

Andrea Mikkelsen

2019

LEGITIMERAD DIETIST, MED. DR.
SPECIALIST FOLKHÄLSA/BARNHÄLSOVÅRD OCH
FÖDOÄMNESÖVERKÄNSLIGHET/BARN

Födoämnesöverkänslighet, födoämnesallergi

Laktosintolerans

Mjölkproteinallergi

Celiaki (glutenintolerans)

Sädeslagsallergi

Andra allergier

Korsreaktioner

Dietist

Förutse misstag och undvika ”olyckor”

Tillgodose energi- och näringsbehov

Erbjuda alternativ

Värna om matglädje

Läkare/sjuksköterska ordinerar beredskapsplan vid anafylaxi (allergichock)

Säker mat i förskola och skola

*Hur du förbättrar skolmåltiderna
för elever med matallergi*



<http://astmaoallergiforbundet.shop.strd.se/product/8984/8984/0/949603>

En handbok framtagen av Astma- och Allergiförbundet

Reaktioner mot mat

Toxiska

Icke-toxiska

Immunologiska

Icke-immunologiska

Celiaki

IgE-medierad/
Atopisk allergi

Icke IgE-medierad
allergi

Ex. laktosintolerans



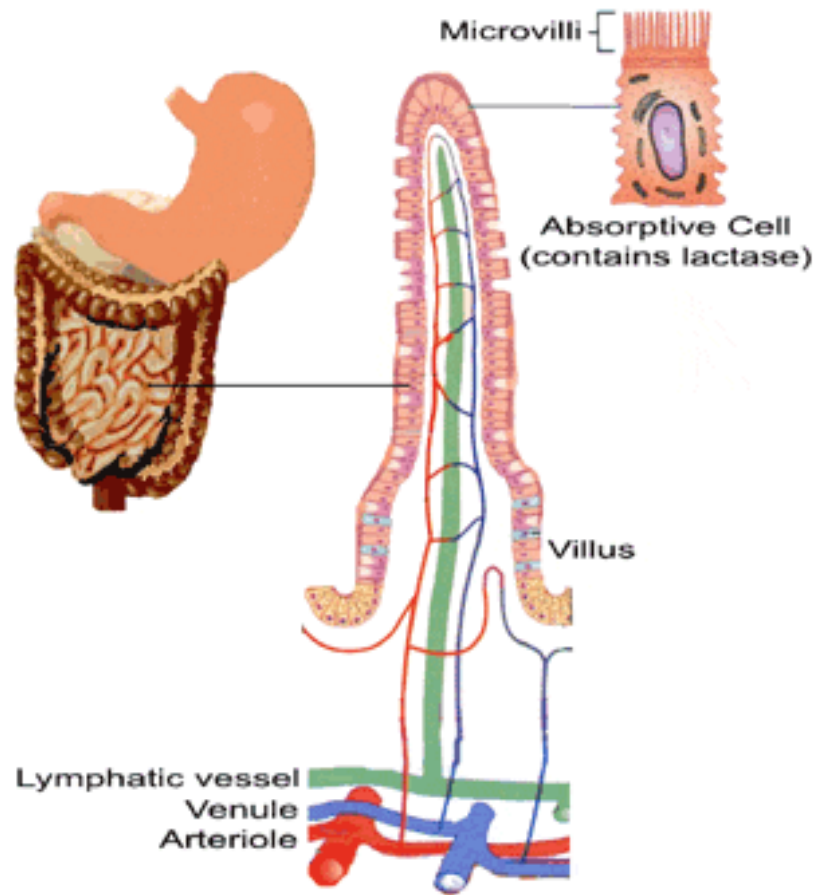
Western dessert, Sahara. 5000 BC

Laktosintolerans

- Oförmåga att bryta ner laktos (mjölksocker) pga. för liten mängd enzym (laktas) i tarmen
- Sekundär
- Primär



Laktosintolerans



Behandling vid primär laktosintolerans

- Laktosreducerad kost tillräcklig i de flesta fall. Individuell nivå
- Kost fri från mejeriprodukter är olämplig

