

## Allergi - anafylaxi

Anafylaxi är den allvarligaste formen av reaktion då hela kroppen reagerar (sk Systemisk reaktion). Olika delar av kroppen reagerar samtidigt allergiskt på viss mat. Hos mycket känsliga kan tom luftburna allergen utlösa anafylaktiska reaktioner. Anafylaxi är en reaktion som beror på att ett stort antal mastceller aktiveras samtidigt via IgE antikroppar. Den stora mängden frisatta kemiska ämnen (mediatorer) orsakar intensiv klåda, nässelfeber, svullnader i halsen, luftrörssammandragningar, sjunkande blodtryck, medvetslöshet och ibland död.

Den tid det tar för en reaktion att visa sig sedan maten intagits varierar. I varliga fall visar sig symtomen inom några minuter. Den mat som oftast sätts i samband med anafylaxi är jordnötter, trädnötter, soja, olika frön, skaldjur, kryddor, selleri, ägg, mjölk och en del frukter. Födoämnesrelaterad anafylaxi utlöses lättare om personen anstränger sig efter att ha ätit mat som personen är allergisk mot. Eftersom födoämnesrelaterad anafylaxi kan vara livshotande måste människor med dessa problem få noggranna instruktioner när och hur de skall ta förebyggande mediciner och hur de injicerar sig själva med adrenalin om en allvarlig reaktion skulle inträffa och när de skall använda antihistaminer. Färdigpreparerade injektionssprutor med adrenalin för självinjicering finns att tillgå, t.ex. Epi-Pen. Dessa injektionssprutor är enkla att använda och personer som haft eller misstänks kunna få anafylaxi bör alltid bära med sig dem. Personen ifråga bör också alltid bära en informationsbricka som anger att han/hon är allergisk.

## Vad är allergi?

När immunsystemet reagerar på något "vanligt ämne" och bildar antikroppar mot detta ämne, då är det frågan om allergi. Det är en ärftlig, genetisk felprogrammering, som gör att immunsystemet reagerar oväntat. Immunsystemet skyddar oss i vanliga fall mot t.ex. bakterier och virus. Vid en allergi bildas "allergiantikroppar" (IgE = immunglobulin E) mot ett speciellt ämne. Nästa gång allergikern kommer i kontakt med detta ämne startar en reaktion i kroppen, som visar sig i form av allergiska besvär. Man kan vara allergisk mot bara ett ämne eller mot många olika saker.

## Överkänslighet

En överkänslig person kan reagera precis som en allergiker med symtom som t.ex. nässelfeber, hösnuva och astma, men här är inte immunsystemet inblandat. Man definierar det som att känsligheten för vanliga ämnen är sjukligt förhöjd i ett eller flera av kroppens organ.

## Intolerans

Intolerans betyder att kroppen inte tolererar ett specifikt ämne. De vanligaste typerna av intolerans är glutenintolerans och laktosintolerans.

## Astma

Ordet astma betyder andnöd. Gemensamt för nästan alla som har astma är känslan av att det är svårt att andas. En del framställer det som ett tryck över bröstet eller som ett band som dras åt runt bröstkorgen. Andningen upplevs ofta som pipande och väsende. Långvarig, irriterande hosta och en ökad produktion av segt slem brukar också vara varningstecken.

Ofta är anfällen värst på natten, tidigt på morgonen, efter kraftig ansträngning eller när man andats in något retande ämne. Vanligt är också att symtomen framträder om man vistas i vissa miljöer, t ex i rökiga lokaler eller i omgivningar med starka dofter. Kraftig kyla kan också vara en utlösande faktor. Särskilt i början av sjukdomen och vid kraftiga anfall kan känslan av andnöd ge upphov till oro eller till och med ångest. Därför är det viktigt att inte drabbas av panik.

