

<b>Fakta om fødevareallergi</b>	<b>Side 2</b>
- <b>Hvad er overfølsomhed over for mad?</b>	<b>Side 3</b>
- <b>Hvor mange er overfølsomme?</b>	<b>Side 5</b>
- <b>Kan fødevareallergi forebygges?</b>	<b>Side 7</b>
- <b>Symptomer</b>	<b>Side 9</b>
--- <b>Omdiskuterede symptomer</b>	<b>Side 11</b>
<b>Hvilke fødevarer giver symptomer?</b>	<b>Side 12</b>
- <b>Hvad skal du undgå?</b>	<b>Side 13</b>
---- <b><u>Allergi over for mælk</u></b>	<b>Side 14</b>
----- <b>Valg af mad ved allergi over for mælk</b>	<b>Side 15</b>
----- <b>Overfølsomhed over for mælkesukker</b>	<b>Side 19</b>
---- <b><u>Allergi over for æg</u></b>	<b>Side 21</b>
----- <b>Valg af mad ved allergi over for æg</b>	<b>Side 22</b>
---- <b><u>Allergi over for kød</u></b>	<b>Side 24</b>
---- <b><u>Allergi over for fisk</u></b>	<b>Side 25</b>
----- <b>Valg af mad ved allergi over for fisk</b>	<b>Side 26</b>
---- <b><u>Allergi over for skaldyr</u></b>	<b>Side 27</b>
----- <b>Valg af mad ved allergi over for skaldyr</b>	<b>Side 28</b>
---- <b><u>Allergi over for jordnødder</u></b>	<b>Side 29</b>
----- <b>Valg af mad ved allergi over for jordnødder</b>	<b>Side 30</b>
---- <b><u>Allergi over for nødder</u></b>	<b>Side 31</b>
----- <b>Valg af mad ved allergi over for nødder</b>	<b>Side 32</b>
---- <b><u>Allergi over for soja</u></b>	<b>Side 33</b>
----- <b>Valg af mad ved allergi over for soja</b>	<b>Side 34</b>
---- <b><u>Allergi over for hvede og andet korn</u></b>	<b>Side 35</b>
----- <b>Valg af mad ved allergi over for korn</b>	<b>Side 36</b>
----- <b>Majs-allergi</b>	<b>Side 38</b>
---- <b><u>Allergi over for frugt, grønt og krydderier</u></b>	<b>Side 39</b>
----- <b>Gode råd om pollenallergi og mad</b>	<b>Side 42</b>
<b>Tilsætningsstoffer</b>	<b>Side 43</b>
---- <b>Hvad er et tilsætningsstof?</b>	<b>Side 44</b>
----- <b>Farvestoffer</b>	<b>Side 45</b>
----- <b>Konserveringsstoffer</b>	<b>Side 47</b>
----- <b> Benzoesyre, benzoater og parahydroxy-benzoater</b>	<b>Side 48</b>
----- <b> Sorbinsyre og sorbat</b>	<b>Side 50</b>
----- <b> Svovldioxid og sulfid</b>	<b>Side 51</b>
----- <b>Smagsforstærkere</b>	<b>Side 53</b>
----- <b>Antioxidanter</b>	<b>Side 54</b>
----- <b>Aromastoffer</b>	<b>Side 55</b>
----- <b>Konsistensmidler</b>	<b>Side 56</b>
<b>Mad med meget <u>Nikkel</u></b>	<b>Side 57</b>
<b>Andre fødevarer</b>	<b>Side 58</b>
<b>Pollenallergi og mad</b>	<b>Side 59</b>
---- <b>Symptomer og allergitest</b>	<b>Side 60</b>
---- <b>Lister over fødevarer</b>	<b>Side 61</b>
---- <b>Pollenkalender</b>	<b>Side 64</b>
<b>Latexallergi og mad</b>	<b>Side 65</b>
<b>Nikkelallergi og mad</b>	<b>Side 66</b>
<b>Allergi over for gluten - <u>Cøliaki</u></b>	<b>Side 68</b>

## Fakta om fødevareallergi

Hvad er overfølsomhed over for fødevarer, hvilke symptomer ser man, og hvordan stilles diagnosen? Det kan du læse om på denne del af hjemmesiden.

Det er typisk helt almindelige fødevarer, der giver allergiske reaktioner, fx mælk, rejer, jordnødder eller frugter og grøntsager.

### **Pollenallergi, latexallergi og mad**

I forbindelse med allergi over for bl.a. pollen og latex, kan man også få problemer med fødevarer. Det skyldes, at kroppen ikke kan kende forskel på de allergifremkaldende stoffer i pollen og latex og lignende stoffer i bl.a. frugter, grøntsager og nødder. Det kaldes krydsreaktioner eller krydsallergi. Det kan du også få mere at vide om her.

### **Cøliaki (overfølsomhed over for gluten)**

Desuden finder du information om tarmsygdommen cøliaki, som den også kaldes. Cøliaki skyldes overfølsomhed over for gluten. Ved cøliaki kan man derfor ikke tåle protein fra hvede, rug og byg.



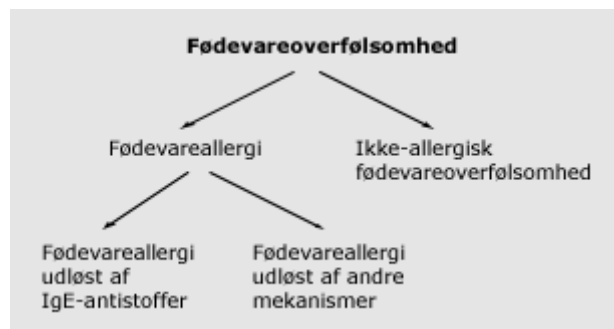
## Hvad er overfølsomhed over for mad?

Nogle mennesker får overfølsomhedsreaktioner, når de spiser bestemte fødevarer eller tilsætningsstoffer. Det er typisk helt almindelige fødevarer, der giver anledning til reaktionerne.

For at man kan tale om overfølsomhed over for mad, skal symptomerne

- optræde, når man spiser den fødevare, man ikke kan tåle
- forsvinde eller blive mindre, når man lader være med at spise fødevarer, og
- komme tilbage, når man spiser fødevarer igen.

Overfølsomhed over for mad inddeles i fødevarerallergi og ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed.



### Fødevarerallergi

Ved fødevarerallergi påvirker bestemte proteiner (allergener) i fødevarerne kroppens immunsystem. Kroppen kan reagere ved at danne allergi-antistoffet IgE. Antistoffet retter sig mod de fødevarerproteiner, man er allergisk overfor. I sjældne tilfælde dannes ikke IgE, men allergien udløses på en anden måde. Det er sygdommen cøliaki et eksempel på - selvom cøliaki normalt ikke betragtes som en allergisk sygdom.

Når man spiser den fødevare, man ikke kan tåle, opstår der en allergisk reaktion med symptomer fra øjne, næse, lunger, hud, mave-tarmkanal eller hjerte-karsystem. Der er oftest symptomer fra to eller flere organer.

Det er forskelligt hvor meget af allergenet, der skal til for at fremkalde symptomer, men i nogle tilfælde kan selv meget små mængder udløse voldsomme symptomer.

Allergiantistoffet måles ved en allergitest - enten en blodprøve eller en test på huden, den såkaldte priktest. Andre test, fx lappetest på huden, anvendes i sjældne tilfælde til at undersøge for andre allergiske mekanismer.

Allergitesten er dog ikke nok til at stille den endelige diagnose.

### **Ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed**

Ved ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed sker der ikke nogen allergisk reaktion i kroppen. Reaktionen kan derfor ikke måles ved en allergitest.

Som regel er symptomerne ved den ikke-allergiske fødevareoverfølsomhed mildere og kommer senere end ved fødevareallergi, og man skal ofte spise mere af fødevaren, før der kommer symptomer. Men man kan ikke ud fra symptomerne skelne mellem fødevareallergi og ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed.

Overfølsomhed over for tilsætningsstoffer er oftest en ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed ligesom overfølsomhed over for mælkesukker. Nogle af de sygdomme, som hører under ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed, blev tidligere kaldt intolerans.

### **Diagnosen**

En blodprøve eller en priktest på huden kan kun bruges til at støtte en formodning om allergi, men er aldrig nok til at stille diagnosen ved fødevareoverfølsomhed. Den kan først stilles endeligt ved at sammenholde sygehistorie og test med en diætperiode og en provokation. Under diæten må man ikke spise de mistænkte fødevarer. Ved den efterfølgende provokation skal man spise dem igen.

Ved både fødevareallergi og ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed vil symptomerne forsvinde eller mindskes under diæten og vende tilbage, når der foretages en provokation.

### **Kontaktallergi og mad**

Kontaktallergi kan opstå, når kemiske stoffer kommer i kontakt med huden. Kontaktallergien viser sig som eksem på huden. Nikkelallergi er et eksempel på kontaktallergi.

Har man kontaktallergi over for, fx nikkel, kan man i sjældne tilfælde risikere, at hudsymptomerne blusser op, hvis man spiser mad, der indeholder nikkel i tilstrækkeligt store mængder.

# Hvor mange er overfølsomme?



Der findes endnu ingen præcise opgørelser over, hvor mange der er overfølsomme over for mad.

Det er især småbørn, som er overfølsomme over for fødevarer. Man regner med, at ca. 5-7 procent af alle børn udvikler fødevareoverfølsomhed, men mange vokser fra det.

## **Fødevareallergi**

Mælkeallergi er den mest almindelige form for fødevareallergi hos børn. Omkring 2 procent af alle spædbørn får mælkeallergi i løbet af det første leveår. Herudover ses især allergi over for æg, jordnødder, nødder, fisk og skaldyr.

Mange børn vokser fra fødevareallergien. Fx kan 9 ud af 10 børn med mælkeallergi tåle mælk efter 3-årsalderen, mens over halvdelen af børn med allergi over for æg vokser fra allergien, inden de fylder 5 år. Hvis man bliver overfølsom over for jordnødder eller fisk, varer overfølsomheden derimod oftere resten af livet.

Børn med fødevareallergi har en øget risiko for at få luftvejsallergi. Omkring halvdelen af børnene bliver således allergiske over for fx pollen, husstøvmider eller kæledyr.

Blandt voksne har ca. 1-2 procent fødevareallergi. Derudover reagerer omkring 5 procent af alle voksne på mad i forbindelse med pollenallergi - de såkaldte krydsreaktioner. Fx får mange med birkepollenallergi symptomer, når de spiser bestemte nødder, frugter eller grøntsager. Krydsreaktioner er den mest almindelige fødevareallergi hos større børn og voksne.

## **Cøliaki**

Man regner med, at op mod 5000 danskere har tarmsygdommen cøliaki, hvor man ikke kan tåle hvede, rug, byg og evt. havre.

## **Ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed**

Ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed er sjældnere end fødevareallergi. Til ikke-allergisk overfølsomhed hører bl.a. overfølsomhed over for tilsætningsstoffer og sygdommen laktosemalabsorption.

Overfølsomhed over for tilsætningsstoffer er sjældnere hos voksne end hos børn. En dansk undersøgelse fandt overfølsomhed over for tilsætningsstoffer hos 1-2 procent af de undersøgte skolebørn. I en anden dansk undersøgelse var der ingen småbørn, som var overfølsomme over for tilsætningsstoffer, og kun ganske få voksne (0,1 procent).

Overfølsomhed over for mælkesukker, som medfører, at man kun kan tåle mælk i moderate mængder, ses hos omkring 3-6 procent af befolkningen - især hos mennesker med anden etnisk baggrund end dansk.

## Kan fødevareallergi forebygges?



Allergi er arvelig, men ikke medfødt. Man arver ikke en bestemt allergi, men tilbøjeligheden til at udvikle allergi. Fødevareallergi ses således oftere hos børn, hvis forældre eller søskende har eller har haft en behandlingskrævende allergi. Man taler om, at disse børn har særlig risiko for at udvikle allergi. Risikoen er størst, når begge forældre har allergi.

### **Amning og forebyggelse**

Amning forebygger især komælksallergi og formentlig også anden fødevareallergi. Desuden kan amning mindske risikoen for børneeksem i de første leveår. Men amning kan ikke fjerne risikoen for, at dit barn udvikler fødevareallergi eller andre allergier senere i livet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn ammes fuldt de første 6 måneder. Er det ikke muligt, og har dit barn særlig risiko for at udvikle allergi, kan du i de første 4 måneder supplere eller erstatte amningen med en særlig ikke-allergifremkaldende modernælkserstatning, som består af højt-hydrolyseret protein (Nutramigen® eller Profylac®).

Spørg lægen, om dit barn har særlig risiko for at blive allergisk.

Efter 4-månedersalderen kan spædbørn med særlig risiko for at udvikle allergi spise det samme som andre spædbørn. Er det nødvendigt at supplere med modernælkserstatning efter 4-månedersalderen, kan man derfor bruge en almindelig modernælkserstatning.

### **Moderens kost under graviditet og amning**

Der er ikke dokumentation for, at du kan forebygge fødevareallergi hos dit barn, hvis du lader være med at spise bestemte fødevarer, når du er gravid eller ammer.

