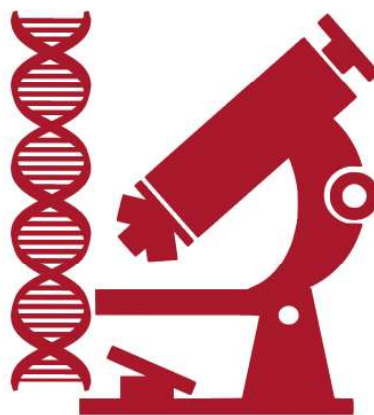


Meðferð á fæðuofnæmi – hvað er að gerast?



Fæðuofnæmi hefur verið vaxandi í hinum vestræna heimi og er nú talið vera alvarlegt lýðheilsuvandamál. Ísland er engin undantekning. Samkvæmt rannsóknum sem gerðar voru á Íslandi á árunum 2005-2015, eru um 1,5-2% barna og unglinga með sannanlegt fæðuofnæmi og um 1,4% fullorðinna.

Greining

Greining fæðuofnæmis byggist fyrst og fremst á sögu einstaklingsins um að verða endurtekið illt eða að hafa fengið alvarleg einkenni af ákveðinni fæðu. Oftast koma einkennin frá þremur líffærakerfum:

- 1) *Meltingarvegi: kyngingarerfiðleikar, ógleði, uppköst, niðurgangur*
- 2) *Húð: útbrot s.s. þinur/ofsakláði, roði, bjúgur*
- 3) *Öndunarferum: hósti, hæsi, astmaeinkenni eða aðþrengd öndun*

Ef sagan bendir til fæðuofnæmis er hægt að gera ofnæmishúðpróf eða blóðpróf til að greina það en ef það er ekki nóg er hægt að gera fæðuþolpróf. Þá fær viðkomandi fæðuna í örskammti fyrst og síðan í vaxandi magni þar til hann er búinn að fá nokkur grömm af próteininu sem liggur undir grun. Ef hann fær einkenni þá er prófið stoppað en ef hann getur tekið alla skammtana er búið að afsanna ofnæmið.

Hvaða fæða

Hér á landi er algengast hjá ungum börnum að sjá ofnæmi fyrir eggjum, mjólk, fiski og jarðhnetum. Á síðustu árum sjáum við fleiri börn fá ofnæmi fyrir öðrum hnetum s.s. kasjúhnetum/pistasíum, heslihnetum eða valhnetum/pekan hnetum. Þegar einstaklingurinn eldist hverfur gjarnan ofnæmi fyrir eggjum og mjólk en ofnæmi fyrir hnetum verður algengara sem og ofnæmi fyrir sjávarfangi s.s. fiski, rækjum og humri. Hjá fullorðnum sem fá frjóofnæmi s.s. fyrir birki og grasi fá sumir svokallað krossnæmi fyrir ávöxtum, grænmeti og hnetum sem getur verið óþægilegt en í flestum tilfellum er ekki hættulegt.

Meðferð

Til þessa hefur meðferðin falist í því að vita hvaða fæða veldur ofnæmi og að forðast hana. Ef ofnæmið er hættulegt þarf sá sem er með fæðuofnæmi/fjölskyldan hans að hafa viðbúnaðaráætlun og eiga lyf s.s. adrenalín.

- *Að forðast ofnæmisvakann*
- *Viðbúnaðaráætlun:*