

### **Allergi mot frukt och bär**

Många människor tål ofta skalad frukt bättre än oskalad, vilket beror på att de allergiframkallande ämnena (allergenerna) finns i högst koncentration i, eller strax under, skalet. Dessa allergen är ofta värmekänsliga och det är därför som många människor med överkänslighet mot vissa frukter tål att äta dem i tillagad form, som t.ex. äppelmos eller äppelpaj.

En mogen frukt ger oftare symptom än en omogen. Jordgubbar ger ofta nässelutslag, och just dessa bär kan faktiskt orsaka reaktioner hos personer som i övrigt inte är allergiska. Vissa frukter och bär, så som t.ex. lingon och hjortron, innehåller naturligt förekommande bensoesyra och salicylsyra i så höga mängder att personer överkänsliga för dessa ämnen reagerar med allergiska symptom.

### **Celiaki/Glutenintolerans**

Denna typ av överkänslighet innebär att man blir sjuk av att äta produkter gjorda på något av de fyra sädeslagen vete, korn, havre och råg. Anledningen till detta är att dessa sädeslag innehåller gluten, som är ett protein. Gluten orsakar en skada på slemhinnan i tarmen vilket leder till att man inte kan tillgodogöra sig födan på ett normalt sätt. Man tar helt enkelt inte upp tillräckligt mycket näringsämnen. Gluten finns i mjöl, flingor och gryn av vete, korn, råg och havre. Det kan även finnas i makaroner, nudlar, spaghetti, soppor, såser, välling, charkuteriprodukter, köttbullar, fiskbullar och konfektyrer som innehåller dessa sädeslag.

I Sverige är 3-4 personer av 1000 glutenöverkänsliga och dessa personer måste hålla en sträng glutenfri diet resten av livet. Denna typ av överkänslighet går alltså inte över.

### **Komjölksallergi**

Detta är inte detsamma som laktosintolerans! Denna typ av allergi beror på en onormal immunologisk känslighet mot ett eller flera protein som finns i komjolk. Kroppens försvarsmekanismer blir överaktiverade om kosten innehåller någon av dessa proteiner och reagerar med kraftiga inflammatoriska reaktioner, vävnadsskador och någon enstaka gång anafylaktisk chock.

Komjölksproteinallergi är en av de vanligaste orsakerna till reaktioner mot mat hos barn. Allergin debuterar tidigt, ofta redan i samband med avvänjningen från bröstmjolk. I Sverige är ca 2 % av spädbarnen allergiska mot komjolk, de flesta växer dock ifrån sin allergi i 2-3 årsåldern. Endast 0,1 % av den vuxna befolkningen i Sverige har denna typ av allergi.

Mjolk finns i de flesta margariner, vilket gör att dessa, såväl som mjolk, grädde, ost, smör och glass, måste uteslutas ur kosten hos komjölksproteinallergiker. Även vissa charkuterivaror samt bageri- och konditoriprodukter innehåller komjölksproteiner.

De vanligaste symtomen är mag-/tarmsymptom, vilket drabbar 50-55 % av komjölksproteinallergikerna. Näst efter dessa kommer hudsymptomen som drabbar 30-35 % av allergikerna medan luftvägsbesvär förekommer endast i 10-15 % av fallen.

### **Laktosintolerans**

Laktos är ett annat namn på mjölsocker och finns i all sorts mjolk. För att människan ska kunna tillgodogöra sig mjölsockret via upptag i tarmen måste det först sönderdelas med hjälp av ett enzym (laktas). Hos vissa personer kan detta enzym saknas helt eller finnas i för låg halt. Dessa personer blir då intoleranta mot laktos.

Frekvensen av laktosintolerans varierar mellan olika folkgrupper. I Sverige är 2-3 % av den vuxna befolkningen laktosintoleranta, medan andelen i Finland är 15-20%. I medelhavsländerna är ca 50 % av den vuxna befolkningen laktosintoleranta och i delar av Asien ända upp till 100 %.

Ett sätt att undvika de värsta symtomen är att äta mjolkprodukter tillsammans med mat och fiberkomponenter. Detta gör att laktosen passerar tarmen långsammare och laktaset får längre tid på sig att verka. Det är av samma orsak även bra att välja lite fetare produkter istället för lättprodukter.

Hårdost, som är lagrad mer än tre månader, är i regel helt laktosfri. De små mängder laktos som ingår i smör och margarin, har vanligen ingen betydelse för den laktosintolerante.

