stað vegna bjúgs og bólgu. Getur orðið lífshættulegt.

Augu

- Kláði
- Tárarennisli
- Roði
- Bjúgur

Bjúgur í kringum augun getur orðið það mikill að þau lokist.

Meltingarvegur

- Kláði og bjúgur í munnholi
- Almenn vanlíðan
- Kviðverkir
- Ógleði og uppköst
- Niðurgangur

Algengi fæðuofnæmis

Fæðuofnæmi er algengast hjá ungum börnum. Á Íslandi fá 3% barna sannanlegt fæðuofnæmi fram að 2 ára aldri. Þar af fá 2% ofnæmi fyrir eggjum, 1% fyrir mjólk, 0,6% fyrir fiski, 0,2% fyrir hveiti og 0,2% fyrir hnetum. Erlendar rannsóknir benda til að 2-9% barna yngri en þriggja ára og um 1,5% almennings, séu með sannanlegt ofnæmi fyrir fæðu. Fæðuofnæmi eldist af stórum hluta þessara barna. Dæmi um slíkt er ofnæmi fyrir eggjum og mjólk.

Varnir

Ofnæmisvakinn kemst úr meltingarvegi og flyst með blóði til líffæra líkamans. Húðútbrot geta þannig komið fram aðeins mínútum eftir að ofnæmisvaka er neytt.

Til að varna því að prótín komist heil inn í líkamann þarf starfsemi meltingarvegarins að vera eðlileg. Sýrustig maga á að vera lágt og slímmyndun næg. Gegndræpi slímþekju garna og niðurbrot prótína í meltingarvegi þurfa einnig að vera eðlileg.

Veirusýkingar í görnum (iðrakvef) valda tímabundið, auknu gegndræpi garnaveggjar. Þá eiga fæðuofnæmisvakar greiðari leið inn í líkamann.

Annars konar vörn byggist á staðbundnum IgA-mótefnum og sértækum bælandi eitilfrumum í slímhúð meltingarvegar. Þessi vörn stuðlar að myndun ónæmisþols gegn prótínum í fæðu og gefur ónæmisfræðilega vörn.

Sérstaða nýbura

Á síðasta áratug var talið að meltingarveg nýbura skorti þroska til að verjast prótínum í fæðunni og ofnæmisvakar ættu því greiðari leið inn í líkamann. Einföld fæða ungbarna fyrstu mánuðina ætti skv. þessu síður að leiða til ofnæmis. Nýlegar rannsóknir benda hins vegar til þess að það að forðast að gefa viðbótarfæðu snemma eða að forðast ákveðnar fæðutegundir minnki ekki líkur á ofnæmi og geti jafnvel aukið þær. Gildir hér einu hvort saga sé um ofnæmi hjá viðkomandi fjölskyldu eða ekki. Nú eru í gangi stórar rannsóknir sem leitast við að svara því hvort rétt sé að gefa börnum viðbótarfæðu fyrir 4 mánaða aldur.

Ofnæmislost

Ofnæmislost er alvarlegasta form ofnæmis en er sem betur fer mjög sjaldgæft og verður vegna almennrar vikkunar smáæða í mörgum líffærum samtímis. Örlítið magn af ofnæmisvaldandi fæðu getur valdið þessum viðbrögðum.

Einkenni ofnæmisloss geta verið mismunandi milli einstaklinga, sérstaklega hvað varðar byrjunareinkenni og framgang þeirra. Algengast er að sjúklingur fái útbreiddan kláða og í kjölfarið mikinn roða í húð, ásamt ofsakláðaútbrotum. Einstaklingurinn getur fundið fyrir kekki í hálsinum sem veldur oft óttatilfinningu. Ef ástandið þróast áfram taka við öndunarerfiðleikar, svimatilfinning og meðvitundarleysi. Slíkt ástand getur leitt til dauða vegna öndunarbílunar og hjartsláttaróreglu. Ef grunur vaknar um lost er gott að taka púlshraða því hjartsláttur er alltaf mjög ör, sem er öfugt við venjulegt yfirlið.



