

Matvareoverfølsomhet

Eksemskolen 2019



Thea Ingvaldstad,
Klinisk ernæringsfysiolog, BUK

Utarbeidet av Kliniske ernæringsfysiologer ved St. Olavs

Innhold

- Mål med kostbehandling
- Merking av allergener i matvarer
- utfordringer ved å følge en streng diett
- Hva er viktig for å få til en fullverdig diett?
 - Behov
 - Vekst
- Eksempel
- Spør!

Mål for kostbehandling

- Finne frem til en kost som er fri for matvarer som forårsaker reaksjon
- Sørge for en riktig sammensatt kost som dekker barnets behov for alle næringsstoffer
- Utelate færrest mulig matvarer

Merking av matvarer

- **Ny merkeordning desember 2014**
 - Allergener skal markeres på ingredienslisten med **fet skrift**, *stå i kursiv* eller understrekes.
 - Krav til at spisesteder skal ha skriftlig informasjon om hvilke allergener maten inneholder.
- **Spor av**
 - Allergenet er ikke en ingrediens, men produktet kan være «forurenset»
 - De fleste allergikere tåler «spor av..», **MEN** dette bør man finne ut av i samråd med lege.

Merking av allergener i matvarer

Det er 14 ingredienser som alltid skal angis i merkingen når de brukes i en matvare.

- Kornslag som inneholder gluten
- Skalldyr
- Egg
- Fisk
- Peanøtter
- Soya
- Melk
- Nøtter
- Selleri
- Sennep
- Sesamfrø
- Sulfitt
- Lupin
- Bløtdyr

Følger av å følge streng diett

- Kostbart
- Mangelfullt næringsinntak *
- Mulig lav vekst *
- Dårlig form*
- Praktiske forhold i familien
- Sosialt isolert*
- Lite matvareutvalg – kjedelig kosthold - matlei
- Barn: Kjent med få smaker – spise færre matvarer senere i livet*
- Tidkrevende

*: Helsemessige konsekvenser

Ulike typer matvare allergier

Utelukke matvarer – betydning for inntak av næringsstoff

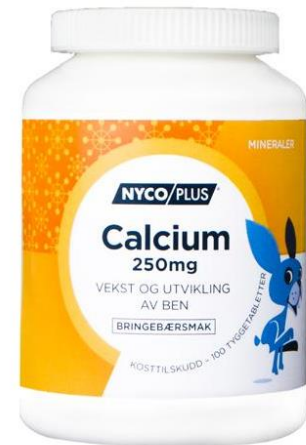
- Melk og melkeprodukt – *Viktig næringsstoffkilde for barn*
- Hvete, (Cøliaki) – *Kornvarer viktig næringsstoffkilde spesielt for barn*
- Fisk : jod
- Frukt: *antioksidanter, vitaminer*
- Laktose *liten betydning*
- Egg *liten betydning*
- Nøtter *liten betydning*
- Soya *liten betydning*
- Tilsetningsstoffer *liten betydning*

Eksempel melkeeliminering: innebærer en risiko for feilernæring

- Hvor store barna er bestemmer hva slags produkter
 - MME/grøt
 - Melkeertatning/fløte/krem osv
- Melk er en viktig kilde til næring
 - ca 70 % av kalsiuminntaket
 - 70 % av jodinntaket,
 - 25 % av proteininntaket
 - B-vitamin og sporstoffinntaket.
- Det er derfor viktig med fullverdig erstatning
- Ofte toleranseutvikling for melk
viktig med regelmessig oppfølging fra lege for å vurdere tidspunkt for reintroduksjon.

Daglig anbefalt inntak av kalsium

Aldersgrupper	Kalsiumbehov
6-11 mnd	540 mg/d
1-5 år	600 mg/d
6-9 år	700 mg/d
10-17 år	900 mg/d
> 18 år	800 mg/d



Dersom inntaket er lavere anbefales kalsiumtilskudd
Eks: Nycoplus kalsium barn

Alternativer til melk

Småbarn (0-3 år):

- Fullverdig melkeerstatning fra apotek
 - beriket med samtlige vitaminer og sporstoffer, slik at barnets næringsbehov blir dekket ved et inntak på 5-6 dl/dag.
 - Tran for tilskudd av omega-3
 - Kalsiumtilskudd må vurderes

Melkeerstatninger for barn 0-3 år

- Hydrolysert (spaltet) melkeprotein, eller på enkeltaminosyrer
- Førstevalg er hydrolysert produkt laget av kasein eller myse
 - Althéra (inneholder laktose)
 - Nutramigen (finnes som 1 og 2 avhengig av alder)
 - Pepticate og Pepticate plus (finnes som 1 og 2 avhengig av alder)



Unntak...

