



MINISTERIET FOR FAMILIE-  
OG FORBRUGERANLIGGENDER

Fødevarestyrelsen



## Overfølsomhed over for mad – symptomer og diagnose

Hvad er overfølsomhed over for mad?	4
Hvor mange er overfølsomme?	6
Kan fødevarerallergi forebygges?	7
Symptomer	8
Hvilke fødevarer giver ofte symptomer?	11
Hvordan stilles diagnosen?	17
Behandling – mad og medicin	22

Læs mere på [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk)



Denne pjece henvender sig til dig, der gerne vil vide mere om overfølsomhed over for mad. Her kan du læse om symptomerne og om de fødevarer, der oftest er involveret ved overfølsomhed. Du kan også læse, hvordan lægen stiller diagnosen.

Har du mistanke om, at du eller dit barn er overfølsomt over for en eller flere fødevarer, bør du altid kontakte lægen, før I begynder på en diæt.

Hvis symptomerne ikke skyldes fødevareroverfølsomhed, kan du forhale den rigtige diagnose og behandling ved at tage sagen i egen hånd. Desuden er der risiko for fejlnæring, hvis du udelader vigtige fødevarer fra kosten.



## Hvad er overfølsomhed over for mad?

Nogle mennesker får overfølsomhedsreaktioner, når de spiser bestemte fødevarer eller tilsætningsstoffer. Det er typisk helt almindelige fødevarer, der giver anledning til reaktionerne.

For at man kan tale om overfølsomhed over for mad skal symptomerne

- optræde, når man spiser den fødevarer, man ikke kan tåle,
- forsvinde eller blive mindre, når man lader være med at spise fødevarer og
- komme tilbage, når man spiser fødevarer igen.

Overfølsomhed over for mad inddeles i fødevarerallergi og ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed.

### Fødevarerallergi

Ved fødevarerallergi påvirker bestemte proteiner (allergener) i fødevarer kroppens immunsystem.

Kroppen kan reagere ved at danne allergi-antistoffet IgE. Antistoffet retter sig mod de fødevarerproteiner, man er allergisk overfor. I sjældne tilfælde dannes ikke IgE, men allergien udløses på en anden måde. Det er sygdommen cøliaki et eksempel på – selvom cøliaki normalt ikke opfattes som en allergisk sygdom.

Når man spiser den fødevarer, man ikke kan tåle, opstår der en allergisk reaktion med symptomer fra enten øjne, næse, lunger, hud, mave-tarmkanal eller hjerte-karsystem. Der er oftest symptomer fra to eller flere organer.

Det er forskelligt hvor meget af allergenet, der skal til for at fremkalde symptomer, men i nogle tilfælde kan selv meget små mængder udløse voldsomme symptomer.

Allergiantistoffet måles ved en allergitest – enten en blodprøve eller en test på huden, den såkaldte priktest. Andre test, fx lappetest på huden, anvendes i sjældne tilfælde til at undersøge for andre allergiske mekanismer. Allergitesten er dog aldrig nok til at stille den endelige diagnose – se også side 17.

### Ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed

Ved ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed sker der ikke nogen allergisk reaktion i kroppen. Reaktionen kan derfor ikke måles ved en allergitest.

Som regel er symptomerne ved den ikke-allergiske fødevareroverfølsomhed mildere og kommer senere end ved fødevarerallergi, og man skal ofte spise mere af fødevarer, før der kommer symptomer. Men man

kan ikke ud fra symptomerne skelne mellem fødevarer-allergi og ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed.

Overfølsomhed over for tilsætningsstoffer er oftest en ikke-allergisk overfølsomhed ligesom laktose-malabsorption – læs mere på side 11-15. Nogle af de sygdomme, som hører under ikke-allergisk overfølsomhed, blev tidligere kaldt intolerans.



## Diagnose

En blodprøve eller en priktest på huden kan kun bruges til at støtte en formodning om allergi, men er aldrig nok til at stille diagnosen ved fødevareroverfølsomhed. Den kan først stilles endeligt ved at sammenholde sygehistorie og test med en diætperiode og provokation. Ved både fødevarerallergi og ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed vil symptomerne forsvinde eller mindskes under diæten og vende tilbage, når der foretages en provokation. Læs mere side 17.

## Kontaktallergi og mad

Kontaktallergi kan opstå, når kemiske stoffer kommer i kontakt med huden. Kontaktallergien viser sig som eksem på huden. Nikkelallergi er et eksempel på kontaktallergi. Har man kontaktallergi over for fx nikkel, kan man i sjældne tilfælde risikere, at hudsymptomerne blusser op, hvis man spiser mad, der indeholder nikkel i tilstrækkeligt store mængder. Læs mere i pjecen "Nikkelallergi og mad" – se side 12.