Greining

Þegar fæðuofnæmi er greint er ekkert eins mikilvægt og að sjúklingur geti gert góða grein fyrir einkennum. Nákvæm lýsing á sjúkdómseinkennum, tengslum þeirra við neyslu fæðutegunda og tímasetning skipta hér meginmáli.

Hægt er að nota húðpróf eða blóðpróf til að greina hvort viðkomandi sé með IgE-mótefni fyrir ákveðinni fæðutegund.

Matardagbók þar sem skráð er öll fæða og einkenni viðkomandi, er oft hjálpleg þegar einkenni eru ekki afgerandi. Þegar einkennin eru afgerandi og hægt er að staðfesta þau með ofnæmisprófi, er greiningin nokkuð örugg. Þegar sambandið við fæðuna er ekki ljóst þarf að gera fæðuáreitispróf/fæðuþolpróf.

Í einstaka tilfellum þarf að setja einstaklinga á mjög einhæft mataræði þar sem einni fæðutegund er bætt inn í senn og fylgst með einkennum.

Meðferð

Eina örugga meðferðin er að forðast þá fæðu sem veldur ofnæmiseinkennum.

Næring einstaklinga með fæðuofnæmi

Fæðuofnæmi getur valdið skorti á næringarefnum sem bitnar enn frekar á heilsu einstaklingsins og getur skert vöxt og þroska barna. Því er æskilegt að hafa samband við næringarráðgjafa til að fá leiðbeiningar um það hvað getur komið í staðinn fyrir þá fæðu sem þarf að forðast.

Fræðsla

Fræðsla er mikilvæg og áriðandi að ofnæmissjúklingar lesi vel innihaldslýsingar. Þegar um margþætt fæðuofnæmi er að ræða þarf viðkomandi einstaklingur eða foreldri að fá ráðgjöf varðandi næringu og samsetningu þeirrar fæðu sem neyta má. Þetta er sérstaklega mikilvægt þegar um er að ræða börn og einstaklinga sem enn eru að vaxa.

Ef hættu er á ofnæmislosti

Adrenalin - **Nauðsynlegt** er að sá sem ofnæmið hefur, og/eða aðstandendur hans, hafi ávallt adrenalín við höndina. Adrenalín er gefið með sprautu og er fánlegt í mjög handhægum umbúðum sem líta út eins og pennar.

Það á að nota adrenalín við ofnæmisviðbrögðum vegna alvarlegs fæðuofnæmis. Mikilvægt er að gefa það svo fljótt sem auðið er.

Dauðsföll af völdum fæðuofnæmis eiga sér oftast stað utan heimilis þegar adrenalín er ekki notað eða notað of seint.

Adrenalín skal gefa um leið og fyrstu einkenni bráðaofnæmis koma fram. Flytja þarf sjúklinginn tafarlaust á sjúkrahús eða heilsugæslustöð, þar sem einkenni geta komið aftur þegar virkni adrenalínsins rénar, eða eftir u.þ.b. 20 mínútur.

Medic Alert

Fólk sem er með lífshættulegt fæðuofnæmi ætti að bera á sér s.k. Medic Alert hálsmen eða armband þar sem kemur fram fyrir hverju viðkomandi er með ofnæmi. Slíkar upplýsingar geta tryggt og flýtt fyrir réttri meðferð og jafnvel bjargað lífi fólks sem fær ofæmislost vegna fæðuofnæmis. Medic Alert fæst hjá Lions hreyfingunni á Íslandi gegn tilvísun frá lækni.



Börn með ofnæmi

Allir sem annast börn verða að hafa vitneskju um það ef barn í þeirra umsjá er með alvarlegt fæðuofnæmi.

Best er að hver og einn hafi fyrirfram ákveðna áætlun til að fylgja ef til ofnæmiskasts kemur. Kenna þarf börnum með fæðuofnæmi að deila ekki fæðu eða áhöldum með öðrum.



