Hvað getur komið í staðinn fyrir fisk, egg, hnetur, hveiti og mjólk?

Þegar einstaklingar greinast með ofnæmi fyrir tiltekinn matvöru kemur oft upp sú spurning „hvaða næringarefnum er barnið mitt eða ég að missa af.“ Þetta eru algeng og eðlileg viðbrögð og verður leitast við að svara þessari spurningu út frá næringarlegu sjónarmiði og koma með tillögur að öðrum matvælum til að tryggja góða næringarlega samsetningu fæðisins og góða fjölbreytni.

Fiskur: Næringarlega séð eru það aðallega fiskifiturnar sem upp á vantar þegar taka þarf út fiskinn. Fiskur inniheldur reyndar einnig mikilvæg og auðnýtanleg prótein auk þess að vera létt, fitusnauð og heilsusamleg fæða. Í stað próteina úr fiski má nýta prótein úr eggjum, mögru kjöti og mjólkurafurðum.

Þau næringarefni fisksins sem helst ber að nefna eru svokallaðar omega-3 fitusýrur sem almennt skortir í fæði margra í dag. Rannsóknir benda til þess að þróunin hafi orðið sú að rangt hlutfall sé orðið á milli omega-6 og omega-3. Æskilegt er talið að hlutfallið sé 1/1 til 1/4 en rannsóknir hafa sýnt fram á að hlutfallið í hinum vestræna heimi í dag sé nær því að vera 1/10 til 1/40. Ókostirnir við þetta ranga hlutfall eru margvíslegir en það sem helst er dregið fram eru slæm áhrif þess á hjarta- og æðaheilsu svo og bólgusvörun í líkamanum þegar omega-3 virkar bólguhamlandi á meðan omega-6 getur ýtt undir meiri bólgur í líkamanum.

Skelfiskur: Hér eru það einnig fiskifiturnar sem skortir en ef að fiskur veldur ekki ofnæmisviðbrögðum þá ættu öll nauðsynleg næringarefni að skila sér með honum, annars gildir það sem sagt er um fiskinn.

Egg: Egg eru mjög næringarrík en eru tiltölulega algengur ofnæmisvaldur sér í lagi hjá börnum, ofnæmi sem reyndar eldist oftast af þeim með tímanum. Önnur næringarrík og fjölbreytt fæða getur komið í stað eggja næringarlega séð. Það sem hins vegar getur háð er hvernig egg eru

Fríða Rún Þórðardóttir, næringarfræðingur, næringarráðgjafi og íþróttanæringarfræðingur hjá Landspítala, World Class, Heilsustöðinni og Íþrótta- og Ólympíusambandi Íslands.

notuð td. í bakstur og aðra matargerð en í stað þeirra má nota eggjalíki og kartöflumjöl, hrært saman við vatn. Einnig má nýta allan þann fjölda af uppskriftum af kökum og bakkelsi sem ekki innihalda egg til dæmis á heimasíðu Astma- og ofnæmisfélagsins.

Hnetur: Hvað hnetur og jarðhnetur varðar þá má segja sumt það sama um þær og eggin. Hnetur innihalda engin einstök næringarefni sem ekki er að finna í öðrum matvælum. Fjölbreytt fæða getur því komið í staðinn fyrir hnetur og auðvelt er að sleppa hnetum í bakstri. Hins vegar eru hnetur mjög skaðlegur ofnæmisvaki og því þurfa þeir sem haldnir eru ofnæmi fyrir þeim að vera sérstaklega varkárir og lesa gaumgæfilega á innihaldslýsingar svo og að hafa ávalt meðferðis adrenalínpenna og gera nánustu vart um ofnæmið og viðbrögð við því hvernig á að bregðast við ef ofnæmisviðbragða verður vart.

Hveiti: Talað er um að einstaklingar þjáist af óþoli fyrir hveiti og glúteni en ekki beint ofnæmi. Það að vera með óþol fyrir hveiti og glúteni gerir fæðuval og innikaup töluvert flóknari og jafnvel dýrari en annars. Velja þarf glútensnautt brauð, pasta og morgunkorn en margar kolvetnaríkar matvörur eru glútensnauðar frá náttúrunnar hendi og henta því vel inn á glútensnauðan matseðil. Hægt er að kaupa glútensnautt mjöl til að baka úr því brauð og kökur og voru það mikil þáttaskil þegar slíkar vörur fóru að fást. Kartöflur, sætar kartöflur, hrísgrjón og hýðishrísgrjón, hirsi er glútensnautt, allir ávextir eru glútensnauðir svo og baunir, ertur og linsubaunir. Morgunkorn sem gert er úr hreinum maís er án glútens. Næringarlega séð og hvað trefjar varðar þá ætti einstaklingur með glútenóþol ekki að vera mikið verr settur en margir aðrir. Þó er ljóst að matargerð er flóknari og innkaup eru dýrari og skipulagið flóknara en ella.

Mjólk: Mjólkurofnæmi og –óþol er nokkuð algengt. Þau næringarefni sem mjólkin inniheldur og helst þarf að hafa í huga eru kalkið og próteinin (mysuprótein og ostprótein), næringarefni sem bæði eru auðnýtanleg fyrir mannslíkamann. Ráðlagt er að þeir sem ekki geta neytt mjólkurvara taki inn bæði kalk og D-vítamín á formi bætiefna, D-vítamín t.d. úr lýsi. Aðrir kalkgjafar sem til greina koma eru sardínur, sesamfræ, möndlur og grænt grænmeti. Því miður nýtist kalkið ekki alveg eins vel úr jurtaríkinu samanborið við kalkið úr mjólkurafurðunum. Einnig er ráðlagt að nota kalkbættar sojavörur, vörur úr hrísgrjónum t.d. hrísmjólk (ricemilk), haframjólk (oatmilk) og möndlumjólk (almond milk). Nauðsynlegt er að lesa á umbúðir og gæta þess að sojaosturinn sem valinn er sé virkilega laus við alla mjólk. Einnig er mikilvægt að sojamjólkin, rísmjólkin, haframjólkin eða möndlumjólkin sé kalkbætt, merkt á umbúðir sem „with added calcium“.

Þeir sem eru með einkenni mjólkuróþols þola ost og sumir þola jógúrt og AB-mjólk en í tveimur síðarnefndu fæðutegundunum hafa gerlar brotið niður mjólkursykurinn og því er hann ekki til staðar eða í mjög litlu magni.

Hægt er að kaupa sérstakar töflur í apotekum, ensímtöflur sem kallast lactasi. Hafa þær þann eiginleika að brjóta niður mjólkursykur og má setja slíka töflu t.d. í mjólkurglasið, bíða í stutta stund og drekka mjólkina síðan þegar lactasatöflurnar hafa unnið sitt verk.