## Hvor mange er overfølsomme?

Der findes endnu ingen præcise opgørelser over, hvor mange der er overfølsomme over for mad. Det er især småbørn, som har fødevareallergi. Man regner med, at ca. 5-7 procent af alle børn får fødevareallergi, men mange vokser fra det.

### Fødevareallergi

Mælkeallergi er den mest almindelige form for fødevareallergi hos børn. Omkring 2 procent af alle spædbørn får mælkeallergi i løbet af det første leveår. Herudover ses især allergi over for æg, jordnødder, nødder, fisk og skaldyr.

Mange børn vokser fra fødevareallergien. Fx kan 9 ud af 10 børn med mælkeallergi tåle mælk efter 3-årsalderen, mens over halvdelen af børn med allergi over for æg vokser fra allergien, inden de fylder 5 år. Hvis man bliver overfølsom over for jordnødder eller fisk, varer overfølsomheden derimod oftere resten af livet.

Børn med fødevareallergi har en øget risiko for at få luftvejsallergi. Omkring halvdelen af børnene bliver allergiske over for fx pollen, husstøvmider eller kæledyr.

Blandt voksne har ca. 1-2 procent fødevareallergi. Derudover reagerer omkring 5 procent af alle voksne på mad i forbindelse med pollenallergi – de såkaldte

krydsreaktioner. Fx får mange med birkepollenallergi symptomer, når de spiser bestemte nødder, frugter eller grøntsager. Krydsreaktioner er den mest almindelige fødevareallergi hos større børn og voksne.

### Cøliaki

Man regner med, at op mod 5000 danskere har tarmsygdommen cøliaki.

### Ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed

Ikke-allergisk fødevareoverfølsomhed er sjældnere end fødevareallergi. Til ikke-allergisk overfølsomhed hører bl.a. overfølsomhed over for tilsætningsstoffer og sygdommen laktose-malabsorption.

Overfølsomhed over for tilsætningsstoffer er sjældnere hos voksne end hos børn. En dansk undersøgelse fandt overfølsomhed over for tilsætningsstoffer hos 1-2 procent af de undersøgte skolebørn. I en anden dansk undersøgelse var der ingen småbørn, som var overfølsomme over for tilsætningsstoffer, og kun ganske få voksne (0,1 procent).

Laktose-malabsorption ses hos omkring 3-6 procent af befolkningen – især hos mennesker med anden etnisk baggrund end dansk.

## Kan fødevareallergi forebygges?

Allergi er arvelig, men ikke medfødt. Man arver ikke en bestemt allergi, men tilbøjeligheden til at udvikle allergi. Fødevareallergi ses således oftere hos børn, hvis forældre eller søskende har eller har haft en behandlingskrævende allergi. Man taler om, at disse børn har særlig risiko for at udvikle allergi. Risikoen er størst, når begge forældre har allergi.

### Amning og forebyggelse

Amning kan forebygge især komælksallergi og formentlig også anden fødevareallergi. Desuden kan amning mindske risikoen for børneeksem i de første leveår. Men amning kan ikke fjerne risikoen for, at dit barn udvikler fødevareallergi eller andre allergier senere i livet.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at alle børn ammes fuldt de første 6 måneder. Er det ikke muligt, og har dit barn særlig risiko for at udvikle allergi, kan du de første 4 måneder supplere eller erstatte amningen med en særlig ikke-allergifremkaldende modernælkserstatning, som består af højt-hydrolyseret protein (Nutramigen® eller Profylac®).

Spørg lægen, om dit barn har særlig risiko for at blive allergisk. Du kan læse mere i pjecerne "Sådan forebygger du allergi hos dit barn" fra Sundhedsstyrelsen og "Allergi og forebyggelse" fra Astma-Allergi Forbundet.

Efter 4-månedersalderen kan spædbørn med særlig risiko for at udvikle allergi spise det samme som andre spædbørn. Er det nødvendigt at supplere med modernælkserstatning efter 4-månedersalderen, kan man derfor bruge en almindelig modernælkserstatning. Læs mere om mad til små børn i bogen "Mad til spædbørn & småbørn" udgivet af Sundhedsstyrelsen og Fødearestyrelsen.

### Moderens kost under graviditet og amning

Der er ikke dokumentation for, at du kan forebygge fødevareallergi hos dit barn, hvis du lader være med at spise bestemte fødevarer, når du er gravid eller ammer. I sjældne tilfælde kan et barn med svær mælkeallergi dog få symptomer via modernælken, hvis moderen drikker mælk eller spiser mælkeprodukter. I disse tilfælde bør moderen i samråd med lægen undgå mælk og mælkeprodukter.