I sjældne tilfælde kan et barn med svær mælkeallergi dog få symptomer via modernælken, hvis moderen drikker mælk eller spiser mælkeprodukter. I disse tilfælde bør moderen i samråd med lægen undgå mælk og mælkeprodukter.

### **Forebyggelse af cøliaki**

Ved tarmsygdommen cøliaki kan man ikke tåle glutenholdige kornprodukter (hvede, rug, byg og havre). For at forebygge sygdommen bør alle børn undgå glutenholdige kornprodukter før 6-månedersalderen.

I familier med cøliaki kan sygdommen desuden forebygges, hvis børn ammes i mindst 6 måneder, og ved at amningen fortsætter, når barnet efter 6-månedersalderen gradvist begynder at få mad med gluten.



# Symptomer



I de fleste tilfælde af overfølsomhed over for mad viser symptomerne sig fra få minutter til 1-2 timer efter, at man har spist det, man ikke kan tåle - men der kan også gå længere tid.

Det kan dreje sig om svære vedvarende symptomer, og ofte er der flere forskellige symptomer samtidig.

Symptomerne kommer hver gang, man får den fødevare, man ikke kan tåle.

Har du problemer med fødevarer, der krydsreagerer med pollen, kan det dog være, at du kun har symptomer i pollensæsonen. Symptomerne kan også afhænge af, hvor meget du spiser af den fødevare, du ikke kan tåle, samt af tilberedningsformen. Nogle tåler således kogte frugter og grøntsager bedre end rå.

Større børn og voksne får ofte kløe og evt. hævelse i mund og svælg som den første reaktion, når de har spist noget, de ikke kan tåle. Senere kan der komme symptomer fra øjne, næse, lunger, mave-tarmkanal og hud.

## **Kontakt lægen, hvis du er i tvivl**

Symptomerne, som er nævnt herunder, kan skyldes andet end fødevareoverfølsomhed. Derfor bør du altid kontakte din læge, hvis du har symptomer, som du ikke umiddelbart kender forklaringen på.

## **Øjne og næse**

Fra øjne og næse kan ses symptomer som ved høfeber. Øjnene hæver, klør og bliver røde. Næsen klør, løber eller er stoppet, og man nyser.

## **Lunger**

Fra lungerne kan der komme astmasymptomer med hoste, piben og hvæsen, trykken for brystet og åndenød.

## **Mave-tarmkanal**

Symptomerne fra mave-tarmkanalen kan vise sig som mavesmerter, kvalme, opkastninger og diarré. Disse symptomer kan skyldes mange andre sygdomme eller tilstande, som lægen bør udelukke, før man mistænker allergi for at være årsagen.

Fødevareallergi er sjældent årsag til kolik hos spædbørn, når kolik er det eneste symptom.

Gylp i små mængder hos en baby skal ikke forveksles med en allergisk reaktion.

### **Hud**

På huden kan der ses akut nældefeber med kløende, velafgrænsede hvide eller blegrøde hævelser. Kronisk nældefeber ses sjældent ved overfølsomhed over for fødevarer.

Hos nogle småbørn forværres børneeksem af bestemte fødevarer. Det er især hos børn med svært vedvarende børneeksem. Der er dog mange andre faktorer end mad, der kan forværre børneeksem.

### **Allergisk chok**

I sjældne tilfælde kan man få et allergisk chok, som er en voldsom og livstruende allergisk reaktion, hvor hele kroppen reagerer. Man klør i huden, bliver utilpas og svimmel og får hjertebanken, kvalme og sortnen for øjnene. Der kan samtidig være nældefeber, høfeber og astma. Blodtrykket kan falde, og man kan besvime.

Allergisk chok kan ligne andre voldsomme reaktioner med pludselige besvimelser.

### **Andre symptomer**

Hos børn med svær fødevareallergi kan desuden ses dårlig trivsel, og de vokser måske ikke så meget, som de skal.

# Omdiskuterede symptomer

## Mellemørebetændelse og mælkeallergi

I langt de fleste tilfælde er der ingen sammenhæng mellem mellemørebetændelse og mælkeallergi. Derfor er der ikke grund til at udelukke mælk fra kosten til et barn med hyppige mellemørebetændelser - med mindre barnet har fået konstateret mælkeallergi hos lægen.

Mellemørebetændelse kan forekomme hos børn med fødevareallergi, men ses især hos børn, der også har andre allergisymptomer - især fra luftvejene. De hævede slimhinder i svælget kan nemlig medføre, at forbindelsen til mellemøret (det eustachiske rør) lukker, hvorved der kan opstå problemer i mellemøret.

## Hyppige forkølelser

Hyppige forkølelser i barnealderen er helt normalt og skyldes ikke overfølsomhed over for fødevarer.

Der er nogle karakteristiske forskelle på forkølelse og allergisymptomer. En almindelig forkølelse varer ofte 3-5 dage. Sekretet fra næsen er i begyndelsen vandklart, men bliver i løbet af kort tid tykkere og gult.

Ved allergi er sekretet fra næsen tyndtflydende, vandigt og klart, og man nyser hyppigt. Næsen kan også blive tilstoppet. Næse og øjne klør ofte, og øjnene kan blive røde, hævede og løbe i vand.

## Migræne

Nogle mennesker oplever, at bestemte fødevarer kan være med til at udløse et migræneanfald, men der er ikke dokumentation for, at det skyldes allergi.

Noget tyder dog på, at kostens indhold af biogene aminer, fx histamin og tyramin, kan spille ind. Biogene aminer er kendt for at give symptomer hos følsomme personer.

## Andre symptomer

Også andre symptomer er sat i forbindelse med fødevareallergi, fx hyperaktivitet, koncentrationsbesvær, kronisk træthedssyndrom, depression, irriteret tyktarm og ledbetændelse, men videnskabeligt er der ikke påvist nogen sammenhæng.

## Hvilke fødevarer giver symptomer?



Rundt om i verden har man forskellige spisevaner, og det kan derfor være forskellige madvarer, der giver anledning til fødevareroverfølsomhed.

I Danmark er mindre børn oftest allergiske over for mælk og æg. Blandt unge og voksne reagerer mange på nødder, frugter og grøntsager på grund af krydsreaktioner i forbindelse med pollenallergi.

## Hvad skal du undgå?



Nogle mennesker får allergiske reaktioner, når de spiser bestemte fødevarer. Det er typisk helt almindelige fødevarer, der giver allergiske reaktioner, fx mælk, rejer, jordnødder eller frugter og grøntsager. Det kan du læse mere om her.

Du får også nogle gode råd om, hvilke madvarer du skal passe særligt på, hvis du er overfølsom over for en eller flere fødevarer.

### **Økologiske fødevarer**

Det er fødevarernes proteiner, man kan blive overfølsom overfor. Da der ikke er forskel på proteiner i fx økologiske og almindelige æg eller mælkeprodukter, vil man reagere allergisk både på den almindelige og den økologiske udgave af den fødevare, man ikke kan tåle.

### **Gå til lægen, hvis du har en mistanke om allergi**

Hvis du har mistanke om, at du eller dit barn har fødevareallergi, bør du altid kontakte lægen, før du begynder at udelukke forskellige fødevarer fra kosten. Det er vigtigt at få stillet den rigtige diagnose, bl.a. fordi symptomerne kan skyldes andet end overfølsomhed.

# Allergi over for mælk



Mælkeallergi er en af de hyppigste former for fødevareallergi hos børn. Det er proteinerne i mælken, som barnet ikke kan tåle.

Det er typisk børn under 1 år, som udvikler mælkeallergi. Mælkeallergi ses hos omkring 2 procent af alle spædbørn i løbet af det første leveår.

De fleste børn vokser fra mælkeallergi. 9 ud af 10 børn med mælkeallergi kan tåle mælk, når de er 3 år. Allerede i løbet af det første leveår forsvinder mælkeallergien hos halvdelen af børnene.

Kun få større børn og voksne er allergiske over for mælk.

## Symptomer

Mælkeallergi kan vise sig som nældefeber, opkastning og diarre, høfeber med symptomer fra øjne og næse samt astma eller børneeksem.

Symptomerne kommer oftest kort efter, at man har drukket mælk eller spist noget med mælk i, men reaktionen kan også vise sig senere.

## Andre slags mælk

Hvis man er allergisk over for komælk, kan man heller ikke tåle gede-, fåre- eller hestemælk og dermed heller ikke fx smør af gedemælk eller is og yoghurt af fåremælk.

Man kan heller ikke tåle økologisk, upasteuriseret eller uhomogeniseret mælk.

# Valg af mad ved allergi over for mælk

Her får du nogle gode råd om, hvad du kan bruge som erstatning for mælk til små børn og til større børn og voksne.

Desuden kan du læse om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du eller dit barn ikke kan tåle mælk.

## **Modermælk og modermælkerstatning til børn i 0-3 årsalderen**

Ernæringsmæssigt er mælk vores vigtigste kilde til kalk, som er knoglernes byggesten. Desuden er mælk og mælkeprodukter vigtige energikilder i små børns kost.

### *Modermælk*

Modermælk er den bedste ernæring til spædbørn, og selv om dit spædbarn har fået konstateret mælkeallergi, kan du i langt de fleste tilfælde fortsat amme barnet.

Kun i meget sjældne tilfælde kan børn med mælkeallergi reagere på komælksprotein i modermælken. I den situation kan det være nødvendigt, at moderen efter aftale med lægen kommer på mælkefri diæt.

### *Højt-hydrolyseret modermælkerstatning*

Hvis du ikke ammer eller ikke har mælk nok, skal dit spædbarn i stedet for almindelig modermælkerstatning have højt-hydrolyseret modermælkerstatning (Nutramigen® eller Profylac®). Op til 3-årsalderen og gerne længere bør børn med mælkeallergi i stedet for mælk fortsat få højt-hydrolyseret modermælkerstatning for at dække behovet for energi, kalk og andre næringsstoffer.

Aminosyrebaseret modermælkerstatning (fx Neocate®) kan bruges til de ganske få børn, der heller ikke tåler højt-hydrolyseret modermælkerstatning.

Hvis du ikke har mulighed for at give dit mælkeallergiske barn højt-hydrolyseret modermælkerstatning, fx fordi barnet ikke kan lide produktet, kræver det særlig opmærksomhed at sikre, at dit barn får næringsstoffer nok. Tal med din læge om det og om mulighederne for at blive henvist til en klinisk diætist.

### *Modermælkerstatning af soja*

Børn under 1-2 år bør ikke få modermælkerstatning lavet af soja, fordi der er risiko for, at de også udvikler allergi over for soja.

### *Tilskud af kalk m.m.*

Når dit barn ikke længere får modermælk eller højt-hydrolyseret modermælkerstatning, skal det have en multivitamin- og mineraltablet samt kalktilskud på 500 mg calcium (kalk) dagligt. Kalktilskud findes som tabletter og brusetabletter. Børn må tidligst få tabletter fra 1½-årsalderen. Før denne alder er der risiko for, at de får tableten galt i halsen.

### **Mælkeerstatning til større børn og voksne**

Du kan fortsætte med at bruge højt-hydrolyseret modernælkserstatning som Nutramigen® og Profylac® eller skifte til den modernælkserstatning baseret på soja.

Du kan også inkludere sojadrik i kosten. Nogle typer sojadrik indeholder ligeså meget kalk som komælk - læs varedeklarationen.

Hvis man ikke drikker modernælkserstatning eller en anden kalkrig mælkeerstatning, bør man tage et kalktilskud. Op til 9-årsalderen anbefales 500 mg calcium (kalk) dagligt. Børn fra 10 år og voksne anbefales 750 mg.

### **Uhomogeniseret mælk**

Ved mælkeallergi reagerer man også allergisk på proteiner i uhomogeniseret mælk, da proteinerne ikke ændrer sig ved homogeniseringen. Homogenisering fordeler fedtet i mælken i mindre stykker, så det ikke klumper sig sammen i mælken.

### **Upasteuriseret mælk - rå mælk - stalddørsmælk**

Ved mælkeallergi reagerer man også allergisk på proteinerne i upasteuriseret mælk. Ved pasteuriseringen varmes mælken op i kort tid. Det dræber eventuelt skadelige bakterier i mælken og påvirker kun en lille del af proteinerne.

### **Økologisk mælk**

Proteinerne er ens i økologisk mælk og i almindelig mælk. Derfor reagerer en person med mælkeallergi også allergisk på proteinerne i økologisk mælk.

### **Mælk fra andre dyr**

Proteinerne i ko-, gede- og fåremælk m.v. ligner hinanden. Når man er allergisk over for komælk, reagerer man derfor også allergisk på proteinerne i mælken fra fx ged, får og hest.

### **Mælkedrik**

Mælkedrik med reduceret indhold af laktose (mælkesukker) kan ikke anvendes med mælkeallergi.

### **Sojadrik**

Sojadrik indeholder ikke lige så mange næringsstoffer som modernælkserstatning. Sojadrik kan derfor ikke erstatte modernælkserstatning til børn under 2 år. Sojadrik kan indgå i madlavningen fra 1-årsalderen.

Læs altid varedeklarationen, så du er sikker på, at der ikke er mælk i sojadrikken.