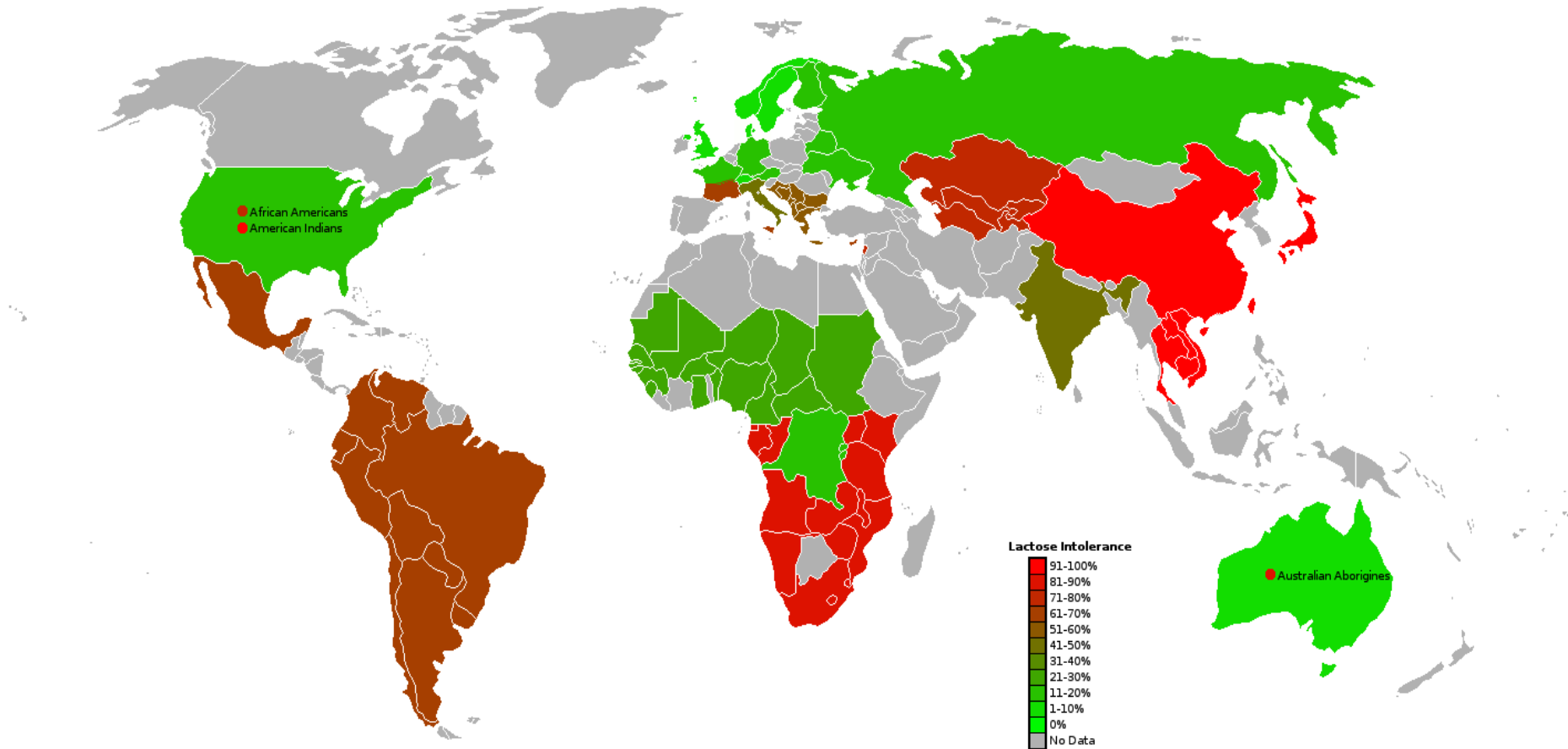
Laktosinnehåll, 100 g/ml

> 6 g	> 3 g	3-1 g	1-0,1 g	<0,1 g
Mesost Messmör Välling- pulver Mjök- choklad Mjuk nougat Vissa müsli-sorter	Glass Mjök Getmjök Filprodukter Kaffebräde Gräddfil Kvarg	Konfektyr Vispbräde Crème Fraîche Keso Pannkaksmix Majonnäs(lätt) Färskost Korv Yoghurt	Låglaktosprodukter Kaffebröd* Smör Margarin/matfett Mozzarella Grahamsbröd och franskbröd* Leverpastej* Fetaost Salladsost Potatis- och majschips*	Vitmögelost Grönmögel-ost Gräddersättning Majonnäs* Dressingar*

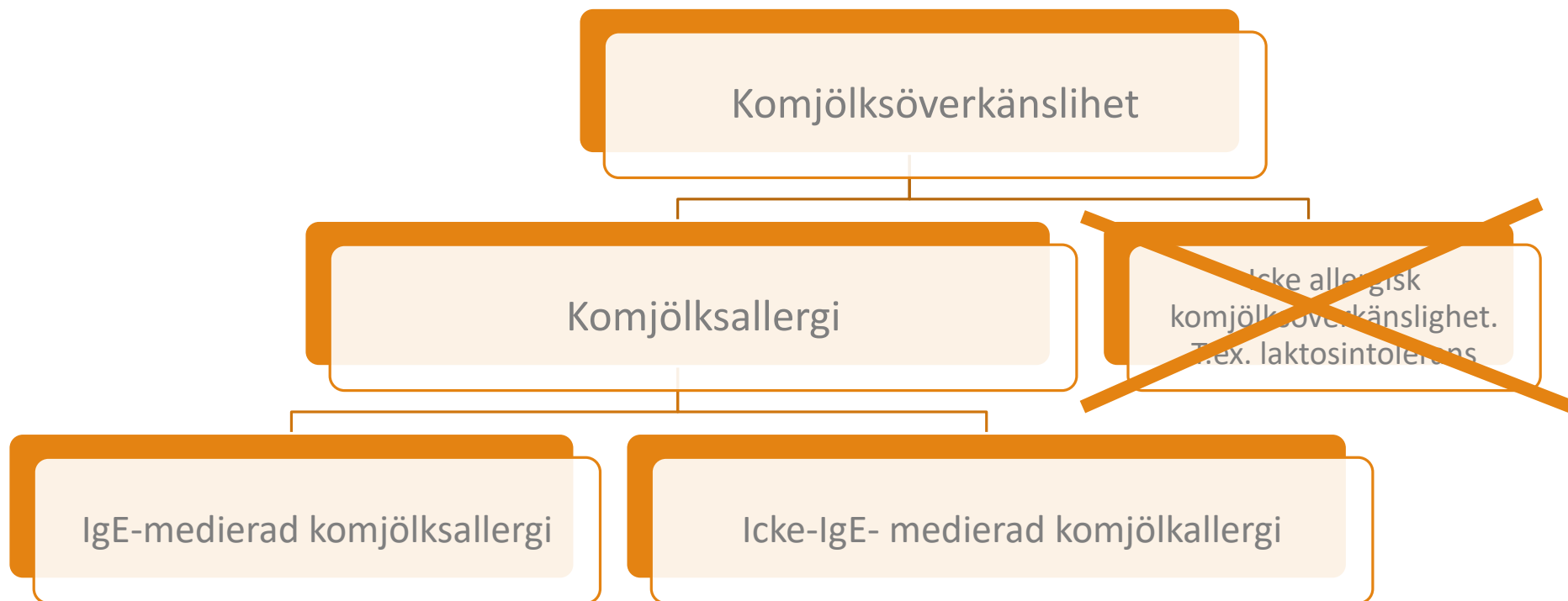
*Som innehåller mjök

Från www.slv.se

Prevalensen av laktaspersistens varierar över världen



Reaktioner mot komjök



Anpassad från Johansson et.al. 2004

Bekräftad komjölksproteinallergi

- 1,9-4,9 %, (DRACMA, *Fiocchi et.al. 2010*)
- 0.54%-0.74% (incidens) < 2 års ålder, 23.6% hade inga IgE (EuroPrevall, *Schoemaker, et.al. 2015*)

Enligt föräldrar....