### Cøliaki

Ved tarmsygdommen cøliaki kan man ikke tåle glutenholdige kornprodukter (hvede, rug, byg og havre). For at forebygge sygdommen bør alle børn undgå glutenholdige kornprodukter før 6-månedersalderen. I familier med cøliaki kan sygdommen desuden forebygges, hvis børn ammes i mindst 6 måneder, og ved at amningen fortsætter, når barnet efter 6-måneders-



alderen gradvist begynder at få mad med gluten. Læs mere i pjecen "Cøliaki og mad uden gluten" – se side 12.

## Symptomer

I de fleste tilfælde af overfølsomhed over for mad viser symptomerne sig fra få minutter til 1-2 timer efter, at man har spist det, man ikke kan tåle, men der kan også gå længere tid.

Det kan dreje sig om svære vedvarende symptomer, og ofte er der flere forskellige symptomer samtidig. Symptomerne kommer hver gang, man får den fødevarer, man ikke kan tåle.

Har du problemer med fødevarer, der krydsreagerer med pollen, kan det dog være, at du kun har symptomer i pollensæsonen. Symptomerne kan også afhænge af, hvor meget du spiser af den fødevarer, du ikke kan tåle, samt af tilberedningsformen. Nogle tåler således kogte frugter og grøntsager bedre end rå. Læs mere i pjecen "Pollenallergi og mad" – se side 12.

Større børn og voksne får ofte kløe og evt. hævelse i mund og svælg som første reaktion, når de har spist noget, de ikke kan tåle. Senere kan der komme symptomer fra øjne, næse, lunger, mave-tarmkanal og hud.

### Øjne og næse

Fra øjne og næse kan ses symptomer som ved høfeber. Øjnene hæver, klør og bliver røde. Næsen klør, løber eller er stoppet, og man nyser.



### Lunger

Fra lungerne kan der komme astmasymptomer med hoste, piben og hvæsen, trykken for brystet og åndenød.

### Mave-tarmkanal

Symptomerne fra mave-tarmkanalen kan vise sig som mavesmerter, kvalme, opkastninger og diarré. Disse symptomer kan imidlertid også skyldes mange andre sygdomme eller tilstande, som lægen bør udelukke, før man mistænker allergi for at være årsagen.

Fødevareallergi er sjældent årsag til kolik hos spædbørn, når kolik er det eneste symptom.

Gylp i små mængder hos en baby skal ikke forveksles med en allergisk reaktion.

### Hud

På huden kan der ses akut nældefeber med kløende, velafgrænsede hvide eller bleggrøde hævelser. Kronisk nældefeber ses sjældent ved overfølsomhed over for fødevarer.

Hos nogle småbørn forværres børneeksem af bestemte fødevarer. Det er især hos børn med svært vedvarende børneeksem. Der er dog mange andre faktorer end mad, der kan forværre børneeksem.

### Allergisk chok

I sjældne tilfælde kan man få et allergisk chok, som er en voldsom og livstruende allergisk reaktion, hvor hele kroppen reagerer. Man klør i huden, bliver utilpas og svimmel og får hjertebanken, kvalme og sortnen for øjnene. Der kan samtidig være nældefeber, hufeber og astma. Blodtrykket kan falde, og man kan besvime. Læs mere i afsnittet om behandling på side 22.

Allergisk chok kan ligne andre voldsomme reaktioner med pludselige besvimelser.

### Andre symptomer

Hos børn med svær fødevareallergi kan desuden ses dårlig trivsel, og de vokser måske ikke så meget, som de skal.

## Kontakt lægen, hvis du er i tvivl

De nævnte symptomer kan skyldes andet end fødevareoverfølsomhed. Derfor bør du altid kontakte din læge, hvis du har symptomer, som du ikke umiddelbart kender forklaringen på.

## Omdiskuterede symptomer

### Mellemørebetændelse og mælkeallergi

I langt de fleste tilfælde er der ingen sammenhæng mellem mellemørebetændelse og mælkeallergi. Derfor er der ikke grund til at udelukke mælk fra kosten til et barn med hyppige mellemørebetændelser – med mindre barnet har fået konstateret mælkeallergi hos lægen.

Mellemørebetændelse kan forekomme hos børn med fødevarerallergi, men ses især hos børn, der også har andre allergisymptomer – især fra luftvejene. De hævede slimhinder i svælget kan nemlig medføre, at forbindelsen til mellemøret (det eustachiske rør) lukker, hvorved der kan opstå problemer i mellemøret.