### **Risdrik, havredrik og kokosmælk**

Ris- og havredrik samt kokosmælk indeholder ikke særligt mange næringsstoffer sammenlignet med modernælkserstatning og kan derfor ikke bruges i stedet for modernælkserstatning. Desuden indeholder kokosmælk meget af det usunde mættede fedt. Derfor bør disse produkter ikke bruges som erstatning for mælk, men de kan bruges i mindre i udstrækning i madlavningen, fx i sammenkogte retter eller sovs.

Læs altid varedeklarationen, så du er sikker på, at der ikke er mælk i ris- og havredrikken eller i kokosmælken.



### **Smør og margarine**

Smør, Kærgården o.l. indeholder mælk. Også mange margariner og minariner indeholder mælk, men der findes flere mælkefri plantemargariner i butikkerne. Desuden kan du anvende planteolie i madlavningen.

Gedesmør kan ikke bruges ved mælkeallergi.

### **Flødeerstatning**

Erlet er en flødeerstatning baseret på palmekerneolie. Den kan piskes til "flødeskum" eller bruges som basis i hjemmelavet is. Erlet kan fås i Metro og evt. også gennem den lokale bager.

### **Grød- og vællingprodukter**

Mange vælling- og grødpulvere indeholder mælk og mælkeproteiner. Men der findes også enkelte uden mælk og mælkeproteiner, hvor der kan tilsættes højt-hydrolyseret modernælkserstatning eller modernælk. Læs varedeklarationen.

Når du selv laver grød, mos o.l. til et barn med mælkeallergi, bør du bruge højt-hydrolyseret modernælkserstatning eller modernælk som erstatning for mælk i grøden og mosen for at sikre, at dit barn får næringsstoffer nok.

### **Brød**

Færdigbagt brød kan indeholde mælk, men der findes flere produkter uden. Desuden er der flere slags knækbrød og kiks uden mælk.

I hjemmebagt brød kan mælk erstattes af fx vand tilsat ½ tsk. olie eller smeltet mælkefri plantemargarine pr. dl vand.

### **Pålæg**

Nogle bagere og slagtere sælger varer uden mælk. Også i supermarkedet kan du finde pålægsvarer, fx leverpostej, uden mælk.

Du kan desuden bruge rester fra middagsmaden, fx kylling, kalkun eller hamburgerryg. Frugtpålæg, banan i skiver o.l. kan også være alternativer.

Hele kødstykker som skinke kan være tilsat mælkeprotein.

### **Middagsretter**

Færdige middagsretter, fx lasagne, panerede retter og fars, indeholder ofte mælk. Også pølser indeholder tit mælk.

Kartoffelmospulver kan indeholde mælk.

### **Sovs og dressing**

Færdiglavede sovs og dressinger kan indeholde mælk.

I sammekogte retter, sovs o.l. kan mælk erstattes med vand, grøntsagsvand eller bouillon. Du kan desuden anvende højt-hydrolyseret modernælkserstatning, havredrik, risdrik eller kokosmælk. Fra 1- til 2-årsalderen kan sojadrik også bruges i madlavningen.

I stedet for fløde og cremefraiche kan blendede, kogte grøntsager være med til at give sovsen en tykkere konsistens.

### **Kager, desserter, slik, chokolade, snacks og is**

En del kager, kiks og desserter indeholder mælk og fløde eller smør og margarine med mælk i.

Når du selv bager, kan du udskifte smør eller almindelig margarine med mælkefri plantemargarine eller olie. Mælk kan erstattes af vand eller frugtjuice.

Chokolade og karameller indeholder oftest mælk. Andre slags slik og snacks skaber sjældent problemer, fordi der findes mange varianter uden mælk. Tørret frugt kan være et godt alternativ.

Sorbet-is kan indeholde mælk, men fås uden.

### **Diverse**

Bouillonterninger kan indeholde mælk.

Likør som Baileys indeholder mælk.

Kakaodrik indeholder ofte mælk.

Der findes flere sojaprodukter på markedet, som bl.a. kan købes i helsekostforretninger, fx produkter, der kan bruges i stedet for ost, cremefraiche og is. Disse produkter skal først bruges efter 1- til 2-årsalderen.

# Overfølsomhed over for mælkesukker

Mælkeallergi skyldes overfølsomhed over for proteiner i mælken. Man kan desuden være overfølsom over for mælkesukker (laktose), som også findes naturligt i mælk.

Ved overfølsomhed over for mælkesukker er kroppens immunsystem ikke involveret. Overfølsomheden skyldes i stedet, at man har for lidt af det enzym i tarmen, som spaltes mælkesukkeret, så man i større eller mindre grad ikke kan optage mælkesukker.

I stedet nedbrydes mælkesukkeret af bakterier i tyktarmen. Det giver mavesmerter og diarré og er ubehageligt, men ikke farligt.

Overfølsomhed over for mælkesukker kaldes også laktose-malabsorption eller laktose-intolerans.

## Hvornår opstår overfølsomhed over for mælkesukker?

Overfølsomhed over for mælkesukker kan være medfødt eller komme senere i livet. Den medfødte variant er meget sjælden og ses allerede, mens barnet ammes, da modermælk indeholder laktose. Barnet trives ikke og har sure afføringer.

Overfølsomhed over for mælkesukker opstår oftest i 2- til 4-årsalderen, men kan komme senere. Den rammer ca. 75 procent af jordens befolkning, som lever udmærket med det, fordi de ikke har tradition for at drikke mælk som voksne. I Danmark er 3-6 procent af befolkningen overfølsomme over for mælkesukker. Det ses især hos mennesker med anden etnisk baggrund end dansk.

Overfølsomhed over for mælkesukker kan også opstå ved sygdomme, der påvirker slimhinderne i tarmen, fx ubehandlet cøliaki.

## Hvor meget laktose kan man tåle?

Laktose findes naturligt i mælk og mælkeprodukter, uanset om mælken kommer fra køer, får eller geder. Hvis man er overfølsom over for mælkesukker, skal man nedsætte indtaget af mælk og mælkeprodukter til den mængde, som man kan tåle. Mange tåler 1½-2½ dl mælk (7-12 g laktose) uden at få symptomer.

Risikoen for symptomer mindskes ved at drikke mælken til et måltid. Syrnede mælkeprodukter tåles ofte bedre end mælk, da de har et lavere indhold af laktose. Ost indeholder meget lidt laktose og kan derfor som regel spises af mennesker med overfølsomhed over for mælkesukker. Myseost har dog et meget højt indhold af laktose.

## Eksempler på indhold af mælkesukker (laktose)

- 1 glas letmælk (2 dl): 9,4 g laktose
- 1 glas kærnemælk (2 dl): 7,3 g laktose
- 2 dl yoghurt: 5,0 g laktose
- 50 g fetaost: 0,3 g laktose
- 1 skive skæreost (20 g): spor af laktose

Mælk indgår i mange færdige madvarer, men det er sjældent et problem ved overfølsomhed over for mælkesukker, da mængderne er meget små.

På markedet findes mælkedrik med nedsat indhold af mælkesukker. Den kan evt. drikkes af personer, som er overfølsomme over for mælkesukker - afhængigt af, hvor meget mælkesukker man individuelt kan tåle.

**Produkter, som kan spalte laktose**

Der findes produkter, som tilsættes mælken, så laktosen spaltes. Disse kan blandt andet fås gennem apoteket og hedder Enzylac®, Lactrase® og Hylactase®.

# Allergi over for æg



Der findes mange forskellige proteiner i æg, som kan give symptomer, hvis man har allergi over for æg.

Nogle af proteinerne findes i blommen, men de vigtigste er i hviden. Det er individuelt, hvilke proteiner man er allergisk overfor, men det har ingen praktisk betydning. Du er nødt til at undgå æg i det hele taget, da det ikke er muligt at sikre, at fx et æggehvideprodukt slet ikke indeholder æggeblomme.

Æggets allergifremkaldende stoffer ødelægges ikke af varme. Derfor får du symptomer, uanset om æggene er kogt, stegt eller bagt.

Over halvdelen af børn med allergi over for æg, vokser fra allergien, inden de fylder 5 år.

## **Andre slags æg**

Hvis man er allergisk over for hønseæg, reagerer man ofte også på æg fra andre fugle, fx dueæg, kalkunæg, strudseæg og mågeæg.

Man kan heller ikke tåle økologiske æg.

## **Kyllinge- og hønsekød**

I få tilfælde kan mennesker med allergi over for æg heller ikke tåle kød fra kylling, kalkun, høne osv.

## **Vaccinationer**

Vaccine mod influenza er dyrket på æg og må derfor ikke anvendes til personer, som er overfølsomme over for æg.

Vaccinen mod mæslinger, fåresyge og røde hunde (MFR-vaccinen) er baseret på kyllingefostre. Det er yderst sjældent, at børn med allergi over for æg oplever en allergisk reaktion på vaccinationen. Hvis det sker, vil det typisk være en mild reaktion i form af nældefeber og kløe. De danske anbefalinger er, at børn med ægallergi bør MFR-vaccineres på et børneambulatorium.

# Valg af mad ved allergi over for æg

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle æg. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevarer.

## Æg-erstatning

Når du bager uden æg, har især kager tendens til at smuldre. Det kan modvirkes ved at bruge moset frugt, mere fedtstof eller ved at bruge ægerstatning.

Du kan anvende hørfrømasse, sago masse eller grødrismasse i stedet for æg til fars, kager og panering. Ægerstatningen kan holde sig ca. 1 uge i køleskab eller fryses ned i isterningbakker.

Hørfrø-masse: Kog 50 g hørfrø og 6 dl vand i 5-10 min. Pres massen igennem en si, og afkøl den. 3-4 spsk. svarer til 1 æg.

Sago-masse: Kog 100 g sagogryn og 1 liter vand i 15 minutter. Afkøl massen. 3-4 spsk. svarer til 1 æg.

Grødris-masse: Kog 2 spsk. grødris og ½ liter vand i 1 time ved svag varme. Blend massen. 40 gram svarer til 1 æg.

## Brød

Færdigbagt brød kan indeholde æg, men der findes flest produkter uden.

## Pålæg

Nogle bagere og slagtere forhandler varer uden æg. Også i supermarkedet kan du finde pålægsgvarer, fx leverpostej, uden æg. Som pålæg kan du desuden bruge rester fra middagsmaden, fx kylling, kalkun, kogt skinke eller hamburgerryg. Frugtpålæg, banan i skiver o.l. kan også være alternativer.

Remoulade, mayonnaise og mayonnaisesalater indeholder æg.

## Middagsretter

Færdige middagsretter, fx lasagne, kan indeholde æg.

Paneret mad indeholder ofte æg.

Supper kan indeholde æg.

## Pasta

Frisk pasta indeholder næsten altid æg, men der findes mange varianter af tørret pasta uden æg.

## Sovs og dressing

Færdige sovs og dressinger kan indeholde æg.

## Kager, desserter og slik

Mange kager, desserter og cremer indeholder æg.

Slik kan indeholde lecithin. Lecithin er et tilsætningsstof (E322), som kan være lavet af æg. Det indeholder meget lidt protein og kan derfor formentlig kun udløse allergiske symptomer hos meget følsomme.

**Bouillon**

Bouillonterninger kan indeholde æg.

## Allergi over for kød



Det er meget sjældent, at mennesker er overfølsomme over for kød. Nogle med mælkeallergi reagerer dog på okse- og kalvekød, og enkelte med allergi over for æg får symptomer, når de spiser kyllinge- og hønssekød.



# Allergi over for fisk



Allergi over for fisk skyldes oftest, at man reagerer på et protein i fiskekødet. Dette protein findes hos mange fisk, og de fleste mennesker med fiskeallergi har derfor allergi over for næsten alle slags fisk. Har du allergi over for tunfisk, er det dog muligt, at du kun reagerer på denne ene fiskeart.

Allergenerne i fisk er meget varmostabile. Det betyder, at du ikke kan koge eller stege allergenerne væk. Desuden får meget følsomme personer allergiske reaktioner, hvis de indånder dampen fra fiskekogning.

Fiskeallergi varer ofte hele livet.

Allergi over for fisk er også et problem i fiskeindustrien, hvor den er årsag til kontakteksem og astmasymptomer.

## **Histamin**

Histamin tilhører gruppen af biogene aminer, som kan findes naturligt i bl.a. fisk. Hvis fisken har været opbevaret for varmt, kan bakterier, som findes på fisken, danne så store mængder histamin, at man får symptomer som ved allergi.

Symptomerne kan være en brændende fornemmelse på tungen og læberne og i svælget samt rødmen i ansigtet og på halsen og brystet. Hvis man oplever det, skal man spytte maden ud og lade være med at spise resten.

Andre symptomer er hovedpine, kvalme, opkastning, mavesmerter, opsvulmede læber og nældefeber. I visse tilfælde ses også kløe, svimmelhed på grund af blodtryksfald, og ved svære forgiftninger kan der forekomme chok, smerter i lungerne og åndedrætsforstyrrelser.

I Danmark er der kun få tilfælde af histaminforgiftning om året.

# Valg af mad ved allergi over for fisk

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle fisk. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

Når fisk sælges i butikker skal fiskeartens handelsnavn fremgå. Det gælder dog ikke for forarbejdet fisk.

## **Pålæg**

Nogle pålægstyper indeholder fisk, fx sardelpølse og leverpostej med ansjoser.

Krabbesalat kan indeholde surimi og dermed fisk. Surimi er fiskekød fra torsk, som anvendes i fiskeprodukter med krabbesmag, fx crabsticks.

