

Meðferð / fæðuinntaka	Sálfélagslegur stuðningur	Meðferðar plan	Meðferð sem breytir ónæmissvarinu
Forðast ofæmisvaka Neysla öruggrar fæðu Einstaklingsmiðuð meðferð / ráðleggingar	Íhuga: Aðferðir til að takast á við ofnæmið Hugræn atferlis-meðferð Æskilegt með klínískum sálfræðingi	Neyðarlyf: Ofnæmislyf Adrenalín penni Innöndunarlyf s.s. Ventolin Skriflegt meðferðar-plan með upplýsingum um neyðarsíma Þjálfun í að nota adrenalín penna	Omalizumab Afnæming fyrir ákveðnum ofnæmis- vökum Jarðhnetur (OIT, SLIT, EPIT) Egg (OIT) Mjólk (OIT)

OIT: afnæming um munn (e: oral immunotherapy)

SLIT: afnæming undir tungu (e: sublingual immunotherapy)

EPIT: afnæming um húð (plástrar) (e: epicutaneous immunotherapy)

#### Heimildir:

D Gíslason, M Clausen, S Þ Sigurðardóttir Læknablaðið janúar 2026

Brough, Helen A. et al. JACI: In Practice 2025

Wood RA et al. NEJM 2024

Santos A et al. Allergy 2025

#### Höfundar:

Sigurveig Þ. Sigurðardóttir Dr Med sérfræðingur í ofnæmis- og ónæmislækningum

Rebekka S Lynch sérnámslæknir í ofnæmis- og ónæmislækningum

**BLUE LAGOON**  
ICELAND

