

birkifrjókornum er einnig meðal algengustu frjókornaofnæma. Birkitré, sem tilheyra Betulaceae-ættinni, eru útbreidd um Evrópu, Norður-Ameríku og Asíu. Frjókorn þeirra losna á milli mars og maí/júní, og í sumum svæðum eru allt að 16% íbúa næmir fyrir þeim. Í Norður- og Mið-Evrópu eru birkifrjó meðal ríkjandi trjáfrjókorna og valda oft frjóofnæmi og í sumum tilfellum astmaeinkennum. Sumir sem þjást

af frjókornaofnæmi upplifa einnig óþægindi við neyslu sumra ávaxta, grænmetis eða hneta. Þetta kallast frjókorna-fæðuofnæmi (*Pollen Food Allergy Syndrome*, PFAS) og stafar af því að ónæmiskerfið ruglar saman próteinum í fæðu og frjókornum. Dæmi um þetta eru tengsl birkifrjókornaofnæmis við epli, hnetur og gulrætur og grasfrjókornaofnæmis við appelsínur, melónur og kivi.

Þekking á frjókornum og hegðun þeirra í náttúrunni er lykillinn að því að skilja ofnæmi betur og með aukinni vitneskju um uppruna þeirra, útbreiðslu og áhrif á heilsu, draga úr áhrifum þess á daglegt líf fólks.

Ewa Maria Przedpelska-Wasowicz  
Loftlíffræðingur



## Fræðslumyndbönd um ofnæmi og óþol

Kveikjan að myndböndunum varð þegar dóttir mín greindist tólf ára með bráðaofnæmi fyrir jarðhnetum. Eins og margir foreldrar í svipaðri stöðu fórum við strax á netið í leit að áreiðanlegum upplýsingum og góðum ráðum um hvernig best væri að takast á við nýjan veruleika. Við vorum hissa að sjá hversu lítið efni var í boði á íslensku og fljótlega urðu vefsíður erlendra astma- og ofnæmisfélaga okkar helsta uppspretta fræðslu.

Mér fannst miður að svo takmarkað íslenskt fræðsluefni væri aðgengilegt og fór að velta fyrir mér hversu dýrmætt það væri að geta ekki aðeins nálgast skýrar upplýsingar sjálf, heldur líka sent skólanum, íþróttafélögum og öðrum foreldrum einfaldan hlekk á vandað fræðsluefni. Þannig mætti koma í veg fyrir misskilning og óryggi og forðast langar útskýringar í tölvupóstum eða samtölum.

Það er þó ekki síður mikilvægt að fræða börnin sjálf, vini, bekkjarfélaga og systkini. Þess vegna var lögð áhersla á að myndböndin væru á mannamáli, aðgengileg og skýr, svo þau næðu til allra aldurshópa. Fræðsla sem er auðskiljanleg eykur öryggi og stuðlar að samkennd.

Framleiðslufyrirtækið Skot Productions hóf

handritavinnu í byrjun árs 2024 og tókur hófust í janúar 2025. Frá upphafi var markmiðið að skapa faglegt og hnitmiðað efni sem gæti nýst víða í samfélaginu.

Viðtökurnar hafa verið mjög jákvæðar og ég er innilega þakklát þeim sem komu að gerð myndbandanna og þeim sem hafa stutt verkefnið með birtingu og miðlun. Myndböndin hafa meðal annars verið sýnd á RÚV og eru nú hluti af verkfærakistu menntastefnu Reykjavíkurborgar. Það er von mín að önnur sveitarfélög, skólar og íþróttafélög fylgi fordæmi Reykjavíkurborgar og geri efnið aðgengilegt sem víðast.

Ég er virkilega ánægð með útkomuna og vona að myndböndin verði raunverulegur stuðningur fyrir börn og ungmenni með bráðafæðuofnæmi, fjölskyldur þeirra og vini, sem og alla þá sem starfa með börnum og unglíngum. Í raun fyrir samfélagið allt. Fæðuofnæmi er ekki „vesen“, það er verkefni sem krefst þekkingar, skilnings og virðingar. Með aukinni vitund getum við öll lagt okkar af mörkum til að skapa upplýstara og öruggara umhverfi.

Áslaug Þorbjörg Guðjónsdóttir Luther  
Fræðslu- og styrktarsjóður um bráðafæðuofnæmi