## **Middagsretter**

Det varierer hvilken type fisk, der anvendes i fiskeboller.

## **Sovs og dressing**

Oystersauce eller fishsauce fremstilles bl.a. af fisk og skaldyr og bruges som krydderi i mange asiatiske retter.

# Allergi over for skaldyr



Skaldyr er leddyr og bløddyr. Leddyr omfatter rejer, hummere, jomfruhummere, krebs og krabber. Bløddyrene omfatter blåmuslinger, østers, blæksprutter og snegle.

Skaldyrsallergi ses oftest hos voksne og varer ofte hele livet.

## **Rejer og andre leddyr**

Allergi over for rejer og andre leddyr skyldes oftest reaktioner på muskelproteinet tropomyosin. Dette protein findes i de fleste leddyr. Det betyder, at de fleste mennesker med rejeallergi også er allergiske over for hummer, krebs og krabber. Proteinet er varmostabilt, så kogning reducerer ikke de allergiske reaktioner.

De små mængder protein, der kan frigøres, ved kogning af rejer og andre leddyr kan give allergiske reaktioner hos følsomme personer, når de indånder dampen fra kogningen. Det er specielt et problem i industrien, hvor der koges store mængder rejer o.l.

## **Muslinger og andre bløddyr**

Allergi over for muslinger og andre bløddyr kan også skyldes muskelproteinet tropomyosin. Derfor kan man reagere på flere slags bløddyr samtidig.

Desuden skal du være opmærksom på, at man også kan være allergisk over for bløddyr, når man har allergi over for rejer eller andre leddyr.

## **Gigtmidlet glucosamin**

Gigtmidlet glucosamin er bl.a. udvundet af skaldyr og bør derfor ikke bruges af personer med skaldyrsallergi.

## Valg af mad ved allergi over for skaldyr

Her får du nogle gode råd om, hvad du skal passe på, hvis du ikke kan tåle skaldyr. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

### **Pålæg**

Reje-, krabbesalat o.l. indeholder skaldyr.

Rejeost indeholder rejer.

### **Sovs og dressing**

Dressing og sovs kan indeholder skaldyr.

Rejepasta indgår ofte i asiatiske retter.

Oystersauce eller fishsauce fremstilles bl. a. af fisk og skaldyr og bruges som krydderi i mange asiatiske retter.

# Allergi over for jordnødder



Allergi over for jordnødder (peanuts) var indtil for få år siden sjælden i Danmark. Men nu ses flere og flere, især børn, med allergi over for jordnødder. En forklaring kan være, at jordnødder er blevet mere almindelige i fødevarer, men også at sundhedsvæsenet er blevet mere opmærksomt på denne allergiform.

Allergi over for jordnødder er oftest en blivende allergi.

## Andre bælgfrugter

En jordnød er egentlig ikke en nød, men en bælgfrugt. Derfor får nogle mennesker med jordnøddeallergi også allergiske symptomer, når de spiser andre bælgfrugter, fx grønne ærter, soja, bønner, lupin og linser. Årsagen er, at proteinerne i fødevarerne ligner hinanden, og at kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer. Det kaldes en krydsreaktion.

Hvis du har svær jordnøddeallergi, bør du få undersøgt, om du også reagerer på andre bælgfrugter.

En opgørelse fra Odense Universitetshospital har vist, at ca. en ud af fire personer med jordnøddeallergi også reagerer på lupin. De allergiske reaktioner viste sig bl.a. som nældefeber og opkastning. I udlandet har man set livstruende allergiske reaktioner på lupinmel. Melet bruges i fødevarer fx i stedet for soja, og det kan derfor findes i mange forskellige slags mad. Læs på fødevarens ingrediensliste, hvis du vil vide, om der er lupinmel i varen.

## Nødder og jordnødder

Nødder og jordnødder har ikke nogen allergifremkaldende stoffer tilfælles. Om du også skal lade være med at spise nødder, afhænger altså af, om du har allergi over for nødder. Det bør undersøges hos lægen.

## Pollenallergi

Har du allergi over for birkepollen eller græspollen, kan du opleve krydsreaktioner med jordnødder.

## Kan give voldsomme symptomer

Ved jordnøddeallergi kan man få voldsomme symptomer, fx svære astmaanfald og allergisk chok. Derfor er det vigtigt at få at vide af lægen, hvad man selv, familien, skolen eller institutionen skal gøre, hvis man alligevel kommer til at spise jordnødder. Det kan være nødvendigt at have akutvirkende medicin på sig, fx en EpiPen®. Det er en lille sprøjte, som man selv kan bruge.

# Valg af mad ved allergi over for jordnødder

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle jordnødder. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

## Morgenmadsprodukter

Nogle morgenmadsprodukter indeholder jordnødder eller spor af jordnødder pga. utilsigtet sammenblanding på fabrikken.

## Jordnøddesmør

Jordnødder findes i jordnøddesmør (peanut butter).

## Middagsretter

Vær opmærksom på, at afrikanske, mexicanske og asiatiske retter ofte indeholder jordnødder.

Jordnødder bruges nogle gange som drys på salater.

Sovs og dressing kan indeholde jordnøddesmør.

## Kager, desserter, slik, chokolade, snacks og is

Jordnødder kan findes i chokolade, konfekt, kager og slik. Saltede jordnødder serveres ofte på cafeer. Også chips og andre snacks kan indeholde jordnødder.

Nødder som pynt på kager, wienerbrød og slik er ofte jordnødder, selvom de ligner fx hasselnødder. Bageriproduktet "mandalletter" er lavet af jordnødder. Jordnødder kan også farves grønne, så de ligner pistachenødder.

I nogle fødevarer kan der være små mængder af jordnødder, uden at det står i varedeklarationen. Det kan skyldes, at varen har været i kontakt med jordnødder under fremstillingsprocessen. Ofte er dette mærket med "Kan indeholde spor af.....".

Undgå at købe slik i løs vægt, da der er stor risiko for, at der kan være spor af jordnødder i disse produkter.

# Allergi over for nødder



Ved allergi over for nødder er det vigtigt, at du undgår at spise de nødder, du ikke kan tåle.

At du reagerer på én slags nød, betyder ikke nødvendigvis, at du også reagerer på andre nødder. Ved allergi over for hasselnødder er det dog almindeligt også at reagere på andre træ- og nødder som fx valnød.

De fleste, der oplever symptomer, når de spiser nødder, har pollenallergi. Ved pollenallergi kan der være fødevarer, som krydsreagerer med pollen. Kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer i pollen og i nødder. Ved birkepollenallergi er krydsreaktioner over for hasselnødder meget almindeligt, men der ses også krydsreaktioner over for bl.a. mandler, paranødder og valnødder.

Nogle tåler nødderne, når de er bagt, stegt eller kogt.

## **Nødder, som ofte giver allergiske reaktioner**

Cachewnød  
Hasselnød  
Mandel  
Paranød  
Valnød

## **Andre nødder, frø og kerner, som sjældnere giver allergiske reaktioner**

Birkes  
Græskarkerne  
Kastanje  
Kokosnød  
Pecannød  
Pinjekerne  
Pistacienød  
Sesamfrø  
Solsikkekerne

# Valg af mad ved allergi over for nødder

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle nødder. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

## **Morgenmadsprodukter**

Især mysli indeholder ofte nødder.

## **Brød**

Brød kan være tilsat nødder.

## **Pålæg**

Mortadella (italiensk pølse) indeholder pistacienødder. Der kan være brugt nødder som pynt på ost.

## **Middagsretter**

Vær opmærksom på, at mange retter fra fremmede køkkener indeholder nødder. Det gælder fx ofte afrikanske, kinesiske, indonesiske, mexicanske, thailandske og vietnamesiske retter. Også vegetarretter kan indeholde nødder.

Nødder bruges undertiden som drys på salater

## **Kager, desserter, slik, chokolade og is**

Nødder kan findes i chokolade, konfekt, slik, kager og desserter. Marcipan er fremstillet af mandler. Nougat er lavet af hasselnødder.

Nødder bruges ofte som pynt på is, kager og wienerbrød.

Makroner og makronfyld kan indeholde marcipan og dermed mandler.

I nogle fødevarer kan der være små mængder af nødder, uden at det står i varedeklarationen. Det kan skyldes, at varen har været i kontakt med nødder under fremstillingsprocessen. Ofte er dette mærket med "Kan indeholde spor af.....".

Undgå at købe slik i løsvægt, da der er stor risiko for at der kan være spor af nødder i disse produkter.

## **Diverse**

Tahini er lavet af sesamfrø og anvendes fx i hummus samt kager og kiks.

Pesto kan indeholde fx valnødder eller pinjekerner.



## Allergi over for soja



I Danmark er sojaallergi ikke særlig udbredt. Hos børn er der god udsigt til at vokse fra sojaallergi.

Sojabønner er en bælgfrugt. Ved allergi over for soja får nogle derfor også allergiske symptomer, når de spiser andre bælgfrugter, fx grønne ærter, bønner, linser eller jordnødder. Årsagen er, at proteinerne i fødevarerne ligner hinanden, og at kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer. Det kaldes en krydsreaktion.

Krydsreaktionerne giver de samme symptomer, som når man spiser soja, men ikke alle med allergi over for soja oplever krydsreaktioner. Den eneste sikre måde at undersøge, om du reagerer på andre bælgfrugter end soja, er at få foretaget en provokation hos lægen med fx ærter og bønner.

# Valg af mad ved allergi over for soja

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle soja. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

## **Middagsretter**

Færdigretter, som fx suppe, frosne hamburgere og kebab samt vegetarretter indeholder ofte soja. Også pølser kan indeholde soja.

Vær opmærksom på, at afrikanske, mexicanske og asiatiske retter ofte indeholder soja.

## **Brød og kager**

Brød og kager samt pølsebrød og sandwichboller kan indeholde soja.

## **Plantemargariner**

Nogle plantemargariner indeholder soja.

## **Pålæg**

Pålæg kan indeholde soja.

## **Sovs og dressinger**

Færdiglavede sovs og dressinger kan indeholde soja. Engelsk sovs er lavet af bl.a. soja.

## **Diverse**

Tofu, tamari, miso, tempeh, yuba, okara og natto er alle fremstillet af soja.

Slankekostprodukter kan være lavet af soja.

# Allergi over for hvede og andet korn



Det er mest almindeligt kun at have allergi over for én kornsort – oftest hvede. Men man kan også være allergisk over for rug og i meget sjældne tilfælde over for havre, majs, hirse, ris eller boghvede.

## **Cøliaki (overfølsomhed over for gluten)**

Allergi over for kornprodukter forveksles af og til med sygdommen cøliaki. Ved cøliaki ødelægges slimhinden i tarmen af proteinet gluten, som findes i både hvede, rug og byg.

Hos børn er symptomerne tynd afføring, oppustet mave og dårlig trivsel. Hos voksne kan symptomerne være mindre udtalte og præget af rigelig tarmluft, tynde afføringer, vægttab og dårlig trivsel.

Du kan læse mere om cøliaki i e-bogen om cøliaki.

## **Græspollenallergi og hvede**

Nogle gange får mennesker med græspollenallergi at vide, at allergitesten viser, at de også har allergi over for hvede og andre kornsorter.

Det kan skyldes, at proteinerne i græs og hvede ligner hinanden, så de giver det samme testresultat. Hvis man ikke har symptomer, når man spiser hvede, er der dog ingen grund til at holde diæt.

# Valg af mad ved allergi over for korn

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle en eller flere kornsorter. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

## Morgenmadsprodukter

Mange morgenmadsprodukter indeholder hvede eller havre.

## Pålæg

Nogle bagere og slagtere forhandler varer uden fx hvedemel. Også i supermarkedet kan du finde pålægsvarer, også leverpostej, uden hvede. Du kan desuden bruge kødrester fra middagsmaden, fx kylling, kalkun, kogt skinke eller hamburgerryg. Frugtpålæg, banan i skiver o.l. kan også være alternativer.

Sennepe, remoulade og ristede løg kan indeholde hvede.

## Hvedebrød

Det kan være svært at bage uden hvede, fordi hveden gør bagværket luftigt. Derfor er det nødvendigt at vænne sig til, at brødet bliver anderledes både i udseende og smag end normalt, når man bager med andre kornsorter.

Jyttemel® er en melblanding af bl.a. ris, boghvede, majs og kartoffelstivelse. Melet indeholder ikke hvede, rug, byg eller havre og kan bruges til bagning og madlavning.

Du kan også prøve at erstatte hvedemelet med andre meltyper:

- Rismel: 1 dl hvedemel erstattes af 7/8 dl rismel.
- Kartoffelstivelse: 1 dl hvedemel erstattes af 5/8 dl kartoffelstivelse.
- Sojamel og kartoffelstivelse: 1 dl hvedemel erstattes af 1 dl sojamel og 1/2 dl kartoffelstivelse.
- Majsmel: 1 dl hvedemel erstattes af 1 dl majsmel.

Ved at supplere med loppefrøskaller (psyllium) bliver brødet mere saftigt og hæver bedre.

## Rugbrød

Har du allergi over for hvede, skal du være opmærksom på, at mange rugbrød indeholder hvede.

