



Matvareallergier

Bakgrunn:

Matvareallergier er kjennetegnet ved at kroppens immunsystem reagerer mot ufarlige stoffer i maten. Man kan si at immunsystemet "misforstår" og overreagerer. Matvareallergier er ofte forbundet med andre såkalte atopiske sykdommer, som astma, høysnue og atopisk eksem. De vanligste matvarene man kan utvikle allergier mot er kumelk, egg, soya, nøtter, fisk og skalldyr.

Årsaker:

Man kjenner ikke sikkert årsakene til allergier, men det er trolig en kombinasjon av arv og miljø. Et barn har større sjanse for å utvikle allergier dersom det finnes nære slektninger som har allergisk sykdom, astma eller atopisk eksem. Miljøet spiller imidlertid også inn. Barns immunsystem er umodent og man tror at for tidlig introduksjon av visse matvarer kan utløse allergi hos disponerte individer. Det anbefales derfor at man hos barn som har mye allergier i familien, ammer lengst mulig og venter med å gi egg, erter og fisk til de er over et år, og nøtter til de er over 2 år. Generelt er det anbefalt å vente med å gi ren kumelk til alle barn til de er over et år.

Symptomer (sykdomstegn):

Symptomene kan variere fra uklare og vanskelig å vurdere, til dramatiske og mulig livstruende. Den vanligste formen for matvareallergi hos små barn er kumelkallergi, som ofte gir milde og uklare symptomer i magen som smerter og diaré. Plagene kan komme flere timer etter inntak av melk, noe som gjør diagnosen vanskelig å stille. Andre får strakssymptomer med hevelse rundt munn og ansikt, utslett og kløe. Kumelkallergi kan også forverre eksem. Ved allergi mot egg, fisk, skalldyr og spesielt nøtter, er reaksjonene vanligvis raskere og kan være mer alvorlige. Matallergier kan gi svært alvorlige reaksjoner, og i sjeldne tilfeller være dødelig. Såkalt allergisk sjokk (anafylaksi) kan oppstå i løpet av minutter, der pasienten får hevelse i ansikt og svelg, utslett over hele kroppen, pusteproblemer, lavt blodtrykk og mister bevisstheten. Diagnosen matvareallergi må stilles av erfarne lege. Blodprøver kan brukes, men kan ikke alene sikkert si om et barn har allergi. Det er barnets symptomer og foreldrenes observasjoner i forbindelse med inntak av ulike matvarer som, sammen med legens vurdering, er avgjørende. Ofte er det nødvendig at barnet står på diett i noen tid og at man så forsøker å gi barnet de aktuelle matvarene under kontrollerte betingelser, såkalte provokasjoner, for at man skal få stilt en sikker diagnose. Man må *aldri* sette barn på strenge dietter uten å ha diskutert dette med lege, da barn kan utvikle mangelsykdommer ved utilstrekkelig inntak av nødvendige næringsstoffer!

Behandling:

Det finnes ingen effektiv behandling mot matvareallergier. Tiltakene består i å unngå de matvarene som man med sikkerhet reagerer på. Etter hvert som barnet blir eldre, vil immunsystemet modnes og i de fleste tilfeller vil barnet "vokse av seg" allergien. Man vil derfor etter en periode på diett, kunne forsøke å gi barnet matvaren det reagerte på for å se om det går bra. Det kan være vanskelig å holde en streng diett, særlig hvis det er mange matvarer barnet reagerer på. Hjelp og tips kan fås fra bl.a. Norges Astma- og Allergiforbund.

Forløp:

De aller fleste barn med kumelkeallergi vokser av seg allergien i 2-3 års alder, eggallergi noe senere. Jo yngre barnet er, desto større er sjansen for at allergiene forsvinner. En del barn med melkeallergi utvikler flere andre allergier og astma senere i barndommen. Sjansen for dette er større dersom det er flere slektninger med allergi, astma og eksem. Dersom man har andre atopiske sykdommer og mer dramatiske straksreaksjoner, er sjansen noe mindre for at man vokser det av seg. Allergi mot fisk, skalldyr og nøtter er det relativt liten sjanse for at man vokser av seg.

Når må lege oppsøkes raskt?

Akutte allergiske reaksjoner kan være livstruende! Lege må oppsøkes raskt hvis det etter inntak av matvarer man vet eller har mistanke om allergi mot:

- 1) tidligere har vært alvorlige allergiske reaksjoner
- 2) det tilkommer akutt hevelse i ansikt/munn/hals
- 3) barnet får pusteproblemer og/eller dårlig allmenntilstand