Fyrirbygging

Móðurmjólkin

Móðurmjólkin er það besta sem ungbarnið fær. Æskilegt er að það fái brjóstamjólk fyrstu sex mánuði ævinnar og jafnvel lengur. Ráðleggingar undanfarinna ára um að forðast ofnæmisvaldandi fæðu fyrstu 1 – 2 árin hafa ekki lækkað tíðni fæðuofnæmis. Þvert á móti hefur tíðni fæðuofnæmis farið vaxandi og sumar rannsóknir hjá mönnum og dýrum benda til þess að gjöf viðbótarfæðu snemma geti verndað gegn fæðuofnæmi, öfugt við það sem áður hefur verið haldið fram. Verið er að rannsaka þennan þátt í stórum samanburðarrannsóknum en sem stendur er ekki hægt að gefa út almennar ráðleggingar varðandi þetta. Það að móðir forðist ofnæmisvaldandi fæðu á meðgöngu og á meðan hún er með barnið á brjósti, minnkar ekki líkur á fæðuofnæmi en ef barnið er komið með ofnæmi geta ofnæmisvakar borist í barnið með brjóstamjólk og valdið ofnæmiseinkennum.

Ábyrgð samfélagsins

Það er oft mikil vinna og fyrirhöfn að annast einstakling með fæðuofnæmi. Börnum er sérstaklega hætt við ofnæmi þar sem þau geta ekki passað sig sjálf. Það er skylda lækna að fræða forráðamenn barnanna um ofnæmið og þýðingu þess. Forráðamenn þurfa síðan að fræða þá sem barnið umgengst mest og kenna þeim hvernig bregðast skuli við ofnæmis-kasti. Það er afar mikilvægt að allir þeir sem annast börn með ofnæmi, sýni vandamálinu skilning og taki þátt í að treysta öryggi þeirra. Mikilvægt er að tryggja að þessir einstaklingar fái að þroskast og dafna við öryggi og að sérstaða þeirra verði ekki til að þau verði útundan í umhverfi sínu.

Þess verður að gæta að ofnæmisvaldandi efni mengi ekki vöru, sem annars á að vera án þeirra. Framfylgja þarf ítrustu kröfum um hreinlæti.



Merkingar matvæla

Nauðsynlegt er að innihaldslýsingar séu réttar og að þar komi örugglega fram öll þau efni sem notuð eru við framleiðsluna. Innihaldsefni eiga að vera skráð með skýrum hætti á umbúðir matvörunnar og eiga að vera talin upp í röð eftir minnkandi magni. Þannig getur neytandinn valið og hafnað. Fyrir þá sem hafa ofnæmi eða óþol fyrir tilteknum fæðutegundum, sem dæmi jarðhnetum eða skelfiski, er það jafnvel lífsspursmál að umbúðamerkingar séu réttar.

Það skal alltaf merkja með skýrum hætti öll innihaldsefni sem eru á lista yfir ofnæmis- og óþolsvalda eða eru upprunnin úr þeim ef þau eru notuð í framleiðslu matvæla og eru enn til staðar í lokaafurð, jafnvel þó í breyttri mynd sé.

Eftirtalin innihaldsefni þurfa alltaf að koma fram í innihaldslýsingu, ef þau eru notuð:

Egg og afurðir úr þeim.

Fiskur og fiskafurðir.

Jarðhnetur og afurðir úr þeim.

Trjáhnetur þ.e.: Möndlur, heslihnetur, valhnetur, kasúhnetur, pekanhnetur, parahnetur, pistasíuhnetur, goðahnetur og queensland hnetur (*Macadamia* hnetur) og afurðir þeirra.

Korn sem inniheldur glúten: Hveiti, rúgur, bygg, hafrar, spelt, taumhveiti (kamut) eða blendingar þeirra og afurðir úr þeim.

Krabbadýr og afurðir úr þeim. Dæmi: humar, rækjur, krabbar.

Mjólk og mjólkurafurðir.

Sellerí og afurðir úr því.

Sesamfræ og afurðir úr þeim.

Sinnep og afurðir úr því.

Sojabaunir og afurðir úr þeim.

Brennisteinstvíoxíð og súlfít: Yfir 10 mg í hverju kg eða lítra og gefið upp sem SO₂.