### Hyppige forkølelser

Hyppige forkølelser i barnealderen er helt normalt og skyldes ikke overfølsomhed over for fødevarer.

Der er nogle karakteristiske forskelle på forkølelse og allergisymptomer. En almindelig forkølelse varer ofte 3-5 dage. Sekretet fra næsen er i begyndelsen vandklart, men bliver i løbet af kort tid tykkere og gult.

Ved allergi er sekretet fra næsen tyndtflydende, vandigt og klart, og man nyser hyppigt. Næsen kan også blive tilstoppet. Næse og øjne klør ofte, og øjnene kan blive røde, hævede og løbe i vand.

### Migræne

Nogle mennesker oplever, at bestemte fødevarer kan være med til at udløse et migræneanfald, men der er ikke dokumentation for, at det skyldes allergi.

Noget tyder dog på, at kostens indhold af biogene aminer fx histamin og tyramin kan spille ind. Biogene aminer er kendt for at give symptomer hos følsomme personer – se også side 16.

### Andre symptomer

Også andre symptomer er sat i forbindelse med fødevarerallergi, fx hyperaktivitet, koncentrationsbesvær, kronisk træthedssyndrom, depression, irriteret tyktarm og ledbetændelse, men videnskabeligt er der ikke påvist nogen sammenhæng.

## Hvilke fødevarer giver ofte symptomer?

Rundt om i verden har man forskellige spisevaner, og det kan derfor være forskellige madvarer, der giver anledning til fødevareroverfølsomhed.

I Danmark er mindre børn oftest allergiske over for mælk og æg. Blandt unge og voksne reagerer mange på nødder, frugter og grøntsager på grund af krydsreaktioner i forbindelse med pollenallergi.

I det følgende er der en kort beskrivelse af allergi over for forskellige fødevarer. Du kan læse mere om de forskellige allergier på [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk) og i pjecerne, som er vist på side 12.

### Mælk

Omkring 2 procent af alle børn udvikler overfølsomhed over for mælk og er nødt til at undgå mælk, mejeriprodukter og mad, som indeholder mælkeprotein. Mælkeallergi viser sig typisk allerede, før barnet er et år, men de fleste vokser fra allergien inden 3-årsalderen.

Børn med komælksallergi kan heller ikke tåle økologisk komælk eller mælk fra andre dyr, fx gedemælk.

Nogle mennesker kan ikke nedbryde mælkesukker (laktose), fordi de mangler et enzym i tarmen. Det kaldes laktose-malabsorption og er ikke en allergi. Ved

laktose-malabsorption kommer mælkesukkeret ufordøjet ned i tyktarmen, hvor det giver mavesmerter og diarré. Det er ubehageligt, men ikke farligt. Mennesker med laktose-malabsorption kan ofte tåle syrnede mælkeprodukter og ost og måske også mælk i moderate mængder. Laktose-malabsorption ses især hos mennesker med anden etnisk baggrund end dansk.

### Æg

Man kan være allergisk over for forskellige proteiner i æg. Nogle af proteinerne findes i blommen, men de vigtigste er i hviden. Af praktiske grunde er man nødt til helt at undgå æg og fødevarer med æg i, fordi man ikke kan være sikker på, at hvide og blomme er adskilt fuldstændigt. De allergifremkaldende stoffer i æggehviden ødelægges ikke, selv om ægget koges, bages eller steges.

Er man allergisk over for æg, reagerer man også på æg fra andre fugle, fx dueæg, kalkunæg, strudseæg og mågeæg, og man kan heller ikke tåle økologiske æg.

Over halvdelen af børn med allergi over for æg, vokser fra allergien, inden de fylder 5 år.

### Kød

Allergiske reaktioner over for kød er sjældne. Dog

## Pjecer om fødevarerallergi



Pjecerne er gratis. De kan læses eller bestilles på [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk) eller hos  
Fødevarestyrelsen tlf. 33 95 60 00 mellem kl. 9 og 12 eller på [www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)  
Sundhedsstyrelsen tlf. 70 26 26 36, [sundhed@schulz.dk](mailto:sundhed@schulz.dk) eller [www.sst.dk](http://www.sst.dk)  
Astma-Allergi Forbundet tlf. 43 43 59 11 eller på [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)

reagerer enkelte med mælkeallergi på okse- og kalvekød, og enkelte med allergi over for æg får symptomer af kyllinge- og hønssekød.

### Fisk og skaldyr

De fleste mennesker med fiskeallergi har allergi over for næsten alle slags fisk. Fiskeallergi varer ofte hele livet.