### Vad beror astma på?

Astma orsakas av en inflammation i luftvägarna. En inflammation som i sin tur orsakas av en allergi eller en infektion, och någon gång av skadliga ämnen i yrkesmiljön. Den viktigaste faktorn är dock den ärftliga. Om bägge eller någon av föräldrarna har allergi är risken för att man skall utveckla astma mycket större än om den ärftliga faktorn saknas. Hos den som har astma är de inflammerade luftrören extra känsliga. Ansträngning eller faktorer i omgivningen som irriterar dem, t ex rök, damm, avgaser eller parfymer, gör att det bildas slem eller att luftrören drar ihop sig i kramp. Man får astmatiska besvär och det är svårt att andas. Dessa omgivningsfaktorer, som kallas triggerfaktorer, orsakar inte astman, utan utlöser besvär bara om man har en obehandlad eller otillräckligt behandlad astmatisk inflammation i sina luftrör.

### Olika typer av astma

Astma kan bero på olika saker: Allergi, infektioner eller yttre omständigheter. Oavsett vilken typ av astma man har så är luftvägarna mer eller mindre känsliga för irritation. Alla med astma reagerar exempelvis på tobaksrök, damm, kall eller torr luft och ansträngning.

### Allergisk astma

Allergisk, eller sk atopisk astma, innebär att kroppen bildar antikroppar (IgE-antikroppar) mot eller flera ämnen (allergener) som den kommer i kontakt med. Allergisk astma börja ofta i tidig ålder. Ungefär 1/3 får symtom redan under de 2 första levnadsåren och de flesta har utvecklat sjukdomen innan det är dags att börja skolan. Allergin kan bero på en mängd olika saker, t ex pälsdjur, kvalster, pollen, mögel eller mat.

### Icke-allergisk astma

Icke-allergisk astma visar sig för det mesta lite senare i livet, sällan före 40-årsåldern. Den kan utlösas av en mängd olika faktorer: Dålig kondition, rökning, starka dofter eller stress och oro.

## **Infektionsutlöst astma**

Astma kan ibland börja med en infektion i luftrören, t ex i samband med förkylning. Luftrören hos den som har astma är ju extra känsliga och förkylningen kan gör det värre. Framförallt hos små barn är det vanligt att astman är infektionsutlöst. Det händer faktiskt att små barn bara får besvär av sin astma i samband med förkylning. I så fall kan det mycket väl hända att besvären växer bort efter några år.

## **Vad händer om man anstränger sig för mycket?**

Alla människor kan bli trötta och andfådda av för mycket ansträngning, men för den som har astma blir det ännu jobbigare, eftersom luftvägarna redan är extra känsliga. När man anstränger sig andas man snabbare och djupare och luftrören kommer i kontakt med mycket och torr luft. Man kan få pip i bröstet, bli andfådd, känna tryck över bröstkorgen eller hosta kraftigt. Känner man av sina astmabesvär tar man sin luftrörsvidgande medicin, och vilar tills man känner sig bättre. Sedan kan man oftast fortsätta med det man höll på med.

## **Behandling**

Behandlingen går ut på att man aldrig skall ha några symtom av sin astma, dvs med hjälp av underhållsbehandling ska man aldrig behöva någon akutbehandling. Behandlingen utgörs först och främst av olika typer av cortison som man inhalerar 1-2 ggr/dygn. Tidigare har man trott att detta cortison kunnat orsaka försämring av immunförsvaret och minskad längdtillväxt hos barn och ungdomar. Man vet nu att inget av detta är sant. Cortisonet som inhaleras tas inte upp av kroppen utan verkar anti-inflammatoriskt lokalt i luftvägarna. Ett exempel på medicin är Pulmicort.

Som tilläggs- och akutbehandling används olika snabbverkande adrenalinsläktingar som även de inhaleras i luftrörsvidgande syfte. Dessa tas vid behov, när man känner av sin astma. Har man mycket känningar och behöver använda mycket luftrörsvidgande medicin kan man lägga till en långtidsverkande luftrörsvidgande medicin. Ex på kortverkande medicin är Bricanyl.