Lúpína og afurðir úr henni

Lindýr og afurðir úr þeim. Dæmi: Ostrur, smokkfiskur, kræklingur, hörpudiskur.

Horfur

Hjá um 40% barna með fæðuofnæmi, hverfur ofnæmið á fyrstu þremur árunum. Eggja- og mjólkurofnæmi hverfa oftast, en ofnæmi fyrir jarðhnetum og fiski síður, þótt dæmi séu til um slíkt. Rannsóknir hjá fullorðnum hafa sýnt að svipað hlutfall fæðuofnæmis hverfur ef ofnæmisvaldandi fæðu er ekki neytt í eitt ár. Þetta er þó háð ofnæmisvökum.

Fæðuofnæmi er þannig ekki stöðugt ástand, heldur getur tekið breytingum og er rétt að fylgjast með því hjá hverjum einstaklingi fyrir sig.

Ofnæmisvaldandi fæða

Flest prótín í fæðu geta valdið ofnæmi. Reyndin er hinsvegar sú að tiltölulega fáar fæðutegundir valda stærstum hluta bráðaofnæmis. Í flestum þessum fæðutegundum eru það fleiri en eitt prótín sem geta valdið ofnæmi. Hér á landi eru þetta sömu fæðutegundirnar og annars staðar í heiminum:

- Egg
- Jarðhnetur (en: peanuts)
- Trjáhnnetur (en t.d.: walnuts, pecan, hazelnuts, Brazil nuts, cashew nuts)
- Lindýr t.d. skelfiskur
- Krabbadýr t.d. rækjur, humar og krabbar
- Fiskur
- Sojabaunir og sojaafurðir
- Mjólk og mjólkurafurðir
- Ertur (en: peas)
- Hveiti

Mikilvægt er að lesa vandlega innihaldslýsingar allra matvæla og treysta ekki þeim matvælum sem ekki eru merkt á fullnægjandi hátt.

Gæta þarf vel að því að ofnæmisvaldandi fæða smitist ekki í aðra fæðu sem ætluð er einstaklingi með fæðuofnæmi t.d. með matreiðsluáhöldum.

Egg

Ofnæmisvakinn er í eggjahvítunni. Það er hins vegar aldrei hægt að treysta á að eggjarauðan sé ómenguð. Hætta hefur skapast þegar eggjarauða hefur verið notuð í mat einstaklinga með eggjaofnæmi. Ofnæmisvakar í eggjum geta verið viðkvæmir fyrir hitun sem skýrir af hverju sumir einstaklingar þola soðin eða bökun egg en ekki hrá.

Egg finnast m.a. í:

Kökum, kexi, majónesi, sumu pasta og brauði, ís, sælgæti, mörgum eftirréttum, sósum (sérstaklega köldum sósum) og unnum matvörum.

Innihaldslýsingar sem benda til þess að eggjaprótín sé í matvöru (listinn er ekki tæmandi):

Egg, eggjahvíta, eggjarauða, eggjalesitín (E322), lýsósím (E 1105)

Fiskur

Fiskur er algengur ofnæmisvaki í fæðu hjá fullorðnum. Fiskiprótín er sterkur ofnæmisvaki og getur borist út í andrúmsloftið þar sem unnið er með fiskinn eða þar sem fiskur er eldaður. Dæmi er til þess að barn með mikið ofnæmi hafi fengið alvarlegt ofnæmiskast innan um hóp fiskvinnslufólks. Lýsi er hreinsað af öllum prótínum og ætti því að vera öruggt fyrir fólk með fiskiofnæmi.

Sum húsdýr eru alin á fiskimjöli, s.s. kjúklingar og er hugsanlegt að fiskiprótín geti mengað kjöt þeirra. Það er mikil krossvirkni á milli fiskitegunda og er þeim sem eru með ofnæmi fyrir einni

tegund, almennt ráðlagt að forðast þær allar. Þó er til að einstaklingar með ofnæmi fyrir fiski geti þolað laxfiska eða túnfisk. Ansjósur sem er fiskitegund eru oft notaðar sem krydd í ýmsar matvörur þ.á.m. kæfu.