Allergistofferne i fisk er meget varmestabile og ødelægges ikke af kogning. Nogle gange kan dampen fra fisk, der koger, være nok til at udløse et astma-anfald hos personer med fiskeallergi.

Allergi over for skaldyr ses mest hos voksne. Skaldyr er leddyr som rejer, hummere, jomfruhummere, krebs og krabber samt bløddyr som blåmuslinger, østers, blæksprutter og snegle. Man kan være allergisk over for både leddyr og bløddyr eller kun en af grupperne.

### Kornprodukter

Allergi over for korn er sjælden. Det er mest almindeligt kun at have allergi over for én kornsort – oftest hvede. Man kan også være allergisk over for rug, og i meget sjældne tilfælde over for havre, majs, hirse, ris eller boghvede.

Allergi over for kornprodukter forveksles af og til med sygdommen cøliaki. Ved cøliaki ødelægges slimhinden i tarmen af proteinet gluten, som findes i både hvede,

rug og byg og måske havre. Hos børn er symptomerne tynd afføring, oppustet mave, tynde arme og ben og hæmmet vækst. Hos voksne kan symptomerne være mindre udtalte og præget af rigelig tarmluft, tynde afføringer og tegn på underernæring. Lav blodprocent, vægttab, træthed, dårligt humør samt symptomer fra muskler og led kan også forekomme.

### Jordnødder (peanuts)

Allergi over for jordnødder var indtil for få år siden ikke særlig kendt i Danmark, men opdages nu hos flere og flere, især børn. En forklaring kan være, at det er blevet mere almindeligt at spise jordnødder og fødevarer med jordnødder i, men også at man i sundhedsvæsenet er blevet mere opmærksomme på denne allergiform.

Ved jordnøddeallergi kan symptomerne være meget voldsomme, fx svære astmaanfald og allergisk chok.

Jordnødden er en bælgfrugt. Ved allergi over for jordnød får nogle derfor også allergiske symptomer, når de spiser andre bælgfrugter, fx sojabønner, grønne ærter (specielt friske), bønner, bønnespirer eller linser.

### Soja

I Danmark er sojaallergi sjælden. Sojabønnen er en bælgfrugt. Ved allergi over for soja får nogle derfor også allergiske symptomer, når de spiser andre bælg-

frugter fx grønne ærter, bønner, bønnespirer, linser og jordnødder.

### **Nødder (trænødder)**

De fleste, der får symptomer, når de spiser nødder, fx hasselnødder, har pollenallergi. Ved pollenallergi kan der nemlig være en række fødevarer, som krydsreagerer med pollen. Symptomerne opstår, fordi kroppen ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer i pollen og lignende stoffer i fødevarer.

Hvis du ikke kan tåle hasselnødder, vil du ofte heller ikke kunne tåle andre nødder fra træer, fx valnød og pistacie. Allergi over for nødder er oftest en blivende allergi.

### **Frugt, grøntsager og krydderier**

Hvis du får symptomer, når du spiser bestemte frugter og grøntsager, er der stor sandsynlighed for, at det skyldes krydsreaktioner i forbindelse med pollenallergi. Se ovenfor under "Nødder".

Blandt mennesker med birkepollenallergi får op mod halvdelen allergiske symptomer, når de spiser bestemte frugter, grøntsager og nødder – hyppigt æbler og hasselnødder.

Ved allergi over for græs og bynke kan der også komme allergiske symptomer, når man spiser bestemte frugter og grøntsager, men det er ikke helt så almindeligt. I sjældne tilfælde kan også krydderier og krydderurter give problemer.

30-80 procent af alle med latex-allergi får symptomer, når de spiser bestemte frugter og grøntsager, hyppigst banan, avocado og kiwi. Latex er naturgummi og bruges bl.a. i gummihandsker, balloner og kondomer.

### **Tilsætningsstoffer**

Tilsætningsstoffer anvendes i fødevarer for bl.a. at forlænge holdbarheden eller give maden en særlig farve, smag eller konsistens.

Det er vanskeligt at undersøge overfølsomhed over for tilsætningsstoffer, fordi der findes så mange forskellige stoffer, og fordi det kun er få mennesker, som er overfølsomme over for det enkelte stof. Hvis børn reagerer på farvestoffer, konserveringsstoffer eller aromastoffer, er det oftest med forværring af eksem eller nældefeber. Problemerne forsvinder næsten altid med alderen.

### Nikkelallergi og mad

Nikkelallergi kan medføre eksem, hvis huden udsættes for nikkelholdige materialer, fx øreringe, metalknapper eller lynlåse, der måske ikke overholder lovgivningens grænse for, hvor meget nikkel der må frigives.