### Allergi mot ärt- och baljprodukter

Sojaböner, jordnötter, ärtor och böner tillhör alla familjen ärtväxter/baljväxter. Om man är allergisk mot ett av dessa livsmedel kan man därför även reagera negativt mot flera andra växter inom denna familj.

Sojaprotein används i många olika slags livsmedel t.ex. köttbullar, hamburgare, leverpastej, korv, fiskprodukter, müsli, bröd och såser. Sojaprotein är inte en tillsats utan skall alltid deklarerars som ingrediens.

Jordnötter förekommer ofta i choklad, konfektyrer, konditorivaror, glass och efterrätter. Det är mycket vanligt med jordnötter i orientalisk mat. Denna typ av allergi är mycket allvarlig, det kan räcka med att någon öppnar en påse jordnötter i samma flygplan för att utlösa anafylaktisk chock hos en allergisk person.

Ärtprotein används ibland i charkuteriprodukter som t.ex. korv, blodpudding, leverpastej och färsprodukter.

### Allergi mot nötter och fröer

Till skillnad mot många andra födoämnesallergier växer nötallergi sällan bort. Vanliga nötter som allergikern reagerar på är hasselnöt, paranöt, valnöt och pekannöt. Kokosnöt är inte släkt med övriga nötter, utan kommer från en palm. Allergi mot kokosnöt förekommer relativt sällan.

Ca hälften av personer med pollenallergi mot björk, hassel och/eller al kan få s.k. korsreaktioner när de äter nötter och/eller stenfrukter. Vanliga stenfrukter är plommon, körsbär, aprikos, persika, nektarin, mandel och aprikoskärnor.

Nöt, frö, frukt Släktskap	
Pinjenöt	
Muskot(nöt)	Inte släkt med hasselnötter, mandel eller jordnötter. Ger inte allergiska problem.
Vallmofrö	
Kastanj, ätlig	Släkt med hasselnötter, björk och al
Hasselnöt	Släkt med björk
Valnöt	Samma familj som pekannöt
Pekannöt	Samma familj som valnöt
Paranöt	
Pumpafröer	Samma familj som gurka, melon, squash, zucchini
Mandel	Samma familj som körsbär, plommon, persikor, aprikoser
Jordnöt*	Samma familj som böner, ärter, linser m fl. (leguminoser)
Pistaschmandel	Samma familj som cashewnöt, mango och rosépeppar
Cashewnöt	Samma familj som pistaschmandel, mango, rosépeppar
Makademianöt	
Sesamfrö	

Solrosfrö	Till samma familj hör gråbo, dragon och malört
Kardemumma(frö)	Samma familj som gurkmeja och ingefära
Dadel	Samma familj som kokosnöt
Kokosnöt	Samma familj som dadel

\*) Jordnötter är troligtvis det livsmedel som gett upphov till flest akuta dödsfall

Nötter och mandel kan finnas i t.ex. bakverk, frukostflingor, müsli, choklad, glass, godis, i sallader, ströbröd och färdigrätter samt i marsipan och mandelmassa. Tillverkaren är skyldig att ange om nötter ingår eller på något sätt kommit i kontakt med livsmedlet. Vissa oljor utvinns ur nötter och fröer men oljorna består dock av 100 % fett och innehåller i regel inga proteinrester, med undantag för kallpressande oljor.

Klassiska symptom vid en nötallergi är klåda i munnen, kräkningar, nässelutslag, eksem, nästäppa, snuva, andningssvårigheter och magont. I värsta fall drabbas allergikern av en s.k. anafylaktisk chock som kan vara livshotande. Även mycket små mängder kan starta en allvarlig reaktion.

### Övriga livsmedelsallergier

#### Ägg

är en råvara som kan orsaka en mycket besvärlig allergi. Extremt äggallergiska personer kan reagera även på höns- och kycklingkött. De kan också reagera mot små mängder ägg som kan finnas i andra livsmedel som t.ex. leverpastej, ströbröd, pastaprodukter och bröd penslat med ägg.

#### Fisk

Personer som är överkänsliga mot fisk reagerar ofta med nässelutslag, illamående med kräkningar och i vissa svåra fall med astma. Det finns faktiskt personer som är så extremt överkänsliga att de bara behöver känna lukten av fisk för att få besvär. I vissa länder bör fiskallergiker se upp med brödprodukter eftersom fiskprotein ibland används i dessa.

#### Skaldjur

Räkor, kräftor, krabbor och hummer samt andra skaldjur är välkända för att utlösa allergiska reaktioner. Också personer som inte är allergiska kan vara överkänsliga för skaldjur.

#### Kakao och chokladprodukter

Dessa produkter kan hos överkänsliga ge eksem och magbesvär.