## Komjölksproteinallergi

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 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. Har man ett barn med komjölksallergi skall man dock inte misströsta, för de flesta barn växer 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, bageri- och konditoriprodukter innehåller komjolk. Många industritillverkade maränger innehåller skummjölkspulver och även mörk choklad kan innehålla spår av mjolkproteiner.

## Symtom

Det finns en mängd olika symtom vid denna typ av allergi. Man brukar dela in dem i fyra grupper. Vanligt är dock att man har flera av symtomen samtidigt.

- Magtarmsymtom, t ex diarré, kräkningar, tarmlödningar
- Hudsymtom, t ex eksem, klåda, ospecifika hudutslag
- Luftvägssymtom, t ex hosta, snuva, besvär av astmatisk typ
- Allmänna symtom, t ex anafylaktisk chock, sömnrubbing, slöhet, överaktivitet, anemi, långsam viktutveckling

Vanligast av dessa är magtarmsymtom, som drabbar 50-55 % av komjölksproteinallergikerna. Näst efter kommer hudsymtom, som drabbar 30-35%, medan luftvägsbesvär förekommer endast i 10-15 % av fallen.

Till skillnad från laktosintolerans kan komjölksproteinallergi vara farligt och en allergiker skall alltid undvika alla mjolkprodukter. Sojaersättningar går bra att använda.

## Laktosintolerans

Laktos är detsamma som mjölksocker, som är den huvudsakliga kolhydraten i mjölk. Laktosintolerans innebär att förmågan att bryta ned laktos är minskad eller saknas helt. Anledningen till detta är att man saknar eller har för låg aktivitet av enzymet laktas i tunntarmen.

Laktas bryter ned laktos och när det inte fungerar passerar laktoset till tjocktarmen och ger besvär som uppspändhet, magknip, gasbildning och diarré. Laktosintolerans är inte farligt, men obehagligt.

### Förekomst

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

I Sverige blir laktosintolerans allt vanligare p.g.a. att många av våra invandrare är laktosintoleranta. Idag finns det ett enzym som man kan tillföra maten för att bryta ned laktos, vilket innebär att även laktosintoleranta kan äta mjölkprodukter. Ett sätt att undvika de värsta symtomen är att äta mjölkprodukter tillsammans med annan mat och fiberkomponenter. Det gör att laktoset passerar tarmarna långsammare och laktaset får då längre tid på sig att verka. Det är av samma orsak även bra att välja lite fetare produkter istället för sk lättprodukter. Ofta blir man helt symtomfri genom att undvika mjölk, filmjölk och glass. Fermenterade (jästa) mjölkprodukter - t ex youghurt - kan ibland konsumeras, tack vare att de innehåller sk endogent laktas, som frigörs i tunntarmen och hjälper till med sönderdelningen av laktos. Även jäst bröd och ost brukar gå bra eftersom jästsvampar och bakterier redan brutit ned laktoset.

## Glutenintolerans

Glutenintolerans eller celiaki innebär att tunntarmens slemhinna skadas av gluten. Gluten är ett protein som finns i våra vanligaste sädeslag (vete, råg, korn, havre). Personer med glutenintolerans får skador på tarmen om de äter livsmedel som innehåller gluten. Skadorna i tarmen gör i sin tur att man inte kan tillgodogöra sig livsviktiga näringsämnen. Man vet inte säkert varför vissa inte tål gluten, men det är uppenbart att flera samverkande faktorer behövs för att man skal ha symtom. En immunologisk reaktion startar som gör att tarmslemhinnan blir skadad. Ärftliga faktorer påverkar risken för att få sjukdomen. 5-10 % av de som drabbas har föräldrar eller syskon som också lider av celiaki.

### Symtom

Symtomen vid glutenintolerans kan variera från individ till individ och framför allt mellan barn och vuxna. Det vanligaste tecknet på celiaki hos barn är att vikten inte ökar. Andra vanliga symtom är lös avföring, kräkningar och kinkighet. Buken är ofta större än normalt och kroppen smal. Hos vuxna är besvär från tarmkanalen huvudsymtom, men även låga blodvärden, muskelsvaghet, viktnedgång och/eller psykiska besvär är vanliga.