Enkelte med nikkelallergi har kronisk håndeksem, som ikke forsvinder, selv om de undgår kontakt med ting, der indeholder nikkel. I sjældne tilfælde kan det være en løsning for dem at spise en kost med lavt nikkelindhold.

Chokolade, tørrede bønner, nødder og havregryn er eksempler på fødevarer med særligt højt nikkelindhold.



## Andre reaktioner på mad

Forskellige former for forgiftning kan give symptomer, der ligner overfølsomhed over for mad. Det vil ofte være sådan, at jo mere man har spist, jo kraftigere er reaktionen.

### Madforgiftning

Madforgiftning, som skyldes virus eller bakterier, fx salmonella- eller campylobacterbakterier, kan give symptomer som opkastning, mavesmerter og diarré.

Efter en maveinfektion eller en madforgiftning kan der være en periode, hvor tarmen ikke har det godt, og hvor nogle fødevarer kan virke generende. Fx er det normalt at have problemer med mælkeprodukter i en periode efter en mave-tarminfektion.

### Giftige fødevarer

Giftige fødevarer, fx svampe eller bær, kan være årsag til mavesmerter og opkastninger og til alvorlige forgiftninger med dødelig udgang.

Skaldyrsforgiftning, som skyldes ophobning af giftige alger i muslinger eller østers, kan bl.a. give diarré, opkastning, mavekramper, feber, hovedpine, svimmelhed og følelseløshed. Forgiftningen kan i værste fald medføre åndedrætssvigt og død.

I grønne eller beskadigede kartofler findes stoffet solanin, som bl.a. kan give hovedpine, mavesmerter og diarré. Derfor bør grønne, mugne eller beskadigede kartofler smides ud.

### Biogene aminer

Biogene aminer, som fx histamin og tyramin, kan give symptomer, der ligner allergi. Man får voldsom kløe i munden og på tungen og nældefeberlignende udslæt.

Noget tyder på, at kostens indhold af biogene aminer kan være med til at udløse migræneanfald.

Biogene aminer findes naturligt i små mængder i fx chokolade, tomat, spinat, vin og øl. De kan også findes i lagrede fødevarer som fx ost og salami og kan dannes i større mængder i fisk, som ikke opbevares koldt nok.

### Fiberrig kost

Meget fiberrig kost kan give spædbørn tynd mave.

### Frugt

Store mængder frugt eller frugtjuice (frugtsukker) kan give børn tynd mave.



## Hvordan stilles diagnosen?

Ved fødevareallergi kan kroppens immunforsvar danne antistoffer (IgE) mod bestemte proteiner (allergener) i de fødevarer, man ikke kan tåle. Denne allergiske reaktion

kan påvises ved priktest og blodprøver. Allergitesten kan bruges til at støtte en formodning om allergi, men en positiv allergitest er ikke nok til at stille diagnosen.



### En sikker diagnose

En sikker diagnose kan kun stilles ved at sammenholde sygehistorie og undersøgelser med en diæt og en provokation. Under diæten skal man undgå de mistænkte fødevarer eller tilsætningsstoffer. Ved provokationen skal man spise dem igen.

Ved både fødevareallergi og ikke-allergisk fødevareroverfølsomhed vil symptomerne forsvinde eller mindskes under diæten og vende tilbage, når der foretages en provokation.

Der findes læger og alternative behandlere, som stiller diagnosen fødevareroverfølsomhed på andre måder. Der er ikke videnskabelig dokumentation, der støtter brugen af disse metoder. Det kan betyde, at du får en forkert diagnose. Prisen kan være meget høj, og der ydes ikke tilskud til undersøgelserne, da metoderne ikke er videnskabeligt dokumenterede.



Der findes ingen anerkendte hudtest eller blodprøver, der kan påvise den ikke-allergiske fødevareroverfølsomhed, fordi kroppen ikke danner antistoffer eller andet, som kan måles. Derfor kan diagnosen kun stilles ved at sammenholde sygehistorien med symptomerne under diæten og provokationen.

### Dagbog

Mange med fødevarerallergi oplever, at det ret hurtigt klør i munden og svælget, når de spiser det, de er overfølsomme over for. I den situation kan det være relativt enkelt at indkredse den fødevarer, man ikke kan tåle.

Hvis det ikke er tilfældet, kan det nogle gange hjælpe at føre dagbog over, hvad du spiser og hvornår, og hvilke symptomer du får. Du kan fx lave et skema og udfylde det i et par uger. Husk også at notere, hvis du tager medicin.

