

Fæðuofnæmi

Ofnæmi verður algengara

Algengi ofnæmis og ofnæmissjúkdóma eins og astma, exems, ofnæmiskvefs og fæðuofnæmis hefur farið vaxandi undanfarna áratugi. Talið er að þessa aukningu megi rekja til samspils erfða og umhverfisþátta. Aukningin hefur helst tengst vestrænum löndum. Þegar Vestur- og Austur-Þýskaland sameinuðust seint á síðustu öld mátti greina hraða aukningu í algengi þessara sjúkdóma í Austur-Þýskalandi til jafns við algengið í Vestur-Þýskalandi. Ekki er vitað með vissu hvaða umhverfisþættir valda þessari aukningu en líklega er að ræða samspil margra þátta. Sú kenning sem mest hefur verið haldið á lofti sem orsök þessarar aukningar kallast „hreinlætiskenningin“. Hún gengur út á það að okkur skorti vistvænar bakteríur til að örva ónæmiskerfið í frumbersku til þess að mynda þol en ekki ofnæmi. Ef hún er rétt þá sannast hið fornkvæða að „á misjöfnu þrífast börnin best“. Flest bendir þó til að orsakasamhengið er heldur flóknara. Allt að þriðja hvert barn í sumum vestrænum löndum er með einhvern ofnæmissjúkdóm. Um 10% skólabarna er með astma, um 20% með ofnæmiskvef og 25% hafa einhvern tíma haft exem. Nýleg íslensk rannsókn sýndi sambærilegar niðurstöður hjá 10-11 ára skólabörnum á Íslandi. Ýmsar rannsóknir sýna að algengi fæðuofnæmis sé að sama skapi vaxandi.

Fæðuofnæmi og fæðuóþol

Nokkurs misræmis hefur gætt í notkun hugtakanna ofnæmis og óþols. Fæðuofnæmi er það ef viðkomandi fær aukaverkun af fæðu sem hægt er að rekja til mælanlegrar ræsingar á ónæmiskefinu. Dæmi um þetta er jarðhnetuofnæmi. Fæðuóþol er það þegar viðkomandi fær aukaverkun af fæðu án þess að hægt sé að finna beina ræingu í ónæmiskefinu. Dæmi um það er mjólkursykuróþol. Þá fær viðkomandi meltingarfæraeinkenni við að neyta mjólkurmatar vegna skorts á hvata (laktasi) í melting-



Michael Clausen

arvegi. Fæðuofnæmi getur verið lífshættulegt en fæðuóþol veldur sjaldnast bráðri lífshættu.

Hve algengt er fæðuofnæmi?

Fæðuofnæmi er algengast meðal barna. Það lætur nærri að um fjórðungur aðspurðra í flestum rannsóknum svara því til að þeim verði illt af einhverjum ákveðnum mat. Þegar það er svo skoðað nánar með þolprófum gegn meintri fæðu greinist fæðuofnæmi hjá innan við 3% fullorðinna og hjá 4-8% barna. Rannsókn sem gerð var 1993 hér á landi sýndi fæðuofnæmi hjá 2% 18 mánaða barna. Þetta var sambærilegt og í Svíþjóð á sama tíma. Ýmislegt bendir til að fæðuofnæmi hjá börnum hafi aukist á Íslandi eins og í öðrum löndum. Ísland er þátttakandi í viðamestu fæðuofnæmisrannsókn sem gerð hefur verið og nefnist Europrevall (www.euoprevall.org). Rannsóknin á Íslandi er undir stjórn læknanna Sigurveigar Þ. Sigurðardóttir, Davíðs Gíslasonar og Michaels Clausen. Þar er verið að kanna fæðuofnæmi hjá börnum og fullorðnum og þáttum tengdum því. Rannsóknin er gerð í

10 Evrópulöndum, Ástralíu, Kína, Indland og Siberíu. Vonast er til að rannsóknin varpi ljósi á eðli og orsakir fæðuofnæmis.