Fiskur finnst m.a. í:

Unnum matvörum úr fiski, salötum, pestó, Worchestershiersósu, fylltum ólífum, kæfum s.s. lifrarkæfu.

Krabbadýr og skelfiskur

Ofnæmi fyrir rækjum, humri, hörpuskel, ostrum, kræklingum og öðrum skelfiski er vel þekkt. Skel sjávardýra er stundum notuð sem bragðbætir í fiskisoð. Ýmsir fiskréttir geta því oft innihaldið skelfisk. Einnig geta fæðubótarefni sem ætluð eru til uppbyggingar og viðhalds á brjóski og liðum innihaldið efnasambönd sem upprunnin eru úr skelfiski en slíkt er þá tilgreint á umbúðum fæðubótarefnisins.

Mjólk

Forðast þarf mjólk og allar mjólkurvörur og matvæli sem innihalda þessar vörur. Jafnvel mjög lítið magn af mjólkurprótínum getur gefið ofnæmiseinkenni hjá næmum einstaklingum. Varast ber að mjólk berist yfir í matvörur eða rétti sem ætluð eru einstaklingi með mjólkurofnæmi. Minnsta mjólkurmengun annarrar matvöru eða innöndun á mjólkurdufti getur valdið alvarlegum einkennum. Geita- og sauðamjólk innihalda svipuð prótín og kúamjólk og koma því ekki í staðinn fyrir mjólk hjá einstaklingum með mjólkurofnæmi. Til er þurrmjólk sem búið er að meðhöndla þannig að mjólkurprótínin eru brotin niður og kallast hún vatnsrofin þurrmjólk. Neysla slíkrar mjólkur er yfirleitt alveg örugg, en dæmi um slíka mjólk er Nutramigen og Pepticate. Þessa þurrmjólk er rétt að nota ef gefa þarf þurrmjólk fyrir 6 mánaða aldur hjá barni sem greint hefur verið með ofnæmi fyrir mjólk. Eftir 6 mánaða aldur er hægt að gefa sojapurrmjólk eða vatnsrofna þurrmjólk í staðinn fyrir venjulega þurrmjólk eða stoðmjólk. Aðrir kostir hafa verið hrís-, hafra-, soja- eða möndludrykkir fyrir börn eldri en 2 ára. Nýjar ráðleggingar frá Matvælastofnun mæla ekki með að hrísdrykkur sé gefinn í miklu magni börnum yngri en 6 ára vegna annarra innihaldsefna. Soja-, hrís-, möndlu- og hafradrykki má nota í matreiðslu í staðinn fyrir mjólk. Einnig er hægt að nota kókosmjólk í staðinn fyrir rjóma í matreiðslu. Mjólk gefur vel af orku, prótínum, kalki og B2 vítamíni en innihald þessara efna getur verið mismunandi í öðrum drykkjum. Huga þarf að börn fái þessi næringarefni frá annarri drykkjartegund eða öðrum mat þannig að þau vaxi og dafni eins og önnur börn.

Mjólk finnst m.a. í:

Öllum mjólkurvörum, ís, jurtaís, jurtarjóma, jurtaosti, smjörlíki, ýmsum eftirrétum, sumum tegundum af morgunkorni og sumu brauði, kexi, kökum, sósam, súpum, bökum og ýmsum unnum matvörum og tilbúnum réttum, súkkulaði og ýmsu sælgæti. Réttir sem velt er upp úr raspi innihalda oft mjólk og einnig geta sum heimabökuð brauð verið pensluð með mjólk.

Innihaldslýsingar sem benda til þess að mjólkurprótín sé í matvöru (listinn er ekki tæmandi).

Mjólk, mjólkurduft, mjólkurprótín, undanrenna, undanrennuduft, mysa, mysuduft,

mysuprótein, þurrmjólk, mjólkursykur, laktósi, smjör, ostur, rjómi, sýrður rjómi, jógúrt, súrmjólk, geitamjólk, sauðamjólk.