Skemaet kan være en hjælp til at spore dig ind på, om der er noget i maden, du måske er overfølsom over for. Du kan tage skemaet med til lægen, som ofte vil indlede undersøgelserne med netop at bede dig om at registrere dine symptomer i en periode på 1-2 uger, hvor du spiser en normal kost og dermed også de fødevarer, som du måske er overfølsom overfor.

Gå altid til lægen, hvis du er i tvivl, eller hvis du ikke finder årsagen til dine symptomer hurtigt. Gå straks til lægen, hvis dine symptomer er alvorlige.

### Priktest

Undersøgelsen foregår ved, at du får sat et stykke tape med en række tal på underarmen. Ud for hvert tal sættes en dråbe med udtræk af forskellige allergifremkaldende stoffer. Af og til bruger man også friske madvarer til undersøgelsen.

Når alle dråberne er sat, prikkes et lille hul i huden gennem dråberne. Efter ca. 10 minutter aflæser man reaktionen. Hvis du reagerer, kommer der en lille hævelse, som klør.

Det er muligt at prikteste børn allerede fra fødslen, men det kræver erfaring at kunne aflæse og vurdere allergiundersøgelser af spædbørn.

### Blodprøve

I en blodprøve kan man måle allergiantistofferne. Antistof og allergen passer til hinanden som nøglen til en lås, og blodprøven fortæller derfor, om der er antistoffer over for præcis det allergen, der undersøges for.

### Diæt og provokation

En priktest eller en blodprøve er ikke nok til at stille diagnosen.

Ved fødevareallergi kan man have falsk positive resultater ved priktesten eller blodprøven. Fx har mange med græspollenallergi en positiv reaktion, når de testes for hvede og andre kornprodukter, men de har ingen symptomer, når de spiser kornprodukter. De behøver derfor ikke at undgå kornprodukter i maden. Omvendt kan det ske, at man får symptomer, når man spiser fødevarer, selv om allergitesten var negativ.

I begge tilfælde er det resultaterne fra diætperioden og den efterfølgende provokation, som viser, om man er overfølsom eller ej.

Inden du går på diæt, vil lægen måske bede dig om at registrere dine symptomer, mens du spiser en normal kost. I diætperioden, som varer ca. 2 uger, skal du lade være med at spise de mistænkte fødevarer, men registrere dine symptomer, og hvor alvorlige de er. I denne periode skulle du gerne blive symptomfri eller i hvert fald blive fri for en væsentlig del af dine symptomer.

Herefter er det muligt at foretage en provokation, hvor du under observation indtager de mistænkte fødevarer eller tilsætningsstoffer igen.

Hvis du igen får symptomer, når du spiser den mistænkte fødevarer under provokationen, er du overfølsom og skal undgå fødevarer. Får du ingen symptomer ved provokationen, kan du fortsætte med at spise fødevarer.

Provokationen bør altid foretages i samarbejde med en læge, så du kan få en objektiv og faglig vurdering af symptomerne og blive sat i behandling, hvis det skulle være nødvendigt.

Når det drejer sig om mistanke om allergi over for fødevarer, som krydsreagerer med pollen, er det sjældent nødvendigt at foretage en provokation. Her er sygehistorien som oftest klar.

### Åbne og blindede provokationer

Der findes forskellige principper for gennemførelsen af fødevarerprovokationer.

Der kan foretages en åben provokation, hvor du ved, at du nu skal spise det, du måske ikke kan tåle.

Denne metode bruges hovedsageligt til små børn, som ikke forventer en bestemt reaktion. At du ved, hvad det er, du spiser, kan nemlig være nok til, at symptomerne opstår.

Til større børn og voksne er det bedst at anvende de såkaldt blindede provokationer, hvor du og måske også den, der står for undersøgelsen ikke ved, hvad du får at spise. Når ingen af jer ved det, taler man om en dobbelt blindet provokation.

### Man skal provokeres igen

Småbørn vil ofte få foretaget en ny provokation hver 6.-12. måned. Større børn og voksne vurderes kun på ny med års mellemrum. Det skyldes, at de sjældnere bliver fri for deres fødevarerallergi igen.

Det kan være svært at forstå, hvorfor der skal foretages en ny provokation, hvis man endelig har fundet årsagen til symptomerne og nu er symptomfri. Men overfølsomheden kan forsvinde igen, især i barnealderen.

Hvis dit barn igen tåler fødevarer, er der ingen grund til at fastholde en diæt, som kan være med til at besværliggøre hverdagen og måske øge risikoen for fejlernæring.

### Hvorfor er det nødvendigt at få en diagnose?

Du bør kontakte lægen ved mistanke om overfølsomhed over for mad for at udelukke, at symptomerne skyldes en anden sygdom.