1-17%, *Fiocchi et.al. 2010, Sicherer et.al. 2011*

25.5 % (*all matöverkänslighet*) *Grimshaw et.al. 2016*

Symptom

- Kolik

- *Lothe o. Lindberg, 1997*

- Förstoppning

- *lacono, et al. 1995 och 1998*

- Gastroesophageal reflux

- *Cavataio et.al. 1996, lacono et. al. 1996*

- Hud

- *Eigenmann et. al. 1998, Sicherer, Sampson 1999*

- Luftvägar

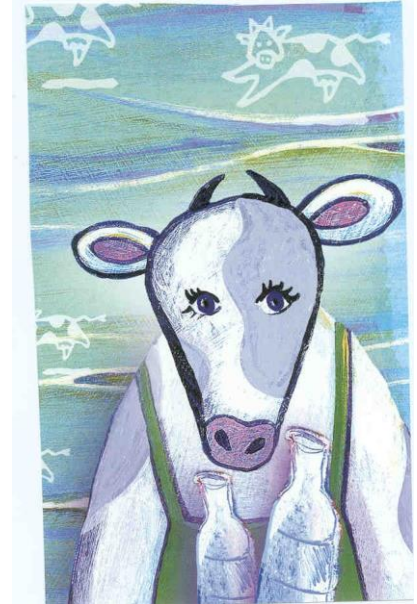
- *Hoest, 1994*

- Övrigt: sömnrubbingar, irritation, m.m.



Mjölksproteinallergi/överkänslighet växer ofta bort, Höst 1995

- Vid 1 års ålder: 50 %
- Vid 2 års ålder: 70 %
- Vid 3 års ålder: 80 %
- MEN 50 % får andra födoämnesallergi/överkänslighet
- Inhalationsallergi vid 3 års ålder (28 %) och ca 80 % vid puberteten



Var finns det komjölksprotein?



Colostrum

Crème Fraiche

Fil

Grädde

Gräddfil

Gräddpulver

Kasein

Keso

Kesella

Kvarg

Kärnmjölkspulver

Laktos/mjölksocker

Margarin

Matfett/matfettsblandning

Messmör/Mesost

Mjök

Mjölkspulver

Mjökprotein

Natriumkaseinat

Ost- alla sorter

Smör

Smörfett

Torrmjök

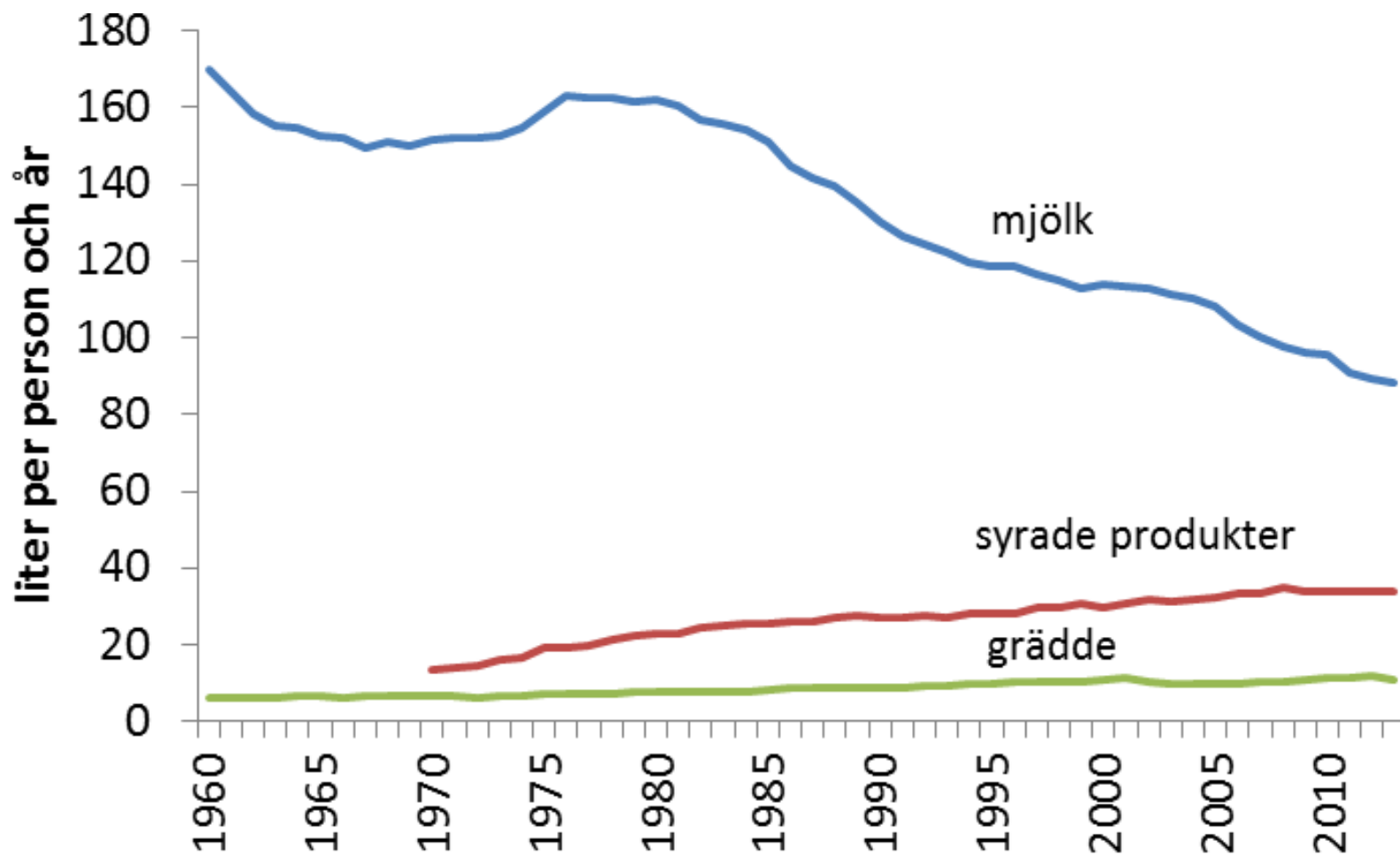
Vassle/vasslepulver

Vassleprotein

Yoghurt

LÄS ALLTID INGREDIENSFÖRTECKNINGEN!