Vara sem sögð er jurta þarf ekki að vera án mjólkur eins og t.d. jurtaostur (vegetarian cheese). Oftast er mjólkurfitunni skipt út að hluta fyrir jurtafitu í slíkum vörum en mjólkurprótein sem eru ofnæmisvakar úr mjólk eru í vörunni. Á innihaldslýsingu á að koma fram að varan innihaldi mjólk. Aukefni innhalda ekki mjólk og aukefnið mjólkursýra (E270) er ekki mjólk þótt nafnið bendi til þess.

Jarðhnetur

Jarðhnetur (en: peanuts) er sú fæðutegund sem er þekktust fyrir að valda alvarlegu ofnæmi. Á hverju ári veldur jarðhnetuofnæmi ofnæmislosti og dauðsföllum í Bandaríkjunum. Margir þeirra sem látast eru vel upplýstir um hættuna og vita hvernig bregðast skuli við. Orsökina er oftast ofnæmisvaki í fæðu sem viðkomandi taldi að væri án jarðhnetna.

Hluti einstaklinga með jarðhnetuofnæmi er einnig með ofnæmi fyrir öðrum hnetum, svo sem trjáhnetum t.d. heslihnetum og valhnetum.

Allt sem snertir jarðhnetur, ber með sér ofnæmisvakann og verður að teljast varhugavert. Þetta ber að hafa í huga þegar jarðhnetur eru settar með sælgæti í skál og í ísbúðum eða salatbörum þar sem sömu áhöldin eru notuð í jarhnetur sem annað. Það getur verið hættulegt þegar sá sem borðar jarðhnetur kyssir annan með jarðhnetuofnæmi. Í flugvélum er stundum óskað eftir að farþegar opni ekki poka með hnetum og sumir skólar og leikskólar banna allar hnetur ef einhver nemandi er með hnetuofnæmi.

Jarðhnetur finnast m.a. í:

Kökum, kexi, morgunkorni og sér í lagi múslii, sælgæti, austurlenskum réttum s.s. satay sósu og pottréttum, ís, eftirréttum, jarðhnetusmjöri (peanut butter), súpum, sósum, smjörlíki og matarolíu.

Innihaldslýsingar sem benda til þess að jarðhnetuprótein sé í matvöru:

Jarðhnetur, jarðhnetuolía, jarðhnetusmjör.



Soja

Soja er einn af algengari ofnæmisvökum í fæðu. Hægt er að vinna ýmsar afurðir úr sojabauunum sem nýttast í matvælaframleiðslu eins og sojamjöl, sojaprótín og sojaolíu. Þeir sem hafa ofnæmi fyrir soja þurfa því að lesa vel innihaldslýsingar á öllum unnum matvörum og tilbúnum mat. Ofnæmi fyrir öðrum tegundum af bauunum þarf ekki að fylgja ofnæmi fyrir soja. Aukefnið lesitín (E322) er fituefni sem oftast er unnið úr sojabauunum en það er ekki algilt að þeir sem eru með ofnæmi fyrir sojaprótíni bregðist við því. Sama gildir um vel hreinsaða sojaolíu sem margir þola en aftur á móti verður að forðast kaldpressaða sojaolíu. Soja er mikið notað í austurlenskri matargerð og því mikil hætta á mengun milli matvara þar sem verið er að matreiða slíka rétti. Skylda er að merkja alltaf soja á innihaldslýsingu þegar notuð er sojaafurð í matvöru.

Soja finnst m.a. í:

Unnum kjöt- og fiskvörum, áleggji, niðursoðnum matvörum, sósum (bæði köldum og heitum), sojasósu, súpum, grænmetiskrafti, morgunkorni, brauði, kökum, kexi, súkkulaði, ýmsu sælgæti og nasli, skyndibita og tilbúnum réttum, prótíndrykkjum og ýmsum fæðubótarefnum.

Innihaldslýsingar sem benda til þess að sojaprótín sé í matvöru (listinn er ekki tæmandi):

Soja, sojaprótín, sojamjöl, sojasósa, sojaolía, sojabauunir, sojalesitín, tófú (tofu).