Algengustu fæðuofnæmisvaldar

Algengustu fæðuofnæmisvaldar hjá börnum eru egg, mjólk, jarðhnetur, fiskur, soja og hveiti. Egg og mjólk eru lang algengustu ofnæmisvaldarnir hjá ungum börnum og orsaka allt að 90% af fæðuofnæmi þeirra. Í sumum erlendum rannsóknum er 1.5-3.2% barna með ofnæmi gegn eggjum. Af 230 íslenskum börnum sem undirritaður greindi með fæðuofnæmi voru 2/3 með ofnæmi gegn eggjum og 1/3 með ofnæmi gegn kúamjólk. Hnetur og sjávarfang er algengasta fæðuofnæmið hjá fullorðnum. Í seinni tíð hafa nýjar fæðutegundir bættst við mataræði Íslendinga og þar af leiðandi nýir ofnæmisvakar. Dæmi um það er kiwi, sólblómafræ, sesamfræ og furuhnetur svo eitthvað sé nefnt. Um þriðjungur barna með eggjaofnæmi fá seinna meir ofnæmi gegn jarðhnetum og eða fræjum. Það eru í raun öll prótein sem geta valdið ofnæmi þó að sum, vegna eðliseiginleika sinna, hafa meiri tilhneigingu til þess en önnur. Af þessu má ráða að ekki er hægt að fá ofnæmi gegn kolvetni (sykur) eða fitu þó vissulega sé hægt að verða illt af því að neyta slíkrar fæðu.

Krossofnæmi

Þó að ónæmiskerfið sé mjög sértækt í því miðla ofnæmiseinkennum er allnokkuð um það að afurðir skyldra tegunda geta valdið ofnæmiseinkennum. Það kallast krossofnæmi. Sé einhver með ofnæmi gegn hænueggjum þá er afar líklegt að hann þoli ekki egg annarra fugla, svo dæmi sé tekið. Eins er það með ofnæmi fyrir kúamjólk, þá er afar líklegt að viðkomandi þoli ekki mjólk annarra klauf-



Rannsóknarhópur Europrevall frá vinstri talið: Hlíf Sigurðardóttir, Edit Helena Fredriksen, Sigríður Kristín Sverrisdóttir, Michael Clausen, Elínrós Erlingsdóttir, Davíð Gíslason og Katrín Inga Geirsdóttir

eða hófdýra. Krossofnæmi getur myndast milli skyldra fæðutegunda eins og jarðhneta og grænna bauna. Annað vel þekkt fyrirbrigði er þegar þeir sem hafa frjóofnæmi fá kláða, pírring í munn, kok og stundum kláða í eyrun þegar þeir borða ákveðna ávexti eða grænmeti. Dæmi um þetta er birkiofnæmi og krossnæmi við epli, jarðhnetur, kirsuber og valhnetur eða grasofnæmi og krossnæmi við melónur. Þetta fyrirbrigði hefur ég leyft mér að kalla á íslensku „frjókornaofnæmisfylgju“. Þessi krosssvörun milli tegunda byggist á því að sameiginlegir ofnæmisvakar þ.e. prótein eru til staðar hjá þessum tegundunum og ræsa ónæmiskerfið. Það er talið að allt að helmingu þeirra sem hafa

ofnæmi fyrir birki finna fyrir svona einkennum.

Hver eru einkenni fæðuofnæmis?

Dæmigerð sjúkrasaga hjá barni gæti verið á þennan veg: *Móðir er að gefa 6 mánaða barni sínu graut í fyrsta sinn. Hún tekur eftir því að barnið fær strax rauð upphleypt útbrot í kringum munninn, út á kinnarnar og nokkra á háls. Hún hættir matargjöfinni. Skömmu seinna kastar barnið upp öllum matnum. Útbrotin ganga yfir samdægurs. Móðirin tekur eftir því að í grautnum er undanrennuduft. Ofnæmispróf sýnir svörun við kúamjólk hjá barninu. Barnið fer á mjólkurlaust fæði.*