### Hur behandlar man glutenintolerans?

Det är av yttersta vikt att man kontaktar en läkare för att få en korrekt diagnos. Att på egen hand prova och t ex äta glutenfritt kan skapa svårigheter att ställa en korrekt diagnos. Misstänker man celiaki gör läkaren oftast en undersökning av tarmslemhinnan. Man behandlar celiaki genom att helt utesluta gluten ur kosten, vilket innebär att man inte får äta någonting som innehåller gluten. Det finns numera en hel rad glutenfria produkter som gör det lättare att hålla en helt glutenfri diet.

(Personer över ca 18 år kan ibland äta havreprodukter, då glutenhalten i havre är så låg att den inte påverkar tarmslemhinnan nämnvärt. För säkerhets skull rekommenderas alltid barn och ungdomar att avstå från havreprodukter.)

Man måste lära sig leva med sin glutenintolerans, men inte låta sig styras av den. Det finns t ex inga medicinska risker i att dela kök med någon som äter mat med gluten. Rådet att använda särskilda bestick och skärbrädor är gammalt och gäller inte längre. Det finns heller inte några skäl att undvika bagerier eller restauranger som saluför produkter med gluten.

Livsmedel som är naturligt fria från gluten är t ex

- Mjök, ost, ägg
- Kött, fisk
- Grönsaker, rotfrukter, bär
- Rena kryddor
- Mjöl och gryn från havre, arrowroot, bovete, fibrex, hirs, maizena, majsmjöl, polenta, pofiber, potatismjöl, risflingor, risgryn och sojamjöl

## Diabetes

Diabetes eller sockersjuka är en brist i produktionen av insulin. Insulinbrist leder till förhöjt blodsockervärde. Man delar upp diabetes i två huvudgrupper, ungdomsdiabetes och åldersdiabetes.

- Ungdomsdiabetes kan debutera i barndomen, ungdomen eller i vuxen ålder
- Ungdomsdiabetes behandlas alltid med insulin
- Samspelet mellan insulinbehandling och kost är viktigt. Det håller blodsockret på så normal nivå som möjligt. Insulinbehandlingen avpassas alltid individuellt.
- Vid sk flerdosbehandling måste diabetikern vid varje måltid kunna beräkna matportionen rätt i proportion till effekten på blodsockret och anpassa insulin-dosen därefter.

## Salt eller sött i små portioner

Man behöver normalt inte ställa till med något extra för diabetiker eller andra som är måna om sin hälsa. Mat till diabetiker behöver inte sötas på något speciellt sätt. Man kan bjuda på något salt eller sött, det som lämpar sig för tillfället. Man bör dock tänka på att de skall vara fettsnåla och små portioner. Då kan diabetikern själv bestämma vad han/hon vill äta för tillfället. Frukt är för det mesta utmärkt bjudmat, inte minst vid möten och sammanträden.

## Kalorinålt och fettsnålt

När det gäller fettsnålt kaffebröd är vetebröd och bärpajer alltid bra och kalorinåla val. Däremot lönar det sig att hoppa över feta bakverk som wienerbröd och bakelser på mördeg.

Om det bjuds på läsk är det bra att också duka fram sockerfria drycker och mineralvatten med låg natriumhalt. Många föredrar dem. Duka också gärna fram sötningsmedel till kaffet.

## Kost och diet

För att må bra borde alla äta som en diabetiker.

Synen på vad som är bra mat vid diabetes har ändrats genom åren. Nu är det självklart att vi skall äta det vi tycker om. Vi fokuserar inte på vad vi skall undvika utan på vad vi skall äta mera av.