Har du kun allergi over for rug, kan hjemmebagt brød gøres mere "rugbrødsagtigt" ved at tilsætte revne gulerødder og hele eller knækkede hvedekerner. Savner du den mørke farve, kan der tilsættes brun farin eller udblødte svesker, men begge dele gør brødet sødt.

## Pasta

Pasta er normalt lavet af hvede, men der findes også pasta uden. Den er i stedet lavet af ris-, majs- eller boghvedemel.

## Middagsretter

Farsretter, pølser, panerede retter og færdige middagsretter kan indeholde hvede.

Frosne kartoffelprodukter og chips kan indeholde hvede.

Brødcroutoner, som nogle gange bruges oven på salater, indeholder typisk hvede.

### **Sovs**

De fleste almindelige sovs indeholder hvedemel. Hjemmelavet sovs kan jævnes med maizenamel i stedet. Madlavningsfløde® indeholder hvedemel.

### **Kager, slik, chokolade og snacks**

Kager og kiks indeholder næsten altid hvedemel.

Hjemmelavede marengs og kokostoppe kan laves uden hvedemel. Honningkage uden hvedemel kan købes.

Der kan være hvedemel i lakrids, vingummi og karameller. Også chokolade kan indeholde kornprodukter, fx hvis der indgår kiks i chokoladen.

En del snacks indeholder hvede.

### **Øl**

Øl er lavet af bl.a. byg. Der findes også hvedeøl.

### **E-numre**

Følgende tilsætningsstoffer kan indeholde spor af hvede:

E 1404: Oxideret stivelse

E 1410: Mono-stivelse-phosphat

E 1412: Di-stivelse-phosphat

E 1413: Phosphateret di-stivelse-phosphat

E 1414: Acetyleret di-stivelse-phosphat

E 1420: Acetyleret stivelse

E 1422: Acetyleret di-stivelse-adipat

E 1440: Hydroxy-propyl-stivelse

E 1442: Hydroxy-propyl-di-stivelse-phosphat

E 1450: Stivelse-natrium-octenyl-succinat

E 1451: Acetyleret oxideret stivelse

Det skal fremgå af varedeklarationen, hvis tilsætningsstofferne er fremstillet af hvede, rug, byg eller havre.

# Majs-allergi

Allergi over for majs er meget sjælden.

## **Der er eller kan være majs i**

Stivelse\*

Glukosesirup\*\*

Nachos (majschips)

Polenta (grød af majsmeel, som fx steges som tilbehør til kød)

Popcorn

Rasp

Øl

\* Det behøver ikke at fremgå af deklARATIONEN, hvis stivelse er lavet af majs. Det skal til gengæld fremgå, hvis stivelse er lavet af hvede. Hvis man ikke kan tåle majs, kan man derfor vælge varer, som er lavet med hvedestivelse.

\*\* Det behøver ikke at fremgå af deklARATIONEN, om glukosesirup er lavet af fx majs eller hvede. Det skyldes, at indholdet af protein, som man kan være allergisk overfor, formodes at være meget lille.



# Allergi over for frugt, grønt og krydderier

Ved pollenallergi og latex-allergi kan man få allergiske symptomer, når man spiser visse frugter, grøntsager, krydderier og nødder. Det kaldes krydsreaktioner,

## Lister over fødevarer

Herunder er der lister over fødevarer, som kan krydsreagere med pollen eller latex. Under overskrifterne birkepollen, græspollen og bynkepollen samt latex kan du se, hvilke fødevarer der kan give symptomer.

Listerne er ikke forbudslister, men kan bruges som en vejledning i, hvilke fødevarer du skal være opmærksom på. Det er sjældent, at man får symptomer fra alle de fødevarer, der står opført under hver hovedgruppe. Du kan derfor godt spise de frugter og grøntsager, der ikke giver dig symptomer, også selvom de står på listen. Desuden kan du komme ud for at reagere på fødevarer, som ikke står på listen.

## Råt og kogt

De fleste med pollenallergi kan bedre tåle fødevarerne, når de er blevet kogt, bagt eller stegt. Får du symptomer af rå selleri og nødder, kan du dog opleve også at have problemer med de to fødevarer, når de er varmebehandlede. Du må prøve dig frem, medmindre du har oplevet meget kraftige reaktioner. Da bør du tale med lægen.

## Birkepollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved birkepollenallergi og ved allergi over for el, elm og hassel

Frugter	Grøntsager	Nødder
Abrikos	Gulerod	Hasselnød
Blomme	Kartoffel	Jordnød/Peanut
Fersken	Tomat	Mandel
Kirsebær	Peberfrugt	Paranød
Kiwi	Selleri (knold- og blad-)	Valnød
Nektarin		
Pære		
Æble		

### Græspollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved græspollenallergi

Frugter	Grøntsager	Nødder
Appelsin	Tomat	Jordnød/peanut
Melon	Ært	

### Bynkepollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved bynkepollenallergi

Frugter	Grøntsager	Krydderurter
Melon	Grøn peber	Kamille
Solsikkekerner	Gulerod	Persille
	Pastinak	
	Persillerod	
	Selleri (knold- og blad-)	

### Krydderier og krydderurter

Krydderier og krydderurter, som kan give allergiske reaktioner ved pollenallergi

Anis	Karry	Merian
Basilikum	Koriander	Oregano
Dild	Kommen	Paprika
Estragon	Løvtikke	Peber (sort, hvid og grøn)
Fennikel	Malurt	Timian

Krydderier og krydderurter kan give symptomer, hvis man er allergisk over for selleri og samtidig er allergisk over for bynkepollen eller birkepollen. Reaktioner over for krydderier og krydderurter forekommer sjældent.

### Honning, kamillete og helsekost

Ved pollenallergi kan man i sjældne tilfælde få symptomer af at spise eller drikke noget, der indeholder pollen.

Honning, kamillete og nogle helsekostprodukter og naturlægemidler, som fx propolis kan indeholde pollen.

Pollen i fødevarer fremgår ikke af varedeklarationen.



### **Eksotiske frugter og grøntsager**

Nogle mennesker med pollenallergi får uventet symptomer, når de spiser rå eksotiske frugter og grøntsager, fx på rejser. Hvis du normalt har kraftige reaktioner på mad, er det en god idé at nøjes med små bidder af frugter og grøntsager, indtil du ved, om du kan tåle dem.

### **Latex-allergi**

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved latex-allergi

<b>Frugter</b>	<b>Grøntsager</b>
Avocado	Kartoffel
Banan	Tomat
Figen	
Kastanje	
Kiwi	
Papaya	

# Gode råd om pollenallergi og mad

## **6 om dagen**

Fødevaredirektoratet, Sundhedsstyrelsen og en række andre organisationer anbefaler, at alle voksne spiser "6 om dagen", dvs. 600 g frugt og grønt. Du behøver ikke at spise seks forskellige slags hver dag, men du bør spise varieret hen over ugen og i forhold til årstiderne.

De fleste med pollenallergi tåler så mange frugter og grøntsager, at det er muligt at spise mere frugt og grønt i hverdagen.

Fx tåler personer med allergi over for birkepollen de fleste grøntsager, og de reagerer sjældent allergisk over for banan, citrusfrugter, ananas, melon eller vindruer. De fleste tåler også ribs, solbær, jordbær og hindbær.

## **Råt og kogt**

De fleste med pollenallergi kan bedre tåle fødevarerne, når de er blevet kogt, bagt eller stegt. Får du symptomer af rå selleri og nødder, kan du dog opleve også at have problemer med de to fødevarer, når de er varmebehandlede. Du må prøve dig frem, medmindre du har oplevet meget kraftige reaktioner. Da bør du tale med lægen.

## **Med eller uden skræl**

Nogle med birkepollenallergi kan opleve, at de får symptomer fra næse og øjne, når de rører ved kartofler og gulerødder. Hvis du får nyseture og kløe i næsen, når du skraber kartofler, er det en god idé at koge kartoflerne og derefter pille dem. Måske kan du bedre tåle gamle kartofler end nye.

Erfaringen viser, at visse æblesorter tåles bedre end andre. Nogle tåler også revne æbler bedre end hele æbler. Hvis du skræller frugterne, kan du muligvis bedre tåle dem.

# Tilsætningsstoffer



Mange tror, at tilsætningsstoffer ofte er årsag til allergi og anden overfølsomhed, men det er ikke tilfældet. Det er oftest helt almindelige fødevarer, fx mælk, æg, fisk og nødder, som er årsagen til, at mennesker bliver overfølsomme over for noget i maden.

På denne del af hjemmesiden kan du læse mere om overfølsomhed over for tilsætningsstoffer. For hver stofgruppe er der en kort omtale af gruppens egenskaber, og hvor stofferne bruges samt reglerne for mærkning. Endvidere beskrives de mere karakteristiske symptomer, der måtte forekomme ved overfølsomhed over for stofferne.

## **Begrænset viden om tilsætningsstoffer og overfølsomhed**

Der findes ikke mange videnskabelige undersøgelser af overfølsomhed over for tilsætningsstoffer. Det er et vanskeligt område at undersøge, fordi der er så mange forskellige stoffer, og samtidig er der kun få, som reagerer på de enkelte stoffer. Det betyder, at de fleste beskrivelser bygger på undersøgelser af meget få patienter.

Her er kun medtaget de tilsætningsstoffer, hvor der findes en rimelig god sikkerhed for sammenhæng med overfølsomhed. At et stof beskrives på hjemmesiden betyder altså ikke, at det hyppigt giver anledning til overfølsomhedsreaktioner.

# Hvad er et tilsætningsstof?



Tilsætningsstofferne er en stor og varieret gruppe af stoffer. Et tilsætningsstof tilsættes maden for fx at forlænge holdbarheden, give en bestemt farve eller smag eller for at gøre fødevarer mere tyktflydende. Man inddeler tilsætningsstoffer i grupper efter deres funktion, fx som farvestoffer eller konserveringsstoffer. Men selv om to stoffer har samme funktion, vil de på andre områder kunne være vidt forskellige.

## Positivlisten

Reglerne for brugen af tilsætningsstoffer er beskrevet i Positivlisten, som er den officielle fortegnelse over de tilsætningsstoffer, der må bruges i fødevarer. Inden for hver fødevarergruppe er det angivet, hvilke tilsætningsstoffer der må anvendes til de enkelte fødevarer og i hvilke mængder.

Aromastoffer indgår ikke i Positivlisten. I øjeblikket vurderes ca. 3000 aromastoffer sundhedsmæssigt med henblik på at udarbejde en positivliste for aromastoffer. En fælles EU-aromastof-positivliste vil være klar i løbet af 2005.

## Mærkning

Indholdet af tilsætningsstoffer skal mærkes på fødevarer i ingredienslisten. Stofferne skal mærkes med kategori og E-nummer eller navn, fx "Konserveringsstof: E 210" eller "Konserveringsstof: Benzoesyre".

Aromaer skal mærkes "aroma". De kan også mærkes mere specifikt, fx "røgaroma" eller "vanillin".

Hvis man vil være sikker på, at en fødevarer er fri for et bestemt tilsætningsstof, skal man læse i ingredienslisten.

## E-numre

Når et tilsætningsstof har et E-nummer, betyder det, at der er fælles EU-regler for stoffet.

E-numrene fortæller, hvilken type tilsætningsstof der er tale om. Hovedreglen er:

- E-nr. 100-199: Farvestoffer.
- E-nr. 200-299: Konserveringsstoffer.
- E-nr. 300-399: Antioxidanter.
- E-nr. 400-499: Konsistensmidler.
- E-nr. 500- : Forskellige funktioner, fx hævemidler, skumdæmpningsmidler, smagsforstærkere og sødestoffer.

# Farvestoffer



- E 102: Tartrazin*
- E 104: Quinolingult*
- E 110: Sunset Yellow FCF (Orange Yellow S)*
- E 120: Carminer (Carminsyre, Cochenille)*
- E 122: Azorubin (Carmoisin)*
- E 123: Amaranth*
- E 124: Ponceau 4R (Cochenillerød A)*
- E 132: Indigotin (Indigocarmin)*
- E 133: Brilliant Blue FCF*
- E 160b: Annattoekstrakter (Bixin, Norbixin)*

## Anvendelse

Farvestoffer bruges til at farve mad eller genopfriske farven i maden, hvis den er blegnet under fremstillingsprocessen. Farvestoffer kan også bruges til at forstærke en naturlig farve, fx gøre jordbær mere rød. Farvestofferne fremstilles enten syntetisk eller ud fra planter eller dyr.

## Forekomst

Farvestoffer er tilladt i mange fødevarer og er primært anvendt i produkter inden for grupperne:

- Is og desserter.
- Slik og kager.
- Læskedrikke, fx sodavand.
- Aperitifvin og frugtvin.
- Snacks.

## Mærkning

Farvestoffer skal mærkes med kategori og E-nummer eller navn, fx "Farvestof: E 102" eller "Farvestof: Tartrazin". Farverne har E-numrene 100-199.

## Farvestoffer, der kan give ikke-allergiske overfølsomhedsreaktioner

Azofarverne er en gruppe af syntetiske stoffer, som ligner hinanden. Der findes flest beskrivelser af overfølsomhed over for azofarvestoffer – måske fordi disse stoffer er de mest undersøgte.