- Noen få melkeallergiske barn (2-10 %) reagerer også på hydrolyserte melkeerstatninger
 - barn som også har reagert på kumelk via morsmelka
 - barn med alvorlig atopisk eksem
 - multiple allergier eller barn med forsinkede mage/tarm-reaksjoner
- Til disse barna: melkeerstatninger basert enkeltaminozyrer (f. eks Neocate) eller andre proteinkilder til eldre barn (f.eks. soyadrik- og havredrik tilsatt Ca).

Melkeerstatning

- Melkeerstatninger basert enkeltaminozyrer:
 - Neocate, Neocate Advance (>1år)(aminozyrer)
 - Nutramigen AA (aminozyrer)
 - Alfamino (aminozyrer)

Tips ved tilvenning av melkeerstatning

- Hydrolyserte eller aminosyrebaserte melkeerstatninger smaker svært annerledes enn annen melk.
- Begynne tilvenningen så tidlig som mulig, gjerne allerede mens mor ammer.
- Mor oppfordres da til å pumpe, og blande inn litt hypoallergen melkeerstatning i morsmelka. Øk gradvis andelen melkeerstatning i forhold til morsmelk i blandingen.

Ikke bare som drikke

- Melkeerstatningspulver kan også tilsettes maten når barnet begynner å spise.
- Dette bidrar til at de venner seg til smaken, og gjør det lettere å nå total anbefalt mengde melkeerstatning per døgn.
- Produsentene (Nutricia, Mead Johnson og Nestlé) har konkrete tips og oppskrifter på deres nettsider.

Melkefritt til mor?

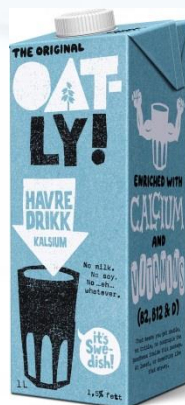
- Ca. 0,5 % av alle morsmelksernærte barn, reagerer på kumelksproteinrester i morsmelka.
- I slike tilfeller må også mor eliminere kumelksprotein så lenge hun velger å amme.
- Ekskludere all melk i starten og utvide med mindre mengder melk i f.eks blandingsprodukter etter hvert.
- **Tilskudd til mor: kalsium, jod, sink**

Melkeerstatninger for større barn og voksne

- Kalsiumberiket havre, soya- og risdrikk/yoghurt inneholder like mye kalsium som vanlig kumelk/ yoghurt.
- Et totalt inntak på 4-5 dl per dag dekker dermed kalsiumbehovet for de fleste.
- I ungdoms-årene kan imidlertid tilskudd være nødvendig.
- **OBS!** Vegetabilske melkeerstatninger er ikke tilsatt andre vitaminer og sporstoffer som finnes i melke-hydrolysatene.
- Ernæringsmessig kan derfor inntaket av enkelte sporstoffer, spesielt jod og sink, være en utfordring.
- Ris og havrebaserte erstatninger inneholder ikke fullverdig protein

Alternativer til kumelk

- Soyabaserte: Alpro, Provamel, GoGreen, Synnøve Finden
- Havrebaserte: Oatly, Solhavre, GoGreen, OatDream
- Risbasert: kun litt i matlaging - **ikke** som drikke pga. høyt innhold av arsen
- Velg de som er tilsatt kalsium



Barnegrøter uten melk

- Nestle Sinlac:
 - Fra 4 mnd
- Semper
 - Fra 6 mnd
- Barnegrøt fra helsekostbutikk
 - Holle barnegrøt (www.hollebaby.no)
- Grøt fra Sverige som er melkeproteinfri



Aurion- dansk, Helios

Lages med morsmelk eller morsmelkserstatning som tåles

Hjemmelaget (havre, hirse etc.)