- Ät mindre och oftare. Man får ett jämnare blodsocker av att äta frukost, lunch och middag med mellanmål både fm, em och kväll.
- Använd tallriksmodellen - ett enkelt sätt att få lagom mycket energi och proteiner, kolhydrater, fetter i rätta proportioner.
- Fett ger oss mest energi, dubbelt mot kolhydrat och protein räknat per vikt. Vill man reducera sin vikt är det alltså effektivast att minska fettet i kosten. Fett påverkar också insulinkänsligheten.
- Fiberrik mat påverkar blodsockret genom att sockernivån stiger långsammare och inte lika högt. De flesta av oss äter för lite fiberrik föda. Självklart påverkar

## Allergi och överkänslighet, samt diabetes

socker och sockerrika livsmedel i stora mängder blodsockerhalten, men man behöver inte leta efter socker med förstoringsglas.

### **Sport och motion**

Motion är bra för den som har diabetes, lika bra som för andra. Om man motionerar regelbundet mår man bättre - såväl mentalt som fysiskt - än om man rör på sig mera sällan.

Motion har en blodsockersänkande effekt och därför ökar risken för insulin-känningar, speciellt i början innan man hunnit hitta en bra balans mellan kost, motion och dosering. Stress påverkar blodsockernivån och motion fungerar avstressande.



## Korsreaktioner

Den som är överkänslig eller allergisk mot visst ämne får ofta symptom även av andra ämnen, detta kallas i fack-kretsar för korsreaktioner. I förteckningen finns några ganska vanliga korsreaktioner uppräknade. Uppräkningen är på intet sätt fullständig, men kan tjäna som vägledning om t ex innehållsdeklaration inte är tillgänglig.

<b>Födoämne</b>	<b>Känd korsreaktivitet</b>
Äpple	Potatis, morötter, björkpollen
Morötter	Selleri, anis, äpplen, potatis, råg, vete, björkpollen, avokado, ananas
Frukostflingor	Vete, råg, korn, havre, majs, ris, relaterade pollen, gräspollen
Torsk	Ål, makrill, lax, forell, tonfisk, havsabborre, braxen, sjötunga, kolja
Komjolk	Hästmjolk, getmjolk, komjölksbaserade produkter
Ägg	Äggula, äggvita, lysozym, ovalbumin, ovomucoid, inandade fågelantigener
Vitlök	Sparris, lök
Honung	Pollen
Ärtor	Sojaböner, vita böner, jordnötter, linser, fänkål, guar gummi, johannesbrödböner, gummidragant, kikärtor, lakrits
Persikor	Aprikoser, plommon, bananer
Pekanötter	Valnötter
Ris	Vete, råg, korn, havre, majs, rågpollen
Räkor	Krabbor, hummer, bläckfisk, kvalster

## Laktosinnehåll i vissa livsmedel

I tabellen har ämnena ordnats så i de tre vänstra kolumnerna att ämnenas halter inom intervallet är högst överst och lägst nederst.

Talen anger gram laktos per 100 gram av ämnet.

>6	>3	3-1	1-0,1	<0,1
Mesost	Glass	Konfektyr	Laktoshydrolyserad mjölk	Smältost
Messmör	Lättgröt	Vispgrädde	Laktosvälling	Knäckebröd
Pulver till vissa vällingar och grötar	Ädelprodukter	Creme fraiche	Kaffebröd	Hårdost vitmögelost grönmögelost
Mjolkchoklad	Mjolkprodukter	Keso	Feta, svensk smör	Feta grekisk feta bulgarisk
Mjuk nogat	Getmjölk	Pannkaksmix	Lättmargarin	Gräddersättning
Vissa müsli	Filprodukter	Majonnäs	Feta, dansk	Rågbröd
	H-grädde	Fiskfärs	Margarin	Mjölkfritt margarin
	Dofilus	Philadelphia-ost	Grahamsbröd och franskbröd bakat på mjölk	
	Gräddfil	Korv		
	Kvarg	Yoghurt		
	Bifilus	Leverpastej		
		Vissa ljusa knäckebröd		
		Lätt & Lagom		