Ertur

Ertur eru sterkur ofnæmisvaki. Hér er átt við grænar bauunir og gular bauunir sem notaðar eru í baunasúpu en ekki mais sem er korntegund. Einstaklingur með ofnæmi fyrir ertum getur hugsanlega fengið ofnæmiseinkenni af kjúklingabaunum eða linsubaunum.

Ertur finnast m.a. í:

Salötum, grænmetiskrafti, súpum, samlokum, sósum, grænmetisréttum og pottréttum.

Innihaldslýsingar sem benda til að ertur séu í matvöru (listinn er ekki tæmandi):

Ertur, gular bauunir, grænar bauunir.

Hveiti

Af öllum kornvörum er hveiti mesti ofnæmisvakinn. Spelt er gömul hveititegund og inniheldur sömu ofnæmisvaka og er ekki glútensnautt. Rúgur og bygg innihalda svipaða ofnæmisvaka og í hveiti auk þess sem þær kornvörur eru malaðar í sömu myllum og hveiti og því mikil hætta á smiti milli tegunda. Sumir sem ekki þola hveiti þola hafra og hægt er að fá sérframleidda hafra sem ekki eru malaðir í sömu myllum og hveiti, svokallaða hreina hafra (pure oats). Í staðinn fyrir hveiti má nota glútensnauðar sérvörur án hveitisterkju og annað mjöl s.s. hrísmjöl, bókhveiti, hirsí, quinoa, maísmjöl, maíssterkju, kartöflumjöl, amarant og tapíóka. Hveiti, rúgur, bygg og hafrar gefa B-vítamín, trefjar og járn sem eru í mismiklu magni í öðrum mjöltegundum.

Hveitipróttín finnast í:

Brauði, morgunkorni, kexi, kökum, bökum, lyftidufti, pasta, kúskús, bulgur, sósum, súpum, súputeningum, steiktum lauk, lifrarkæfu, unnum matvörum og tilbúnum réttum, raspi, bjór, eftirrættum, nasli og sælgæti eins og súkkulaðikexi og lakkrís.

Innihaldslýsingar sem benda til þess að hveitipróttín sé í matvöru (listinn er ekki tæmandi):

Hveiti, hveitiklíð, hveitikím, hveitisterkja, hveitipróttín, glúten, spelt, grahamshveiti, brauðrasp, pasta, kúskús, bulgur, hveitigras, hveitispírrur.

Hugleiðingar

Fæðuofnæmi snertir oftast ekki aðeins þolandann heldur einnig aðstandendur hans. Oftar en ekki þarf að gjörbreyta matarinnkaupum og matarvenjum heimilisins. Það er nauðsynlegt að vita hvaða fæðutegund veldur ofnæminu og lykilatriði er að treysta ekki matvöru eða réttum með óþekkta samsetningu. Það er hlutverk matvælaframleiðenda að setja innihaldslýsingar matvæla á umbúðir. Þeir sem matreiða fyrir einstaklinga með fæðuofnæmi þurfa að vera vel upplýstir um vandamálið. Þannig stuðlum við í sameiningu að auknu öryggi sjúklinga með fæðuofnæmi.

Höfundar: Sigurveig Þ. Sigurðardóttir, barnalæknir og sérfræðingur í ofnæmis- og ónæmissjúkdómum, Landspítalanum, Kolbrún Einarsdóttir næringarráðgjafi, Landspítalanum.

Sérstakar þakkir fá Björn Árdal, barnalæknir og sérfræðingur í ofnæmis- og ónæmissjúkdómum og Friða Rún Þórðardóttir næringarráðgjafi og næringarfræðingur Landspítalanum fyrir yfirlestur og góðar ábendingar.

*Astma- og ofnæmisfélag Íslands.
GlaxoSmithKline styrkir útgáfu bæklingans.*



Pessi bæklingur er styrktur af



Astma- og ofnæmisfélag Íslands.
Síðumúli 6
108 Reyjavík
Ísland
ao@ao.is