Konsumtion av mejeriprodukter i Sverige



www.jordbruksverket.se, nedladdad 2019-01-17

Energi och näring i % från mjölk, yoghurt, fil och ost

Riksmaten, www.slv.se

	BARN 2003	UNGDOM 2018	VUXNA 2010-11
Energi	17	13	8
Protein	29	20	18
Fett	19	14	16
Kalcium	58	48	47
Vit A	23	33	18
Vit D	17	35	12 – 14*
Vit B12	41	42	25

* Matfett på smörgås

Nutritionstatus vid mjölkfri kost

- **Näringsbrist**

Christie 2002, Henriksen 2000

- **Lägre vikt- och längdutveckling**

Paganus 1992, Isolauri 1998

- **Övervikt och fetma**, *Meyer 2014*

- **Kognitiv utveckling**, *Crookston 2013*

- **Smakpreferenser**, *Menella 2009*

- **Ätutveckling...**



Barn tredubblar sin födelsevikt under sitt första levnadsår



Sjukdomar kräver mer energi,
ex. astma eller eksem



Skadad tarm har sämre
upptagningsförmåga



Barn blir misstänksamma mot mat



Ersättningar

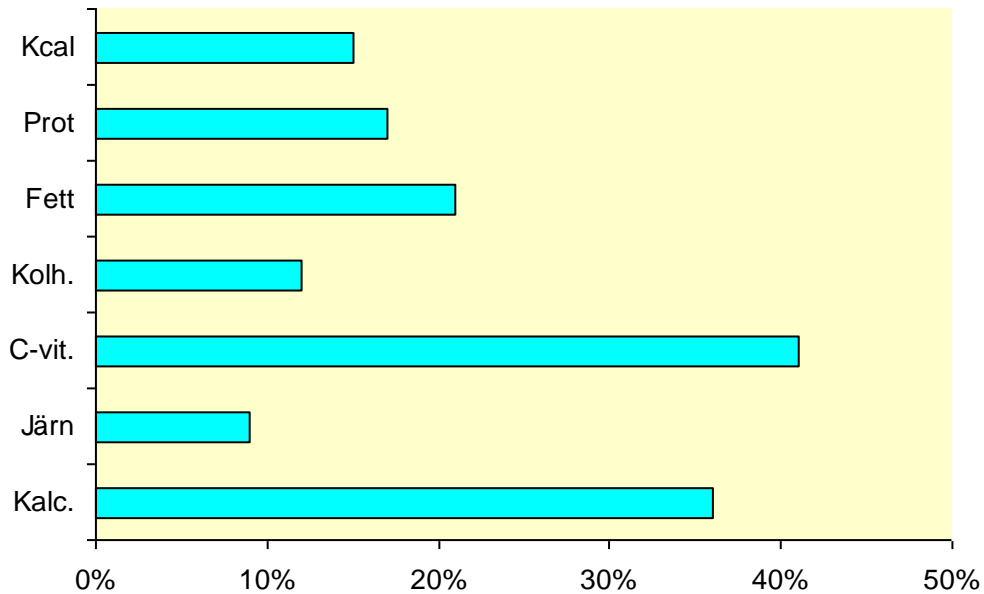
- **För barn 0-ca 2 år:** Barnanpassade produkter
- **För äldre barn och vuxna:**
 - Havre
 - Ris, OBS! Som dryck från 6 års ålder
 - Soja: OBS! från 6 månaders ålder
 - Ärta
 - Raps
 - Kokos

Övriga ersättningar

- **Nötter:** cashewgrädde, mandeldryck, hasselnötsdryck
- **Sesam:** dryck, pasta (tahin)
- **Juice, saft, fruktsoppor**
- **Mjök från andra djur**