### Azofarver

- Tartrazin (E 102)
- Sunset Yellow FCF (E 110)
- Azorubin (E 122)
- Amaranth (E 123)
- Ponceau 4R (E 124)

### Andre farver

Quinolingult (E 104)

Indigotin (E 132)

Brilliant Blue FCF (E 133)

Annattoekstrakter (E 160b)

### **Farvestoffer, der kan give allergisk overfølsomhed**

Carminer (E120) er et naturligt farvestof, der udvindes fra et insekt. Man kan udvikle allergi over for de små rester af protein fra insektet, der findes som urenhed i farvestoffet. Carminer bruges både i mad og i kosmetik, fx rouge, øjenskygge og læbestift. Carminer er tilladt i de fødevarer, der må farves.

Ud over mere almindelige allergiske symptomer er der også beskrevet flere tilfælde af allergisk chok ved indtagelse af fødevarer farvet med carminer. Der kan også ses reaktioner i huden, når man bruger kosmetik farvet med carminer.

### **Overfølsomhed over for flere farvestoffer**

Hvis man er overfølsom over for farvestoffer, vil det mest sandsynlige være, at man er overfølsom over for et eller to farvestoffer eller en gruppe af farvestoffer. Overfølsomhed over for alle farvestoffer er højst usandsynlig.

## **Konserverings-stoffer**



Konserveringsstoffer tilsættes mad for at forhindre uønsket vækst af bakterier samt gær- og skimmelsvampe (mug).

De konserveringsstoffer, der kan give overfølsomheds-symptomer, er benzoesyre, benzoesyrens salte (benzoater) og parahydroxybenzoater, sorbinsyre og salte heraf (sorbater) samt svovldioxid og salte heraf (sulfitter).

### **Overfølsomhed over for flere konserveringsstoffer**

Benzoesyre og benzoater er kemisk meget ens. Er man overfølsom over for et af stofferne, er man det derfor også over for de andre. Dette gælder sandsynligvis også parahydroxybenzoater.

Sorbinsyre og sorbater er også kemisk ens. Er man overfølsom over for sorbinsyre, er man det også over for sorbater.

Det samme gælder for svovldioxid og sulfitter. Det er derimod muligt, at man ikke kan tåle sulfit, men godt andre konserveringsstoffer, fx benzoesyre.

# Benzoesyre, benzoater og parahydroxy-benzoater



- E 210: Benzoesyre*
- E 211: Natriumbenzoat*
- E 212: Kaliumbenzoat*
- E 213: Calciumbenzoat*
- E 214: Ethyl-p-hydroxybenzoat*
- E 215: Ethyl-p-hydroxybenzoat, natriumsalt*
- E 216: Propyl-p-hydroxybenzoat*
- E 217: Propyl-p-hydroxybenzoat, natriumsalt*
- E 218: Methyl-p-hydroxybenzoat*
- E 219: Methyl-p-hydroxybenzoat, natriumsalt*

## Anvendelse

Benzoesyre og benzoater er nogle af de mest anvendte konserveringsstoffer. De hæmmer væksten af gær- og skimmelsvampe og kan også hæmme bakterievækst. Der må være mellem 200 og 2000 mg pr. kg fødevarer.

Natriumbenzoat er det mest anvendte. Det bruges også ved fx hjemmesyltning, idet det findes i Atamon.

Parahydroxybenzoaterne bruges næppe meget, da de er svære at opløse og kan give afsmag.

## Forekomst

Det er tilladt at bruge benzoesyre og benzoater i en lang række fødevarer. Herunder kan du se eksempler på det.

Benzoesyre og benzoater forekommer også naturligt. De eneste frugter, der har et indhold af betydning, er tyttebær, tranebær og muldebær. De indeholder mellem ca. 600 og 2000 mg pr. kg.

Parahydroxybenzoaterne må bruges i fx slik og snacks, hvor der må være op til 300 mg pr. kg.

Der skal en vis mængde benzoesyre eller benzoat til at udløse en reaktion hos følsomme personer – sandsynligvis omkring 50 mg på én gang.

## Eksempler på fødevarer, hvor der må bruges benzoesyre og benzoater

- Grøntsager i lage (eddike, olie eller salt).
- Marmelade og syltetøj, når produkterne ikke er sukkersyltede (dvs. indeholder under 50 % sukker).

- Frugtgrød.
- Slik.
- Overfladebehandling af tørrede kødprodukter som fx pølser.
- Kogte rejer.
- Fiskevarer som fx marinerede sild og kaviar.
- Flydende ægprodukter.
- Dressinger, sovse og salater.
- Fødevarer til særlige medicinske formål.
- Slankekostprodukter.
- Kosttilskud.
- Læskedrikke, fx sodavand.

Selvom det er tilladt at bruge et tilsætningsstof i en fødevarer, er det langt fra sikkert, at det faktisk er brugt. Læs derfor ingredienslisten.

### **Mærkning**

Benzoesyre, benzoater og parahydroxybenzoater har E-numrene E 210-E 219 og skal mærkes med kategori og E-nummer eller navn, fx "Konserveringsstof: E 210" eller "Konserveringsstof: Benzoesyre".

### **Karakteristiske symptomer**

De generelle symptomer er beskrevet under punktet Overfølsomhed over for tilsætningsstoffer. Derudover kan benzoesyre give nældefeber, hvis stoffet kommer i berøring med huden. Benzoesyre kan derfor give udslæt omkring munden. Nogle mennesker oplever en prikkende eller snurrende fornemmelse på læberne og i munden, når de spiser mad konserveret med benzoesyre og benzoater.

### **Benzoesyre og acetylsalicylsyre**

Acetylsalicylsyre er et lægemiddel, der fx findes i hovedpinetabletter som Magnyl, Kodimagnyl og Treo. Hos nogle mennesker udløser det overfølsomhedssymptomer som fx astma. Mennesker, der får symptomer af acetylsalicylsyre, skal være opmærksomme på, at de muligvis også vil reagere på benzoesyre eller benzoater. Læs mere om acetylsalicylsyre under [Spørgsmål og svar om fødevarerallergi](#)



# Sorbinsyre og sorbat



*E 200: Sorbinsyre*

*E 202: Kaliumsorbat*

*E 203: Calciumsorbat*

## Anvendelse

Sorbinsyre og sorbater hæmmer væksten af gær- og skimmelsvampe og visse bakterier. I vin bruges de til at hindre eftergæring, især i vine med højt sukkerindhold. Sorbinsyre og sorbater må anvendes i mængder på 200 mg pr. liter vin og mellem 300 mg og 2000 mg pr. kg fødevarer.

## Forekomst

Det er tilladt at bruge sorbinsyre og sorbater i en lang række fødevarer. Herunder kan du se eksempler på, hvor det er tilladt at bruge sorbinsyre og sorbater.

## Eksempler på fødevarer, hvor der må bruges sorbinsyre og sorbater

- De fødevarer, hvor der må anvendes benzoesyre og benzoater.
- Overfladebehandling af oste.
- Margarine, minarine o.l.
- Tørrede frugter.
- Visse typer brød samt finere bagværk (fx kager).
- Vin og frugtvin.
- Snacks.

Selvom det er tilladt at bruge et tilsætningsstof i en fødevarer, er det langt fra sikkert, at det faktisk er brugt. Læs derfor ingredienslisten.

## Mærkning

Sorbinsyre og sorbater har E-numrene E 200 og E 202-E 203 og skal mærkes med kategori og E-nummer eller navn, fx "Konserveringsstof: E 200" eller "Konserveringsstof: Sorbinsyre".

## Karakteristiske symptomer

De generelle symptomer er beskrevet under punktet Overfølsomhed over for tilsætningsstoffer. Derudover kan sorbinsyre give nældefeber, hvis stoffet kommer i berøring med huden. Sorbinsyre kan derfor give udslæt omkring munden. Nogle mennesker oplever en prikkende eller snurrende fornemmelse på læberne og i munden, når de spiser mad konserveret med sorbinsyre og sorbater.

Sorbinsyre anvendes også som konserveringsstof i kosmetik og lægemidler. Har man udviklet kontaktallergi over for sorbinsyre, kan man også få symptomer, når man spiser sorbinsyre.

# Svovldioxid og sulfid



- E 220: Svovldioxid*
- E 221: Natriumsulfid*
- E 222: Natrium-hydrogensulfid*
- E 223: Natriumdisulfid*
- E 224: Kaliumdisulfid*
- E 226: Calciumsulfid*
- E 227: Calcium-hydrogensulfid*
- E 228: Kalium-hydrogensulfid*

Svovldioxid danner sammen med vand svovlsyrling. Svovlsyrlings salte hedder sulfitter. I produktion af fødevarer bruges både svovldioxid og sulfitter.

## Anvendelse

Svovldioxid og sulfitter har flere funktioner. De virker bl.a. konserverende, fordi de hæmmer vækst af bakterier, gær- og skimmelsvampe. Desuden virker de som antioxidanter, og de kan forhindre brunfarvning af fx abrikoser og hvide grøntsager, fx kartofler og peberrod.

## Forekomst

Svovldioxid findes naturligt i løg og kål, der indeholder 10-20 mg pr. kg. Det kan desuden dannes naturligt i små mængder ved gæring. I vin kan dannes 10-30 mg pr. liter og i øl 0,2-10 mg pr. liter.

Vin må i alt indeholde 160-210 mg svovldioxid pr. liter – søde typer må indeholde op til 400 mg pr. liter. Der er generelt mere svovldioxid i hvide vine end i røde og mere svovldioxid i søde vine end i tørre. Der er ikke mere svovldioxid i billige end i dyre vine.

Det svenske Vin & Sprit AB kontrollerer løbende svovldioxidindholdet i den vin, de importerer. De finder et gennemsnitligt indhold i rødvin på 80 mg pr. liter og i hvidvin på 180 mg pr. liter.

Da svovldioxid er nødvendig i fremstillingsprocessen, kan man ikke købe vin uden svovldioxid. Også vine af økologiske druer indeholder svovldioxid.

Der må ikke tilsættes svovldioxid eller sulfid til økologisk tørret frugt, fx rosiner. Svovl, som kan blive til svovldioxid og sulfid, må dog bruges i produktionen på marken og kan derfor også være tilstede i de tørrede frugter.

Herunder kan du se eksempler på fødevarer, hvor der må bruges svovldioxid og sulfitter.

## Eksempler på fødevarer, hvor der må bruges svovldioxid og sulfitter

- Hvide grøntsager, fx peberrodspulp, skrællede eller kogte kartofler og sauerkraut.
- Tørrede frugter og grøntsager.
- Frugter og grøntsager i lage (eddike, olie eller salt).
- Marmelade, syltetøj og gelé.
- Kandiserede frugter og grøntsager.
- Tærtefyld på basis af frugt.
- Slik (fra glucosesirup).
- Kiks.
- Ferske, frosne og kogte krebsdyr og bløddyr.
- Saltet, tørret fisk af torskfamilien, fx klipfisk.
- Sirup.
- Eddike.
- Sennep.
- Citronsaft og visse typer frugtsaft til catering.
- Læskedrikke, fx sodavand.
- Øl.
- Cider.
- Vin og frugtvin.
- Snacks, fx kartoffelchips.
- Pynt ("toppings").

Selvom det er tilladt at bruge et tilsætningsstof i en fødevarer, er det langt fra sikkert, at det faktisk er brugt. Læs derfor ingredienslisten.

### Mærkning

Svovldioxid og sulfitter har E-numrene E 220-E 224 og E 226-228 og skal mærkes med kategori og E-nummer eller navn, fx "Konserveringsstof: E 220" eller "Konserveringsstof: Svovldioxid".

I andre EU-lande er det ikke obligatorisk at mærke vin med indhold af sulfid. Det bliver det fra slutningen af 2005.

### Karakteristiske symptomer

Overfølsomhed over for svovldioxid og sulfitter er fortrinsvis beskrevet hos personer, der i forvejen har astma.

Svovldioxid og sulfitter kan også udløse hudkløe, nældefeber og hævelse i huden eller høfeber. Disse symptomer er beskrevet hos mennesker, der ikke har astma. Hos nogle af disse mennesker udløses symptomerne af meget små mængder sulfid, fx 1 mg. Der vil sædvanligvis skulle en del mere til at udløse en reaktion.

# Smagsforstærkere



## Glutaminsyre og glutamater

*E 620: Glutaminsyre*

*E 621: Mononatrium-glutamat*

*E 622: Monokalium-glutamat*

*E 623: Calciumdiglutamat*

*E 624: Monoammonium-glutamat*

*E 625: Magnesiumdiglutamat*

## Anvendelse

Glutaminsyre og glutamater, herunder mononatriumglutamat, har ikke i sig selv megen smag, men kan forstærke madens smag. Mononatriumglutamat er også kendt som "det 3. krydderi". Der er tradition for, at det bruges meget i det kinesiske køkken, specielt i supper.

## Forekomst

Protein fra planter, der er nedbrudt (hydrolyseret vegetabilsk protein), og gærekstrakt indeholder naturligt ret store mængder glutamat. Disse ingredienser bruges fx i pulversovs. Sojasovs er også lavet af hydrolyseret vegetabilsk protein.

Glutaminsyre og glutamater må tilsættes de fleste fødevarer. De forekommer fx i kødprodukter, dressinger, sovs, salater og snacks. Desuden findes de ofte i færdige middagsretter.