Langalgengustu einkennin eru frá húð og meltingarfærum. Einkennin koma nær alltaf strax eða innan 15 mínútna eftir inntöku fæðunnar, stundum líða 1-2 klukkustundir

en sjaldan meira en það. Einkenni sem koma fram mikið síðar hafa ósennilega með bráðafnæmi að gera. Á húðina geta komið upphleypt rauð útbrot með miklum kláða. Útbrotin kallast „þinur“ eða ofsakláði (enska: urticaria). Þau hverfa yfirleitt innan sólarhrings. Exem getur einnig versnað af fæðuofnæmi enda er fæðuofnæmi til staðar hjá allt að 1/3 þeirra sem hafa meðal slæmt til slæmt exem. Uppköst, kviðverkir og niðurgangur eru algeng einkenni fæðuofnæmis og koma þá einkennin beint í framhaldi af fæðuinntökunni. Prálátur niðurgangur sem eina einkennið er sjaldan orsakað af fæðuofnæmi. Bólga í slímhúðum og almennur bjúgur getur einnig komið fyrir. Augun geta þá sokkið í bjúg. Þá bólga varirnar, kok og jafnvel öndunarfærin. Það getur valdið alvarlegum öndunarfæraeinkennum og jafnvel lokað öndunarveginum. Sjúklingurinn

finnur þá kökk í hálsinum, er hás eða hefur inn- eða útöndunarerfiðleika. Hér er um alvarleg einkenni að ræða. Astmi getur einnig versnað og blóðþrýstingur fallið og þá er sjúklingurinn í mikilli lífshættu. Mikilvægt er að brugðist sé við þessum einkennum skjótt og örugglega. Í mörgum tilfellum hafa börnin aldrei áður fengið svo vitað sé kúamjólk, egg, jarðhnetur eða aðra fæðu sem þau reynast hafa ofnæmi gegn þegar þau fá fyrstu einkennin. Ofnæmismyndunin hefur því orðið annað hvort í gegnum brjóstamjólk eða með öðrum hætti. Hugsanlega í gegnum húð ef viðkomandi er með slæmt exem. Í sumum tilfellum er exem eina einkennið hjá 2-6 mánaða kornabörnum sem eru alfarið á brjósti og reynast hafa eggjaofnæmi. Þegar vel lætur hverfur exemið algjörlega þegar mamman hættir að borða egg eða mat með eggjum. Prótein úr fæðu berast í brjóstamjólkina og þannig í barnið og geta á þann hátt valdið einkennum. Það breytir ekki því að móðurmjólkinn er langbesta fæða barnanna og eindregið er mælt með því að hafa börn alfarið á brjósti a.m.k. fyrstu 4-6 mánuðina. Allt að 10-30% barna fá ungbarnakveisu. Talið er að mjólkurofnæmi eða mjólkurpróteinóþol geti verið orsakavaldur í fjórðungi tilfella. Mjólkurpróteinóþol er mun algengari orsök en mjólkurofnæmi. Það eldist fljótlega af börnunum og langtíma horfur er góðar. Blóðugar hægðir hjá ungbörnum getur líka verið af völdum mjólkurofnæmis eða oftar mjólkurpróteinóþols. Þá veldur mjólkurpróteinið ristilbólgu sem lagast þegar barnið hættir að fá kúamjólk eða þurrmjólk gerða úr kúamjólk.

Flestir hafa ofnæmi fyrir 1-2 fæðutegundum en þó eru þeir til sem hafa fjölfæðuofnæmi og þurfa að vera á sérfaði í samráði við næringarráðgjafa.

Fæðuofnæmi og tengsl við aðra ofnæmissjúkdóma

Ofnæmissjúkdómar hafa mikla tilhneigingu til að fara saman. Allt að 60-80% þeirra sem hafa fæðuofnæmi eru með exem og

þriðjungurinn er með astma. Helmingur þeirra sem hafa mjólkurofnæmi á kornabarnsaldri hafa fengið ofnæmiskvef við 10 ára aldur. Þetta byggir á því að einkennum ofnæmissjúkdóma er miðlað af ónæmiskerfinu og það er brenglun í ónæmiskerfinu hjá þeim sem hafa ofnæmissjúkdóm. Þeir sem hafa fæðuofnæmi og astma er sérstök hættu búin á að fá svæsin bráðaofnæmiseinkenni.

Er hægt að lækna fæðuofnæmi?