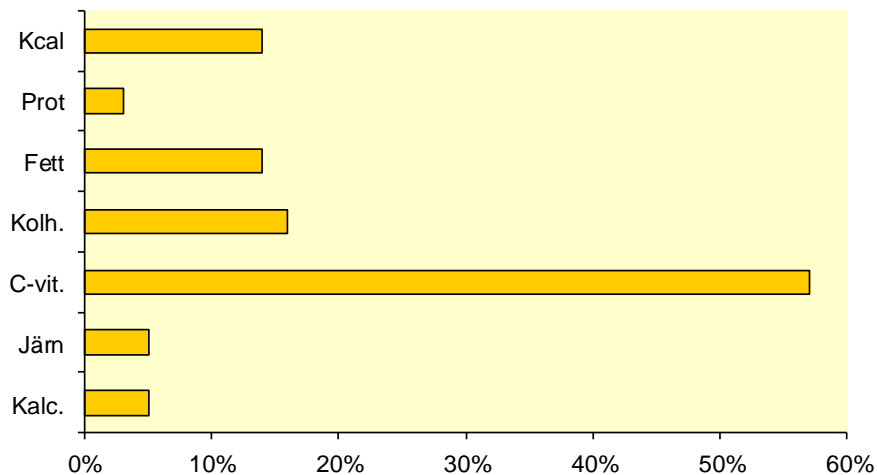


Mellanmål



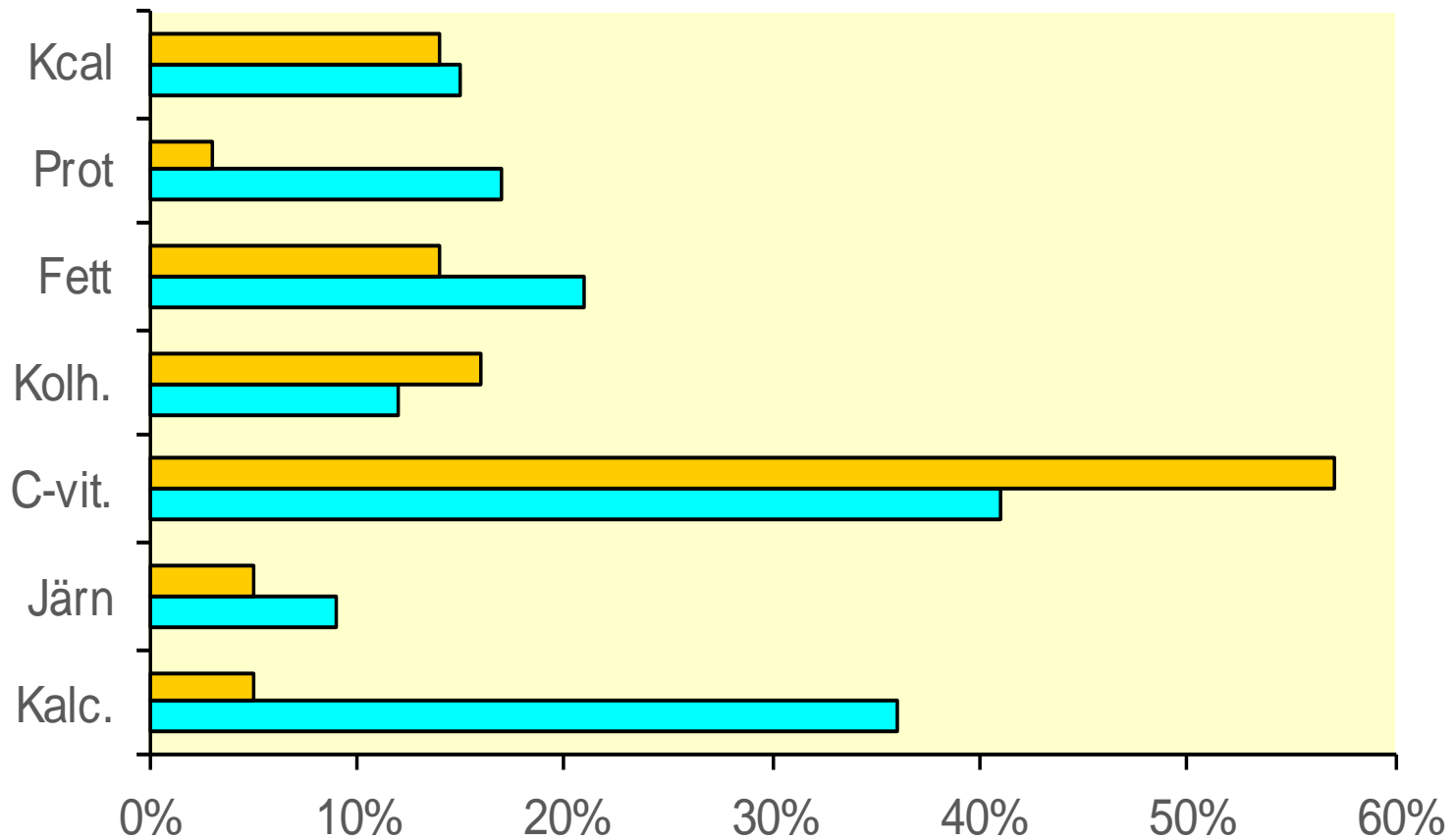
- 1 glas mellanmjölk
- 1 smörgås med smör och prickig korv
- 1 clementin