## Mærkning

Glutaminsyre og mononatriumglutamat har E-numrene E 620 og E 621. Andre glutamater har E-numrene E 622-E 625. De skal mærkes med kategorien smagsforstærker og E-nummer eller navn, fx "Smagsforstærker: E 620" eller "Smagsforstærker: Glutaminsyre".

Hvis fødevareren indeholder hydrolyseret vegetabilsk protein eller gærekstrakt, skal det stå i ingredienslisten.

## Karakteristiske symptomer

Hovedpine, en brændende fornemmelse på halsen, trykken for brystet, kvalme og svedudbrud er symptomer, der er beskrevet efter indtagelse af større mængder glutamat. Symptomerne kommer med det samme eller inden for få timer efter måltidet. Symptomerne er samlet blevet kaldt det kinesiske restaurantsyndrom, fordi de blev beskrevet første gang hos mennesker, der havde spist på kinesisk restaurant.

Man mente tidligere, at mononatriumglutamat også kunne fremkalde astmaanfald, men det har ikke kunnet eftervises i nyere undersøgelser.

# Antioxidanter



## Gallater og lechitiner

*E 310: Propylgallat*  
*E 311: Octylgallat*  
*E 312: Dodecylgallat*  
*E 322: Lecithiner*

### Gallater

#### Anvendelse

Gallaterne omfatter propylgallat, octylgallat og dodecylgallat. De bruges til at forhindre harskning af fedt og olie. Gallater bruges også som antioxidant i kosmetik.

#### Forekomst

Gallater må bruges i visse typer fedt og olie, fx produkter til stegning, og kan dermed også findes i fødevarer, der er fremstillet med disse produkter. Gallater kan derudover forekomme i fx kagemix, pulversupper, kosttilskud og snacks.

#### Mærkning

Stofferne mærkes med kategorien antioxidant og E-numrene (eller navn) E 310 (propylgallat), E 311 (octylgallat) og E 312 (dodecylgallat).

#### Karakteristiske symptomer

Har man udviklet kontaktallergi over for gallater i kosmetik, er det også muligt, at gallater i maden udløser symptomer, fx hævelse af læberne.

### Lecithiner

#### Anvendelse

Lecithiner bruges både som antioxidant og som emulgator eller stabilisator. Lecithiner udvindes oftest af raps eller sojabønner. Lecithiner udvundet af soja kan indeholde rester af sojaprotein. Er man allergisk over for sojaprotein, er der en mulighed for, at man ikke kan tåle sojalecithin. Dette gælder dog kun de allermest følsomme personer med allergi over for soja, som i øvrigt er yderst sjældne i Danmark.

Lecithiner kan også produceres ud fra æg og kan indeholde rester af ægproteiner. Har man allergi over for æg, kan man måske ikke tåle æglecithin. Dette gælder dog kun de allermest følsomme personer med allergi over for æg.

Lecithiner kan også produceres ud fra solsikkekerner, og der er dermed en teoretisk mulighed for, at mennesker med allergi over for solsikkekerner kan have problemer med (solsikke)lecithin.

### **Forekomst**

Lecithiner er tilladt i de fleste fødevarer. I boksen kan du se, hvor lecithiner fx må bruges.

### **Eksempler på, hvor lecithiner må bruges**

- Mælkepulver.
- Margarine, minarine o.l.
- Is og desserter.
- Kakao- og chokoladearer.
- Slik.
- Brød og finere bagværk, fx kager.
- Mayonnaise.  
Salater.

Selvom det er tilladt at bruge et tilsætningsstof i en fødevare, er det langt fra sikkert, at det faktisk er brugt. Læs derfor ingredienslisten.

### **Mærkning**

Lecithiner kan mærkes med en af kategorierne antioxidant, emulgator eller stabilisator samt E-nummer (E 322) eller navn.

Nye EU-mærkningsregler betyder, at det skal fremgå, om fødevareren er tilsat lecithiner fra æg eller soja. Lecithiner produceret ud fra solsikkekerner eller raps skal derimod kun mærkes med lecithiner. De nye regler træder i kraft i slutningen af 2005.

# Aromastoffer



## Anvendelse og forekomst

Aromaer tilsættes fødevarer for at give smag. Aromaer er en meget stor og forskelligartet gruppe stoffer. Det er blandingsforholdet mellem de enkelte stoffer, der giver en bestemt smag. Det kan være et planteudtræk som fx pebermynteolie, der indeholder mere end 200 forskellige stoffer, eller det kan være en jordbæraroma, som er fremstillet ved at blande op til 100 syntetisk fremstillede aromastoffer.

Aromastoffer er enten naturlige, naturidentiske eller syntetiske. Naturlige aromastoffer findes i naturen. Naturidentiske aromastoffer er syntetiske, men er magen til stoffer, som findes i naturen, fx vanillin, som findes i vanilje. Syntetiske aromastoffer findes ikke i naturen, fx ethylvanillin, som er syntetisk fremstillet vaniljesmag.

Aromastoffer og aromaer forekommer naturligt i næsten alle planter. De findes i høj koncentration i krydderier.

## Mærkning

Aromastofferne har ikke E-numre. De bliver enten mærket "aroma" eller fx "aroma med jordbærsmag" eller med deres navn, fx "ethylvanillin".

## Ikke-allergisk overfølsomhed over for aromastoffer

Der er meget få undersøgelser af ikke-allergisk overfølsomhed over for aromastoffer. Disse omfatter aromastofferne vanillin, menthol og kanelaldehyd. Kanelaldehyd er det vigtigste aromastof i kanel.

## Parfumeallergi og aromastoffer

Mange af de duftstoffer, der anvendes i parfumer, kan også forekomme i fødevarer, hvad enten de findes naturligt i fx krydderier eller er tilsat som aromastoffer. Hvis man tidligere har udviklet kontaktallergi over for parfume eller perubalsam, kan man derfor risikere at få opblussen af sit eksem, hvis man spiser en fødevarer med de pågældende parfumestoffer.

Ved mistanke om, at parfumeeksemet også udløses af noget i maden, kan man forsøge at undgå meget aromatiske fødevarer, fx orangemarmelade, parfumeret te, cola, vermouth, stærkt krydret mad, tomater samt krydderier som fx kanel, vanilje og kryddernelliker. Med den nuværende viden er det ikke muligt at give præcise anvisninger på en diæt.



# Konsistensmidler

*E 410: Johannesbrød-kernemel*

*E 412: Guargummi*

*E 413: Traganth*

*E 414: Arabisk gummi (Akaciegummi)*

*E 416: Karayagummi*

## Anvendelse

Johannesbrødkernemel, guargummi, traganth, arabisk gummi (akaciegummi) og karayagummi bruges som konsistensmidler og udvindes fra planter, der tilhører samme plantefamilie som bønner, sojabønner, ærter og linser (bælgfrugter).

## Forekomst

Eksempler på, hvor johannesbrødkernemel, guargummi, traganth, arabisk gummi og karayagummi må bruges:

- Fløde- og smelteost.
- Is og desserter.\*
- Marmelade.
- Slik.
- Finere bagværk, fx kager.\*
- Kødprodukter.
- Fiskevarer.
- Dressinger, sovse og salater.\*
- Snacks.\*

\* Karayagummi må kun bruges i disse produkter.

Selvom det er tilladt at bruge et tilsætningsstof i en fødevarer, er det langt fra sikkert, at det faktisk er brugt. Læs derfor ingredienslisten.

## Mærkning

Konsistensmidler har E-numrene E 410 (johannesbrødkernemel), E 412 (guargummi), E 413 (traganth), E 414 (arabisk gummi) og E 416 (karayagummi). De skal mærkes med kategori (konsistensmiddel) og E-nummer eller navn, fx "Konsistensmiddel: E 413" eller "Konsistensmiddel: Traganth".

## Karakteristiske symptomer

Allergiske reaktioner forekommer sandsynligvis kun hos mennesker, der er blevet allergiske efter at have arbejdet med stofferne og indåndet dem som støv.



## Mad med meget nikkel



Nikkelallergi viser sig som eksem de steder, hvor huden udsættes for tæt kontakt med nikkelholdigt metal. Nikkel kan frigives fra fx øreringe og metalknapper i tøjet. Eksemet viser sig som kløe, rødme, blærer og evt. sår. Behandlingen består i at undgå kontakt med metal, som frigiver nikkel.

Hos enkelte mennesker, som har eksem på hænderne, er der risiko for, at eksemet bliver kronisk og ikke forsvinder, selvom de undgår kontakt med ting, der indeholder nikkel. Er du en af dem, kan du måske have glæde af en kost med lavt nikkelindhold. Snak med lægen, om det er en god idé i dit tilfælde.

Se mere herom i "Nikkel allergi"

## Andre fødevarer

### Sukker

Man kan ikke være allergisk over for hvidt sukker. Hvidt sukker er et meget forarbejdet produkt, som udelukkende består af kulhydrater. Der skal være proteiner i en fødevare, for at den kan fremkalde allergi.

At man undertiden hører, at sukker er årsag til allergi, skyldes enten, at man ikke har fået stillet en korrekt diagnose, eller at sukkeret indgår i produkter, som indeholder noget andet, man ikke kan tåle. Hvis sukkeret ikke er fuldstændig raffineret, kan man desuden være overfølsom over for rester af den råvare, som sukkeret er lavet af. Det kunne fx være tilfældet med sukker fremstillet af sukkerrør.

Nogle eskimoer mangler enzymet sukrase-isomaltase i tarmen. Det betyder, at de ikke kan optage sukker. Symptomerne kan være mavesmerter og diarré. Tilstanden kaldes sukrose-malabsorption. Den viser sig fra fødslen, men er særdeles sjælden.

### Gær

Overfølsomhed over for gær er meget sjælden, og man kan stille spørgsmålstejn ved, om det overhovedet findes.

Hvis du ønsker at bage uden gær, kan du i stedet bruge bagepulver (3 tsk. Bagepulver i stedet for 50 g. gær) eller opskrifter baseret på fx honning-salthævning.

# Pollenallergi og mad



Symptomerne på pollenallergi kommer i den periode, hvor de pollen, du er allergisk over for, findes i luften.

Pollenallergi viser sig typisk som høfeber med nyseture, løbende næse og rindende øjne samtidig med en generende kløe. Næsen kan også være så tilstoppet, at det kan være svært at trække vejret. I nogle tilfælde kan pollenallergi også vise sig som astma.

## **Krydsreaktioner med fødevarer**

Ved pollenallergi kan man også få allergiske symptomer, når man spiser visse fødevarer. Kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer i pollen og lignende stoffer i fødevarer. Det kaldes krydsreaktioner.

Hvad anden med allergi over for både birke-, græs- og bynkepollen får symptomer, når de spiser visse nødder, frugter og grøntsager. Blandt dem, der kun har birkepollenallergi, oplever hver tredje krydsreaktioner. Det er derimod ikke helt så almindeligt på vore breddegrader, at mennesker, som kun er allergiske over for pollen fra græs eller bynke, får symptomer, når de spiser krydsreagerende fødevarer.

Nogle med pollenallergi får symptomer året rundt, hvis de spiser fødevarer, som krydsreagerer med pollen. Andre har kun symptomer i pollensæsonen.

Har du birkepollenallergi, kan du også få symptomer fra krydsreagerende fødevarer, når det er sæson for pollen fra el, elm eller hassel. Tilsvarende kan mennesker med allergi over for el, elm og hassel reagere på de samme fødevarer som ved birkepollenallergi.

Krydsreaktionerne forsvinder, når du lader være med at spise de fødevarer, du ikke kan tåle. Det hjælper derimod ikke på symptomerne fra selve pollenallergien, at du undgår de fødevarer, som krydsreagerer med pollen.

Man kan godt få allergiske symptomer, når man spiser nødder, frugter eller grøntsager, selv om man ikke har symptomer på pollenallergi, men det er ikke særligt almindeligt.

# Symptomer og allergitest



## Symptomer

Når man reagerer på fødevarer, som krydsreagerer med pollen, er de almindeligste symptomer en generende kløe og lettere hævelse på læberne og i munden og svælget. Nogle oplever, at det klør helt ud i ørerne.

Mere sjældne symptomer er nældefeber (udslæt og kløe enkelte steder eller over hele kroppen), astma og mave-tarmsvær.

Ganske få får eksem på hænderne, når de rører ved nogle af de fødevarer, som krydsreagerer med de pollen, de er allergiske overfor.

## Allergitest

Man kan bruge priktest og blodprøver til at be- eller afkræfte en formodning om pollenallergi.

Sammenhængen mellem pollenallergi og mad er for det meste let at påvise uden en test. Derfor bruges allergitest for forskellige madvarer normalt ikke i forbindelse med pollenallergi.

I de tilfælde, hvor der opstår svære reaktioner som fx hævelse i svælget og halsen, og årsagen ikke kendes, vil lægen i nogle tilfælde udføre allergitest og provokationsforsøg med de mistænkte madvarer.

Vælger lægen at lave en allergitest over for de krydsreagerende fødevarer, skal man være opmærksom på falsk positive resultater. Når man fx undersøger blodprøver fra personer med græspollenallergi, vil det i mange tilfælde se ud som om, at de er allergiske over for hvede, men de har ingen allergiske symptomer, når de spiser hvede. De skal derfor ikke undgå hvede.