En korrekt diagnose er også vigtig for at undgå fejlernæring og unødigt besvær i hverdagen, hvis din mistanke er forkert.

Hvis du ønsker at søge om økonomisk tilskud fra kommunen til merudgifterne i forbindelse med en diæt, er det en forudsætning, at en læge har dokumenteret, at du er overfølsom.

### Hvor bliver man undersøgt?

Langt de fleste mennesker med fødevareroverfølsomhed kan undersøges og behandles hos den praktiserende læge. Men er der behov for særlige kontrollerede undersøgelser eller supplerende behandling, foregår det normalt på en specialafdeling eller hos en speciallæge med særlig viden om allergiske sygdomme.





## Behandling – mad og medicin

### Mad – diætvejledning

Der findes ingen medicinsk behandling, der kan helbrede overfølsomhed over for mad. Den eneste behandling er at lade være med at spise den fødevarer, som du ikke kan tåle.

For at være sikker på at undgå de fødevarer eller tilsætningsstoffer, du ikke kan tåle, er det vigtigt, at du bruger varedeklarationerne. Du kan læse mere om varedeklarationer i de enkelte pjecer om fødevarerallergi, der er nævnt på side 12.

Du kan få rådgivning om mere omfattende kostændringer hos en klinisk diætist. Du kan evt. blive henvist fra din læge eller den specialafdeling, hvor du er blevet undersøgt. Du kan også opsøge en privatpraktiserende klinisk diætist – det skal du selv betale. Undersøg i dit amt, hvilke muligheder der er.

### Allergi-vaccination

På nuværende tidspunkt er det ikke muligt at blive vaccineret mod fødevareallergi. Man kan allergivaccinere for pollenallergi, men det har tilsyneladende ingen eller kun ringe effekt på allergien over for fødevarer, som krydsreagerer med pollen.

### Medicin

Akutte symptomer på overfølsomhed over for mad kan behandles med medicin. Hvilken slags, det skal være, afhænger af, hvilket organ symptomerne kommer fra – om det er astma, høfeber, nældefeber osv. Ved milde reaktioner kan antihistaminer evt. hjælpe.

Du bør ikke tage antihistaminer for at forebygge symptomer på fødevareallergi, hvis du tidligere har haft alvorlige symptomer. Antihistaminerne kan sløre den kløe i mund og svælg, som ofte er første advarselstegn på, at du spiser noget, du ikke kan tåle.

Ved allergisk chok (se side 9) skal man have adrenalin-indsprøjtning og hurtigt under lægebehandling.

Har du tidligere reageret med svær allergisk reaktion efter at have spist fx jordnødder, nødder, skaldyr eller æg, vil lægen ofte udstyre dig med en EpiPen® og vise, hvordan du anvender den. Lægen vil også fortælle, hvilken anden medicin du evt. bør tage.

Pennen er en lille automatisk engangssprøjte med en adrenalin-opløsning, som man selv kan sprøjte sig med i låret, når en voldsom allergisk reaktion er ved at udvikle sig. Den kan købes på apoteket og fås kun på recept. Efter brug skal lægen eller skadestuen kontaktes.

## Overfølsomhed over for mad

Fødevarestyrelsen har i samarbejde med Danmarks Fødevareforskning, Sundhedsstyrelsen og Astma-Allergi Forbundet åbnet en hjemmeside, [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk), og udgivet en serie pjecer om overfølsomhed over for mad. Hjemmesiden og pjecerne fortæller, hvad man kan spise, og hvad man bør undgå ved overfølsomhed over for bestemte fødevarer.

Pjecerne kan bestilles i Fødevarestyrelsen, Sundhedsstyrelsen eller Astma-Allergi Forbundet pr. telefon eller på hjemmesiderne, hvor de også kan læses.

Pjecerne og hjemmesiden er udarbejdet med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.



Fødevarestyrelsen  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg  
Telefon: 33 95 60 00 (kl. 9-12)  
[www.fvst.dk](http://www.fvst.dk)



Danmarks Fødevareforskning  
Bülowsvej 27  
1790 København V  
Telefon: 72 34 60 00  
[www.dfvf.dk](http://www.dfvf.dk)



Islands Brygge 67  
2300 København S  
Telefon: 72 22 74 00  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)  
Pjecer bestilles på hjemmesiden,  
tlf. 70 26 26 36 eller  
[sundhed@schultz.dk](mailto:sundhed@schultz.dk)



Astma-Allergi Forbundet  
Universitetsparken 4  
4000 Roskilde  
Telefon: 43 43 59 11  
[www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)