Mellanmål -mjölk, -ägg, -vete



- 1 glas blåbärssoppa
- 2 riskakor med mjölkfritt margarin

Jämförelse mellan båda mellanmål



Anna, kost fri från mjölk och ägg

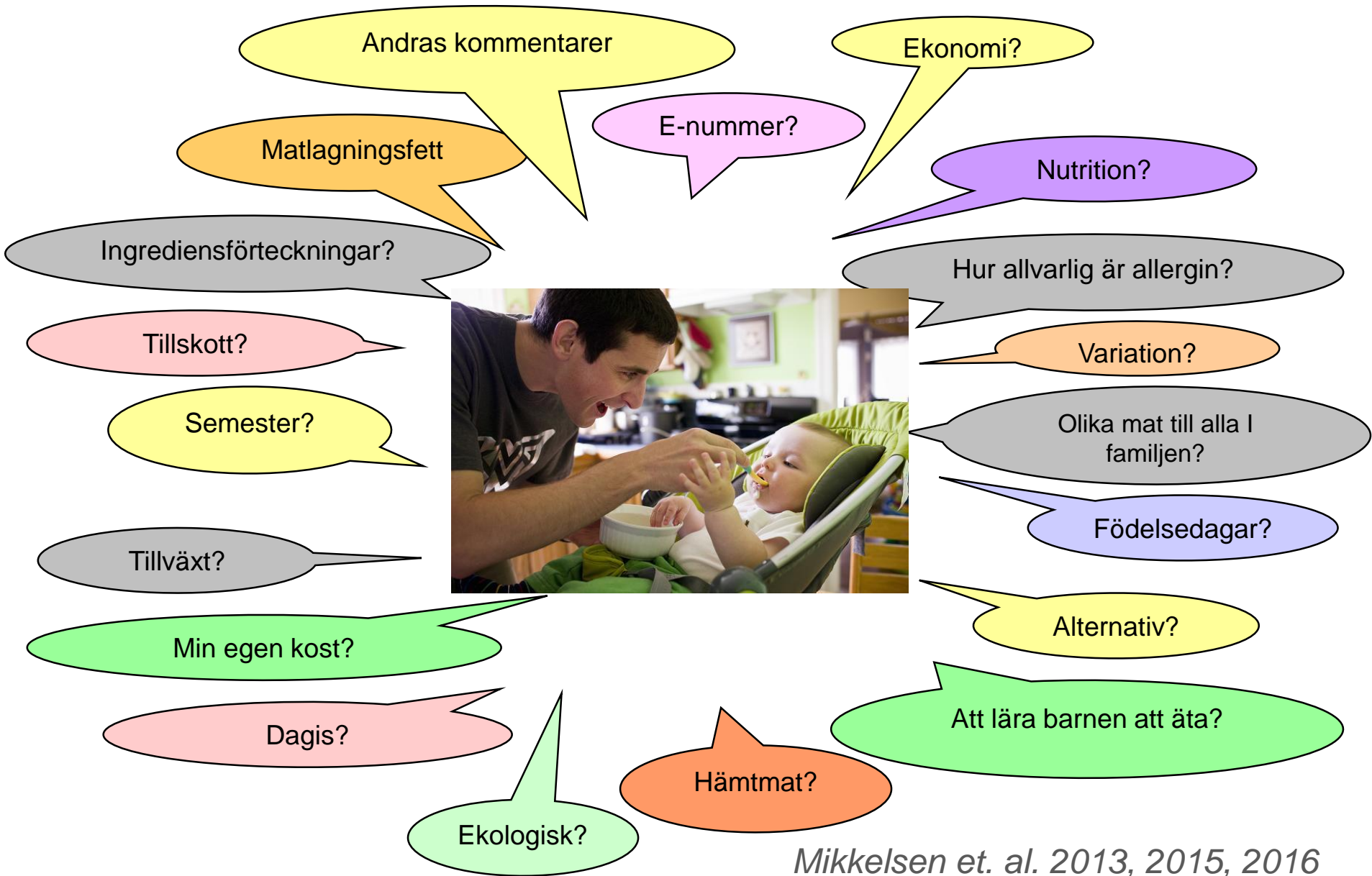
Frukost: Havregrynsgröt med mjölk och äppelmos. Limpa marmelad och apelsinmarmelad. Apelsinjuice och te.

Lunch: Värmdösuppsallad och ostsmått

Mellanmål: Caffe latte och en kanelbulle

Middag: Spaghetti och köttfärs, rivna morötter, glass

Kvällsfika: te, Hönökaka med mjölkost



Mikkelsen et. al. 2013, 2015, 2016

Glutenintolerans eller celiaki

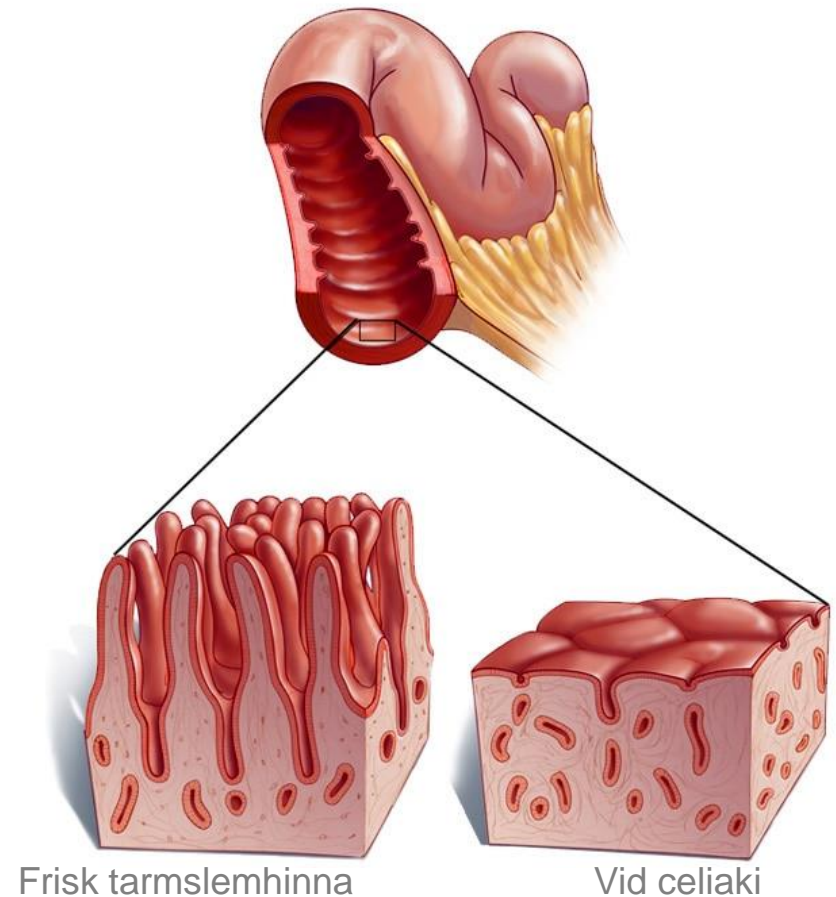
Glutenintolerans, tarmpåverkan

Gluten skadar tarmen, även små mängder

Ytan minskar och näringsupptaget minskar

Möjliga symptom:

- Utebliven tillväxt
- Avvikande avföring (lös/hård)
- Stor buk
- Magont
- Kinkighet
- Järn- eller folsyrabrist kan förekomma



- **Glutenfri:** max 20 ppm, vetestärkelse och ren havre tillåtet
- **Mycket låg glutenhalt:** max 100 ppm, vetestärkelse/ren havre tillåtet
- Båda nivåerna är fortfarande lämpliga för personer med celiaki!