Pålegg uten melk

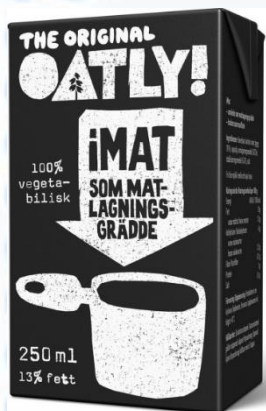
- Rent pålegg av kjøtt, kylling, kalkun, spekepølser
- Go'og Mager kjøttpålegg (leverpostei, servelat, falukorv), Leiv Vidar pølser (Narvesen, 7 eleven, Statoil)
- Rene fiskepålegg som røkt/gravet laks, tunfisk, røkt makrell, makrell i tomat
- Egg
- Jædersylte
- Leverpostei uten melk god og mager
- kaviar, de fleste majonessalatene
- Avokado
- Frukt som banan
- peanøttsmør
- Banos
- Honning (ikke til barn under 1 år pga fare for spedbarnsbotulisme)Ulike nøttepålegg (peanøtt, valnøtt, mandel etc)
- Syltetøy
- Sunda
- Tahin (sesampasta)
- Streich og Tartex smørepålegg (vegetabilsk postei)
- Tofetti soyaost
- Bønnepostei
- Vegemite/Marmite (gjærekstrakt)
- Hummus (laget av kikerter)
- Pesto (obs! Noen har ost)
- Soyapålegg (ulike varianter, smørepålegg/skivet)

Matvarer uten melk

- Kornvarer
 - flere typer brød finnes
 - knekkebrød, kjeks, pølsebrød, boller uten melk
- Frukt og grønnsaker
- Kjøtt
 - f eks pålegg av rent kjøtt, kjøtt-/karbonade-/medisterdeig, pølser og leverpostei uten melk
- Fisk
 - f eks kaviar, enkelte typer fiskepinner, hjemmelaget fiskemat uten melk fra Lerøy
- Melkefri margarin:
 - Soft Spesial (blå) eller Melange uten salt og melk.



Matvarer uten melk



Forslag til næringsrik, melkefri dagskost for barn 2-5 år*

Frokost: Havregryn, 50 g, med 2 dl havre-/soyadrikk (m/Ca, B2 og B12). 5 ml tran.

Lunsj: 2 skiver grovbrød (50 sammalt). Myk melkefri margarin. Melkefri leverpostei 10 %, kokt skinke. 1 dl juice.

Mellommåltid: 0,5 banan.

Middag: Stekt/ovnsbakt fisk (70 g), 1 dl kokt pasta, 1 kvast brokkoli (45 g).

Kvelds: 1 skive grovbrød (50 % sammalt) med myk margarin og syltetøy. Beriket havre-/soyadrikk 2 dl. 0,5 eple.

*Med dette kostholdet dekkes behovet for samtlige mikro- og makronæringsstoffer for et gjennomsnittsbarn. (Unntak er sink og jod, som fortsatt blir liggende noe lavt, tross tran og fiskeinntak. Nivået er likevel ikke så lavt at tilskudd vil være nødvendig

Hvordan kan vi følge med?

- Vekst!
 - Vekstkurvene:
 - Vekt
 - Høyde

Om mat og allergi

- Mattilsynets publikumsside: www.matportalen.no
- Norges astma- og allergiforbund: www.naaf.no
- Norsk cøliakiforening: www.ncf.no
- Folkehelseinstituttet og NAAF: www.matallergi.no
- For de som lever med et melkefritt kosthold: www.utenmelk.no
- Helsenorge – informasjon om sunt kosthold og allergi:
<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad>
<https://helsenorge.no/sok/?k=allergi>

Informasjon fra produsenter

- www.alprosoya.no
- www.oatly.se
- www.gogreen.no
- www.naturli-foods.dk
- www.kumelkallergi.no (Nutricia)
- www.meadjohnson.no
- www.nestlebarnemat.no/
- www.smaafolk.no/
- www.hipp.no/
- www.holle.no
- www.alternativ-mat.no

Nettbutikker og oppskrifter

- www.naturligallergimat.net/
- www.matvareguiden.no/
- www.allergimat.no
- www.funksjonellmat.no/
- www.allergikost.no
- www.allergikokken.no

Oppsummering

- Ikke utelate matvarer hvis man ikke reagerer på dem
- Vær oppmerksom på mangel/lite av noen næringsstoffer ved allergi:
 - Eks:
 - inntak av kalsium ved melkeallergi
 - bl.a. kostfiber og jern ved utelukkelse av hvete/gluten
- **Les ingredienslisten nøye**
- Velg mest mulig rene råvarer