Meðferð við fæðuofnæmi gengur alfarið út á að forðast ofnæmisvaldinn. Það getur verið mjög vandamt því oft á tíðum er ofnæmisvaldurinn fallinn í matnum. Þetta á sérlega við um hnetur og fræ en síður um sjávarfang. Hættan af svæsnu ofnæmisviðbragði er mest af þessum fæðutegundum. Flestir með bráðaofnæmi gegn fæðu, og eiga hættu er á svæsnu ofnæmisviðbragði, bera með sér Adrenalín sprautu í pennaformi (Epipen®) til notkunar í bráðaofnæmi.

Ofnæmi gegn eggjum, mjólk, soja og hveiti eldist oftast af börnum. Allmörg er laus við ofnæmið 3-4 ára gömul. Ofnæmi gegn sjávarfangi eða jarðhnetum eldist síður af. Þó losna um 20% barna við jarðhnetuofnæmi sitt. Nokkuð er um að börn og fullorðnir hafi fengið greininguna fæðuofnæmi en reynast ekki hafa það þegar á reynir. Það kann að skýrast af því að greiningin hafi ekki verið rétt eða ofnæmið hafi elst af. Því er sjálfsgagt að endurmeta fæðuofnæmi reglulega.

Ekki er til lækning við fæðuofnæmi. Þó hefur verið í þróun á síðustu árum afnæmingarmeðferð við þ.a.m. jarðhnetum, eggjum og mjólk með lofandi árangri. Við á Göngudeild í ofnæmissjúkdómum við LSH í Fossvogi erum þátttakendur í viðamikilli fjölbjóðlegri rannsókn á afnæmingu við fiskiofnæmi (FAST study). Sú rannsókn mun taka nokkur ár og ekki er þessa að vænta að sú meðferð verði almenn á næstunni.

Er hægt að koma í veg fyrir fæðuofnæmi?

Mikið hefur verið reynt til að koma í veg fyrir fæðuofnæmi. Fátt virðist koma að gagni. Það virðist engu breyta hvað mamman borðar á meðgöngunni eða á meðan barnið er á brjósti svo framarlega að um hollan og góðan mat sé að ræða. Brjóstamjólk er besta fæða ungbarna og mikilvægt að hafa barnið á brjósti í það minnsta 4-6 mánuði. Það gæti komið í veg fyrir exem eða seinkað myndun þess og sömuleiðis hindrað kúamjólkuofnæmi og hvæsi öndun (astmaeinkenni) í barnæsku. Það skortir sannanir fyrir því að ráðleggja fæðuhöft eftir 4-6 mánaða aldur með tilliti til þess að hafa áhrif á ofnæmisþróun.

Að lifa með fæðuofnæmi

Fæðuofnæmi er alvarlegur sjúkdómur sem veldur umtalsverðri lífsgæðaskerðingu. Það er erfitt að fara í veislu eða á veitingastað og eiga það alltaf á hættu að fara þaðan í sjúkrahús í ofnæmislosti. Það er erfitt að vera barn og mega ekki borða sama mat og hinir og þurfa að hafa sprautu í skólanum til nota í bráðaofnæmiskasti. Þar sem margir þeirra sem hafa fæðuofnæmi eru einnig með exem og astma bætist kláði, hósti og andþýngsli við. Því ætti að vera öllum ljóst að hér er um íþýngjandi sjúkdóm að ræða. Europrevall rannsóknarverkefnið er evrópsk fæðuofnæmisrannsókn þar sem skoða á algengi fæðuofnæmis, samspil umhverfis- og erfðapátta til myndunar á fæðuofnæmi, lífsgæði þeirra sem hafa fæðuofnæmi og þeirra sem losna við það. Einnig skoðum við kostnað við það að hafa fæðuofnæmi. Tilgangurinn er að öðlast betri skilning á fæðuofnæmi og reyna bæta lífsgæði þeirra sem það hafa. Það er okkar von að í framtíðinni getum við e.t.v. komið í veg fyrir fæðuofnæmi og/eða læknað þá sem það fá.

Michael Clausen, læknir sérfræðingur í barnalækningum og ofnæmissjúkdómum barna. Landspítali Háskólasjúkrahús.