Sädeslag utan gluten

Ren havre

Teff

Majs

Quinoa

Ris

Hirs

Potatis

Soja

Bovete

...



Näringsinnehåll

- Tillskott sällan nödvändigt
- Något lägre proteininnehåll. Har ingen betydelse i en blandad kost.
- Bröd och spannmål utgör ca 55% av våra fiberkällor. Hitta ersättare!

Fiberkällor

Grönsaker

Frukt

Rotfrukter

Böner och linser

Grovt glutenfritt bröd

Frön och kärnor

Fiberhusk

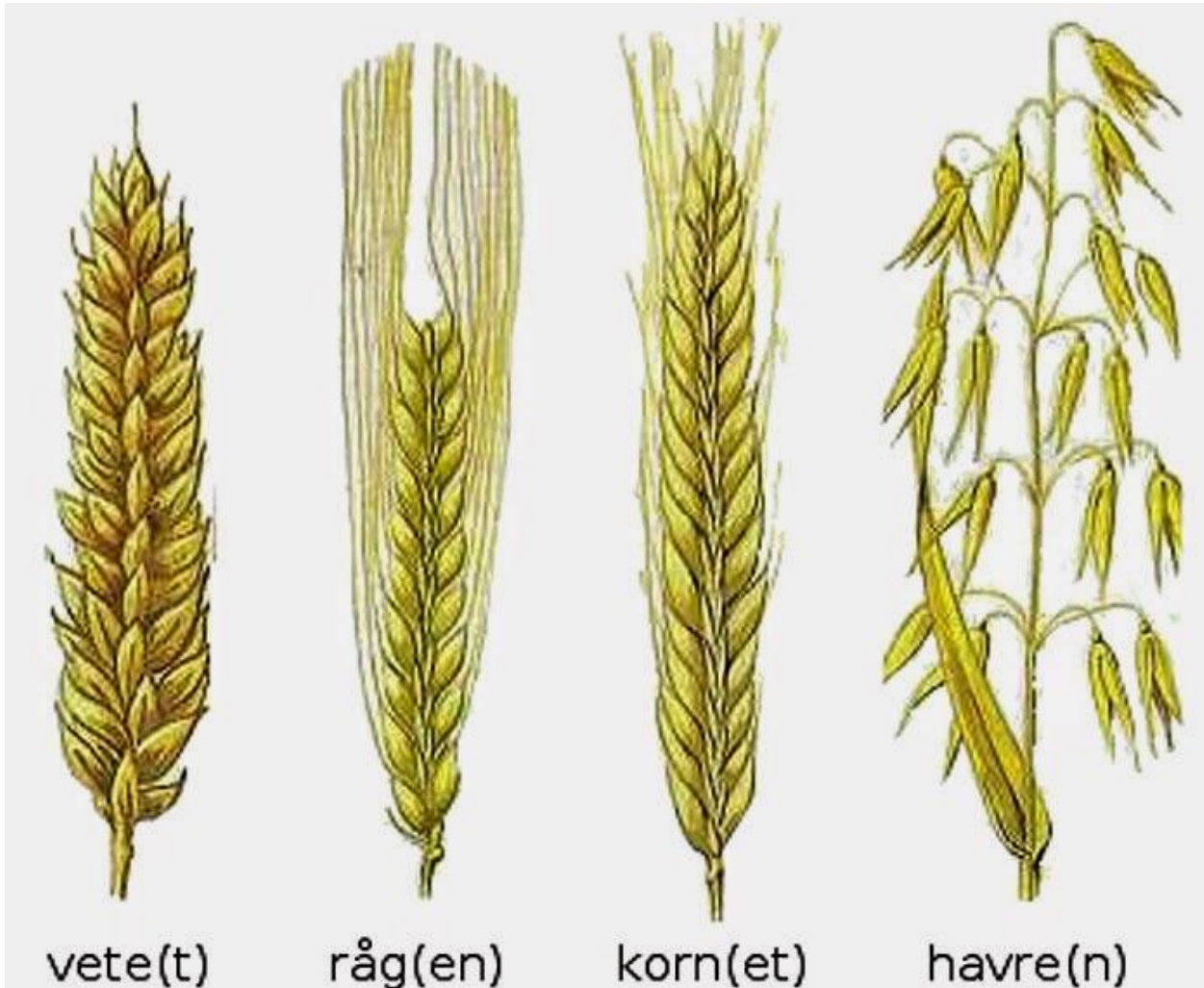
Fibrex

Pofiber

Glutenfri matlagning och servering

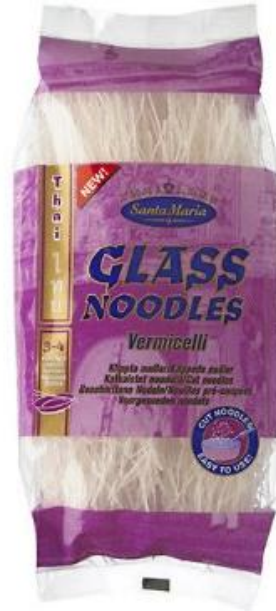


De fyra sädeslagen



Förskrivning av livsmedel

- Till alla barn under 16 år. Därefter beroende på landsting
- Baslivsmedel
- Produkterna måste vara tillverkade i en miljö så att livsmedlet inte kan bli kontaminerat.



Annan matöverkänslighet

Var finns det ägg?

- Ägg
- Äggvita
- Äggula
- Äggprotein
- Äggalbumin
- Ovoalbumin
- Äggpulver, heläggspulver
- Lysozym, E1105



Tänk på!

Mixer

Bröd och bakverk

Pasta

Färsrätter

Vegetariska rätter (quorn)

Paneringar

Såser

Damm från äggkartong

Ev. Höns- och kycklingkött



Var finns det sojaprotein?