## Kan allergien være farlig?

I langt de fleste tilfælde er reaktionerne på fødevarer, som krydsreagerer med pollen, lette og harmløse. I sjældne tilfælde kan der opstå hævelser i svælget og halsen, så vejrtrækningen bliver besværet.

*Ved pludselig, kraftig hævelse af svælget og halsen skal du omgående søge læge eller skadestue.*

Hvis du før har oplevet at få kraftige reaktioner på grund af fødevarer, som krydsreagerer med pollen, er det vigtigt at tale med lægen om, hvilke forholdsregler du skal tage, hvis du ved et uheld kommer til at spise noget, du ikke kan tåle.

# Allergi over for frugt, grønt og krydderier



Ved pollenallergi og latex-allergi kan man få allergiske symptomer, når man spiser visse frugter, grøntsager, krydderier og nødder. Det kaldes krydsreaktioner,

## Lister over fødevarer

Herunder er der lister over fødevarer, som kan krydsreagere med pollen eller latex. Under overskrifterne birkepollen, græspollen og bynkepollen samt latex kan du se, hvilke fødevarer der kan give symptomer.

Listerne er ikke forbudslister, men kan bruges som en vejledning i, hvilke fødevarer du skal være opmærksom på. Det er sjældent, at man får symptomer fra alle de fødevarer, der står opført under hver hovedgruppe. Du kan derfor godt spise de frugter og grøntsager, der ikke giver dig symptomer, også selvom de står på listen. Desuden kan du komme ud for at reagere på fødevarer, som ikke står på listen.

## Råt og kogt

De fleste med pollenallergi kan bedre tåle fødevarerne, når de er blevet kogt, bagt eller stegt. Får du symptomer af rå selleri og nødder, kan du dog opleve også at have problemer med de to fødevarer, når de er varmebehandlede. Du må prøve dig frem, medmindre du har oplevet meget kraftige reaktioner. Da bør du tale med lægen.

## Birkepollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved birkepollenallergi og ved allergi over for el, elm og hassel

Frugter	Grøntsager	Nødder
Abrikos	Gulerod	Hasselnød
Blomme	Kartoffel	Jordnød/Peanut
Fersken	Tomat	Mandel
Kirsebær	Peberfrugt	Paranød
Kiwi	Selleri (knold- og blad-)	Valnød
Nektarin		
Pære		
Æble		

### Græspollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved græspollenallergi

Frugter	Grøntsager	Nødder
Appelsin	Tomat	Jordnød/peanut
Melon	Ært	

### Bynkepollen

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved bynkepollenallergi

Frugter	Grøntsager	Krydderurter
Melon	Grøn peber	Kamille
Solsikkekerner	Gulerod	Persille
	Pastinak	
	Persillerod	
	Selleri (knold- og blad-)	

### Krydderier og krydderurter

Krydderier og krydderurter, som kan give allergiske reaktioner ved pollenallergi

Anis	Karry	Merian
Basilikum	Koriander	Oregano
Dild	Kommen	Paprika
Estragon	Løbstikke	Peber (sort, hvid og grøn)
Fennikel	Malurt	Timian

Krydderier og krydderurter kan give symptomer, hvis man er allergisk over for selleri og samtidig er allergisk over for bynkepollen eller birkepollen. Reaktioner over for krydderier og krydderurter forekommer sjældent.

### Honning, kamillete og helsekost

Ved pollenallergi kan man i sjældne tilfælde få symptomer af at spise eller drikke noget, der indeholder pollen.

Honning, kamillete og nogle helsekostprodukter og naturlægemidler, som fx propolis kan indeholde pollen.

Pollen i fødevarer fremgår ikke af varedeklarationen.

### Eksotiske frugter og grøntsager

Nogle mennesker med pollenallergi får uventet symptomer, når de spiser rå eksotiske frugter og

grøntsager, fx på rejser. Hvis du normalt har kraftige reaktioner på mad, er det en god idé at nøjes med små bidder af frugter og grønnsager, indtil du ved, om du kan tåle dem.

### **Latex-allergi**

Fødevarer, som kan give allergiske reaktioner ved latex-allergi

<b>Frugter</b>	<b>Grøntsager</b>
Avocado	Kartoffel
Banan	Tomat
Figen	
Kastanje	
Kiwi	
Papaya	

# Pollenkalender

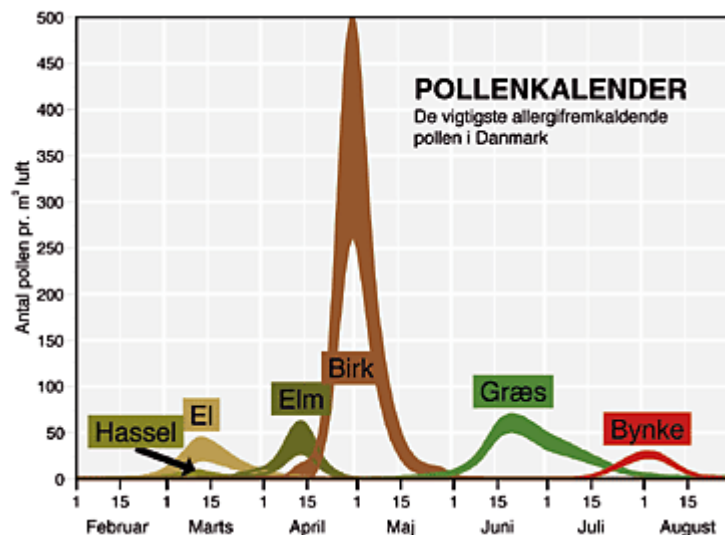
Pollenkalenderen viser, hvornår det er sæson for de vigtigste allergifremkaldende pollen i Danmark. Sæsonen kan dog variere fra år til år. Kurverne er tegnet på baggrund af gennemsnitstal fra 1984 til 2001.

Pollenkalenderen er udarbejdet af Astma-Allergi Forbundet og Danmarks Meteorologiske Institut, DMI.

## Dagens pollental og pollenvarslinger

Dagens pollental og pollenvarslinger offentliggøres i sæsonen i bl.a. aviser, radio og TV og på [DMI's hjemmeside](#) og Astma-Allergi Forbundets [hjemmeside](#).

Du kan også få tilsendt Dagens Pollental og Varsling på mail, hvis du tilmelder dig på Astma-Allergi Forbundets [hjemmeside](#).



Kilde: Astma-Allergi Forbundet og DMI.



## Latex-allergi og mad



Latex (naturgummi-latex) udvindes af saften fra gummitræet (*Hevea brasiliensis*). Latex bruges især til fremstilling af gummihandsker, katetre og andre engangsmaterialer. Også balloner og kondomer er lavet af latex.

Man kan reagere allergisk over for latex. Det er rester af proteiner i latex-produkterne, man reagerer på. Symptomerne ved latex-allergi er typisk nældefeber, astma og høfeber.

Ligesom der findes krydsreaktioner mellem pollen og fødevarer, kan der forekomme krydsreaktioner mellem planteproteinerne i latex og proteinerne i fødevarer.

Banan, avocado og kiwi giver hyppigst symptomer, men også papaya, figen, kartoffel, tomat og kastanje kan være årsag til krydsreaktioner. 30-80 procent af alle med latex-allergi får symptomer, når de spiser en eller flere af disse fødevarer.

# Nikkelallergi og mad



## Nikkelallergi

Nikkelallergi viser sig som eksem de steder, hvor huden har tæt kontakt med nikkelholdige produkter. Nikkel kan frigives fra fx øreringe og metalknapper i tøjet. Eksemet viser sig som kløe, rødme, blærer og evt. sår. Behandlingen består i at undgå kontakt med metal, som frigiver nikkel.

## Nikkelallergi og mad

Hos enkelte mennesker, som har eksem på hænderne, er der risiko for, at eksemet bliver kronisk og ikke forsvinder, selvom de undgår kontakt med ting, der indeholder nikkel. Er du en af dem, kan du måske have glæde af en kost med lavt nikkelindhold. Snak med lægen, om det er en god idé i dit tilfælde.

## Nikkel i mad er ikke årsag til allergi

Nikkel i fødevarer er ikke årsag til nikkelallergi. Du kan altså ikke forebygge nikkelallergi ved at spise en kost med et lavt indhold af nikkel.

Der er heller ingen grund til at tænke på indholdet af nikkel i maden, hvis symptomerne på din nikkelallergi forsvinder, når du undgår kontakt med nikkel i smykker, knapper og lignende.

Kun hvis din nikkelallergi har udviklet sig til kronisk eksem, som ikke forsvinder, selv om du undgår kontakt med nikkel, kan der være grund til at prøve en kost med et lavt nikkelindhold. Snak med lægen, om det er en god idé i dit tilfælde.

Hvis dine hudproblemer skyldes andet end nikkelallergi, vil en nikkelfattig kost ikke være nogen hjælp.

## Før du går i gang

- Du skal kun begrænse nikkelindholdet i kosten, hvis det sker i samråd med din læge.
- Vend tilbage til normale spisevaner, hvis en nikkelfattig kost ikke har hjulpet på allergisymptomerne efter 1-2 måneder.
- Børn under 15 år bør ikke uden videre gå på diæt, da der kan være risiko for fejlnæring.
- Tal altid med din læge, hvis du er i tvivl.

## Regler for nikkel i smykker m.m.

Der er regler for hvor meget nikkel, der må frigives fra produkter, der er beregnet til at være i direkte og langvarig kontakt med huden, fx smykker, ure, knapper, lynlåse o.l. Formålet er at beskytte forbrugeren mod at udvikle nikkelallergi.

Fra [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk)

Nogle produkter har en belægning , som skal forhindre, at de afgiver for meget nikkel. Denne belægning skal ifølge reglerne kunne holde i mindst to år.

Reglerne står i Miljøministeriets "Bekendtgørelse nr. 24 af 14. januar 2000 om forbud mod import og salg af visse nikkelholdige produkter".

# Cøliaki (overfølsomhed over for gluten)



Cøliaki er en sygdom i tyndtarmen. Sygdommen er kronisk, dvs. livslang. Cøliaki udløses af nogle proteiner, som findes i hvede, rug og byg. Populært kaldes disse kornproteiner for "gluten". For havre gælder særlige forhold.

Cøliaki skyldes overfølsomhed over for gluten. Behandlingen er som ved andre former for overfølsomhed over for mad, hvor man skal undgå det, som man ikke kan tåle. Cøliaki skal dog ikke forveksles med fødevareallergi. Fødevareallergi udløses af en anden mekanisme, og symptomerne ved fødevareallergi kommer oftest hurtigt efter, at man har spist det, man ikke kan tåle.

Cøliaki er delvis arvelig. Derfor er der ofte flere inden for samme familie, som har cøliaki. Man regner med, at op mod 1 procent af befolkningen har sygdommen. Blandt personer med cøliaki har kun én ud af syv klare symptomer.

## Hvem får cøliaki og hvorfor?

Cøliaki kan opstå i alle aldre. De første symptomer på cøliaki kommer dog oftest i barndommen, men en del får først symptomer omkring 30- til 40-årsalderen eller endnu senere.

Årsagen til, at nogle personer udvikler cøliaki, er endnu ukendt, men man ved, at sygdommen pludselig kan bryde ud, hvis modstandskraften er påvirket, fx ved en infektion.

Når personer med cøliaki spiser mad med gluten, skader proteinerne tyndtarmens frynsede slimhinde. Tarmens overflade bliver derved mindre, og maden fordøjes dårligere, så vitaminer og andre næringsstoffer ikke bliver optaget, som de skal.

Hvis en person med cøliaki spiser en glutenfri kost, heler tyndtarmens overflade, og evnen til at optage næringsstoffer bliver langsomt normal. Hvis man igen spiser mad med gluten, bliver tarmen atter skadet. Derfor er det meget vigtigt, at personer med cøliaki spiser glutenfrit resten af livet.

## Hudsygdommen dermatitis herpetiformis

Patienter med hudsygdommen dermatitis herpetiformis har de samme forandringer i tarmen som ved cøliaki og skal derfor også spise en kost uden gluten. Dermatitis herpetiformis viser sig som små væskefyldte blærer og stærk kløe på huden.

## Forebyggelse

For at forebygge cøliaki bør alle spædbørn undgå glutenholdige kornprodukter i kosten før 6-månedersalderen. Af samme grund må der ikke tilsættes glutenholdige kornprodukter til babymad på glas til børn under 6 måneder.

I familier med cøliaki har et barn gode chancer for ikke selv at udvikle cøliaki tidligt i livet, hvis man følger Sundheds-styrelsens generelle anbefalinger for amning. Barnet bør udelukkende ammes i mindst seks måneder og først derefter få mad med gluten. Man kan desuden nedsætte risikoen for,

at barnet udvikler cøliaki, hvis man fortsætter amningen efter 6-månedersalderen, når barnet gradvist begynder at få mad med gluten.

### **Cøliaki på dansk og engelsk**

#### *Dansk*

Cøliaki

Gluten-intolerans

Gluten-sensitiv enteropati

#### *Engelsk*

Celiac disease

Coeliac disease

Non-tropical sprue

Se yderligere omkring Cøliaki i hæfte derom