- Edamame bönor (gröna japanska sojabönor)
- Kallpressa sojaolja
- Miso
- Sojamjöl
- Sojaflingor
- Sojabönor och groddar
- Sojaprotein och texturerat (strukturerat) protein
- HVP från soja
- Sojaproteinisolat
- Sojaproteinkoncentrat
- Sojafiber
- Sojabönshemicellulosa, E426
- Sojalecitin, E 322
- Sojasås
- Tempe
- Tofu



Övriga baljväxter

ÄRTOR	BÖNOR	LINSER	
Brytärtor Gula ärtor Gröna ärtor (ärtfiber, ärtstärkelse, ärtprotein) Kikärtor Märgärtor Sockerärtor Spritärtor	Adzukiböner Alfalfagroddar Black-eyeböner Bondböner Borlottiböner Bruna böner Brytböner Böngroddar Cannelliniböner Edamameböner Favaböner Flageoletböner Gröna böner Haricot verts	Kidneyböner Limaböner Mungböner Pintoböner Rosenböner Röda böner Skärböner Smörböner Sojaböner* Störböner Svarta böner Urdböner Vaxböner Vickerböner Vita böner	Bruna linser Gröna linser Gula linser Puy linser Röda linser Svarta/Beluga linser
ÖVRIGA BALJVÄXTER		TILLSATSER	
Bockhornsklöver Jordnötter* Lakrits Lupin (lupinmjöl) Rooibos (rött te) Senna Tamarind		E 410 Fruktkärnmjöl (carob, johannesbrödkärnmjöl) E 412 Guarkärnmjöl (guargummi, guarmjöl) E 413 Dragant (dragantgummi, tragakant) E 414 Gummi arabicum (akaciagummi) E 417 Taragummi E 427 Cassiagummi	



(www.slv.se, 19-01-22) Nötter tillhör flera olika botaniska familjer.

I livsmedelslagstiftningen klassas dessa som nötter: mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel och makadamianöt/Queenslandsnöt.

- Cashewnöt
- Hasselnöt
- Kastanjenöt
- Macadamianöt
- Paranöt
- Pinjenöt
- Pistaschnöt
(pistaschmandel)
- Valnöt



Dessa är inte nötter

- Jordnöt
- Kokosnöt
- Mandel
- Muskotnöt
- Sheanöt
- Vattenkastanj



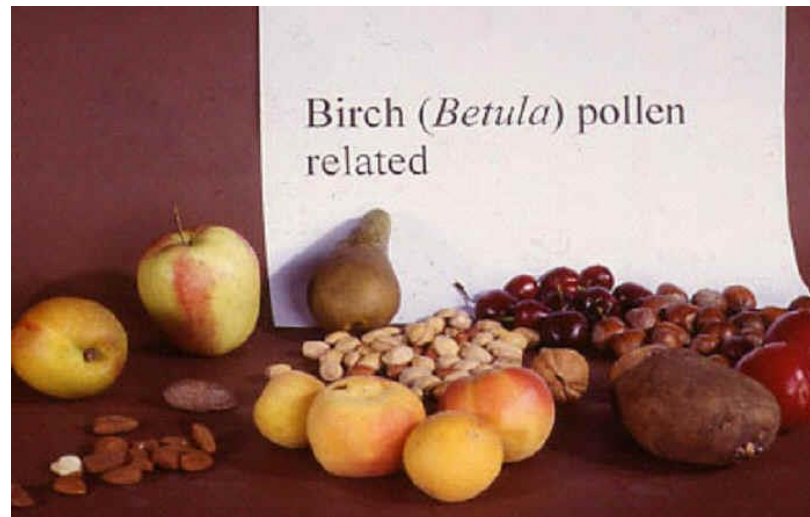


Pollenprognos

<http://pollenrapporten.se/prognoser/prognosforhelalandet.4.5dae555f13d5eaab600120.html>

Möjliga korsreaktioner vid björkpollenallergi

- Nötter
- Äpple och päron
- Stenfrukter (persika, körsbär, plommon, aprikos)
- Rotfrukter (morot, potatisskal)
- Mandel
- Kiwi



Möjliga korsreaktioner vid gråbopollenallergi

- Selleri
- Morot
- Paprika
- Persilja
- Koriander
- Vitlök
- Kryddor (fänkål, anis, kummin, curry, pepparmynta)
- Kamomill
- Malört (i brännvin)
- Solros, senap



Läs alltid ingrediensförteckningen!

Märkningsregler från EU (05-11-25)

Alla ingredienser i ett livsmedel ska deklareraras, i fallande skala efter vikt.

Ingredienser som alltid ska anges (LIVSFS 2004: 27)

- Kräftdjur
- Spannmål som innehåller gluten
- Ägg
- Fisk
- Jordnötter
- Sojaböner
- Mjök
- Nötter
- Selleri
- Senap
- Sesamfrön
- Svaveldioxid och sulfit >10 mg/ kg/l
- Skaldjur
- Lupin

”kan innehålla spår av ...” www.slv.se

Det finns i dagsläget **inga gränsvärden** för produkter som är märkta med "Kan innehålla spår av...". Ibland kan det vara **obefintliga halter och ibland högre halter**. Mycket höga halter av mjölkprotein, jordnöt och hasselnöt har påvisats i chokladprodukter. **Du bör därför undvika produkter där det står "Kan innehålla spår av" det du inte tål.**

Oväntad innehåll av ...



Matallergi/överkänslighet

- Läs alltid ingrediensförteckningen!
- Uteslut inte livsmedel i onödan!
- Omvärdera!
- Välj ersättning med omsorg! Energi och näring
- Överväg kosttillskott

Litteratur

- Allergiinformation, www.slv.se
- Astma och allergiförbundet, www.astmaoallergiforbundet.se
Bra mat för alla, AllergiSmart
- www.celiaki.se, ingredienslexikon, även som app.
- Matspecial, recept och goda råd vid överkänslighet och allergi, *Lindberg och Wesslén, 2002*



Tack för idag!!!



Illustrationer: Gustavo Quesis