

Livsmedel som ofta ger reaktioner

Mjök

Allergi mot komjök innebär att man är allergisk mot de proteiner som finns i mjök. Även små mängder komjök kan räcka för att framkalla en allergisk reaktion. Mjökallergi ska inte förväxlas med laktosintolerans som uppkommer genom enzymbrist. Allergi mot komjöksprotein drabbar två till tre procent av alla barn. Allergin brukar klinga av i två- treårsåldern och växer i regel bort före skolåldern. För vissa blir dock mjökallergin bestående.

Mjökproteiner finns i alla produkter som tillverkas av mjök, till exempel yoghurt, ost, smör och glass. I laktos (mjöksocker) kan det även finnas spår av mjökproteiner. Det finns produkter som man kan tro är mjökfria men som kan innehålla mjökprotein. Exempel på det är margarin, charkvaror, maränger och kryddblandningar, vilket gör att den mjökallergiske alltid bör läsa innehållsförteckningar. Mjökproteiner förändras delvis vid uppvärmning och en del kan därför tåla mjök som kokats.

Det finns korsreaktioner mellan komjök, getmjök, fårmjök, hästmjök och åsnemjök. Flertalet komjökallergiker kan inte använda dessa andra mjöksorter eller produkter gjorda av dem.

Laktos – mjöksocker

Laktosintolerans innebär att kroppen inte klarar av att bryta ned laktos (mjöksocker) på grund av enzymbrist i tarmen. Detta är alltså inte någon allergisk reaktion. Reaktionen är begränsad enbart till tarmen där mjöksocker som inte bryts ned i stället blir näring till bakterier i tarmen. Bakterierna jäser sockret och det bildas gaser. De bildar också ämnen som ger upphov till diarré.

Den vanligaste orsaken till laktosintolerans är att förmågan att bryta ned laktos minskar när man blir äldre. Laktosintolerans är till en del ärftligt och vanligare inom vissa befolkningsgrupper. I Sverige har förekomsten av laktosintolerans ökat de senaste decennierna, från att ha omfattat cirka fem procent av befolkningen till cirka fjorton procent i dag. I Finland är siffran femton procent. I Medelhavsområdet, Asien och vissa delar av Afrika är det mycket vanligt. Laktos finns naturligt i all mjök. Messmör och mesost innehåller stora mängder laktos medan syrade mjökprodukter som yoghurt och filmjök innehåller mindre mängd laktos än vanlig mjök. Det finns många mejerivaror som är laktosreducerade eller laktosfria.

Fisk

Fisk av alla sorter, både i form av små mängder i matvaror, damm som andas in eller som ånga vid tillredning av maten, kan ge kraftiga allergiska reaktioner. Ämnena som utlöser allergiska reaktioner ändras inte av kokning eller stekning och vissa personer är så känsliga att de inte kan vistas i ett rum där fisk serveras.

De allergiframkallande ämnena i fisk finns mest i fiskköttet och mindre i lever och rom. Därför kan vissa (men inte alla) med allergi mot fisk tåla kaviar, torskrom och torsklever. Fiskallergi brukar bestå under lång tid.

Man kan vara allergisk mot all slags fisk, men alla fiskallergiker är inte det. Det är vanligast att man reagerar mot torsk om man är allergisk mot fisk. Fisksorter inom samma familj kan ge korsreaktioner därför att de kan innehålla samma allergiframkallande ämne.

Allergiframkallande ämnen från fisk kan finnas i många olika maträtter. Läs innehållsdeklarationer noga eftersom det ibland kan dölja sig fisk i produkter där man inte väntar sig att finna det, till exempel i leverpastej, buljonger och i asiatisk mat. Om man har fiskallergi bör man inte äta oljor från fisk, som exempelvis omega 3-olja.

Skaldjur – kräftdjur och blötdjur

Många vuxna är allergiska mot olika skaldjur som räkor, krabba, hummer, kräftor, musslor, ostron och bläckfisk. De innehåller mycket aktiva allergen och några av dem korsreagerar så att man ofta är allergisk mot alla om man är allergisk mot en av dem. Allergi mot skaldjur varar vanligtvis i många år. Skaldjur korsreagerar inte med fisk.

Ägg

Allergi mot ägg innebär att man är allergisk mot de proteiner som finns i ägg. Såväl äggvita som äggula kan ge allergiska reaktioner vid mycket små mängder bland dem som är extremt känsliga. Rått ägg ger i regel upphov till svårare reaktioner än genomkokt eller genomstekt ägg. Äggallergi är vanlig bland små barn, men minst hälften av barnen blir fria från den i förskoleåldern eller något senare. Äggallergi brukar inte debutera senare i livet.

Ägg finns i många rätter som pannkaka, pajer och bakverk samt panering av fisk och kött. Det är viktigt att läsa innehållsdeklarationer noga eftersom det ibland döljer sig ägg i produkter där man inte väntar sig att finna det.

Ägg från olika fåglar kan ge upphov till korsreaktioner, men med varierande styrka. Till exempel kan vaktelägg ge personer med hönsäggsallergi reaktioner.

Vete och andra spannmål

Vete, råg och korn innehåller andra proteiner än gluten som också kan ge upphov till allvarlig allergi. Allergi mot vete och andra kornsorter ska inte blandas ihop med celiaki.

Vissa blir allergiska också mot något i vete och råg som är fortsatt aktivt efter tillagning. Hos vissa av dessa (men inte alla) är de aktuella allergenen knutna till gluten så att de tål glutenfritt mjöl. Dinkelvete innehåller samma proteiner som vete och ska därför inte ätas av människor som är allergiska mot vete. Vetestärkelse kan innehålla små mängder protein som kan vara tillräckliga för att utlösa symtom.

Det finns en betydande korsreaktivitet mellan vete och råg och något med korn. Rågmjöl innehåller en liten del vetemjöl på grund av att de hanteras inom samma system. Den som är allergisk mot vetemjöl tål därför inte alltid råg.

Gluten

Celiaki, glutenintolerans, är en livslång sjukdom som kan debutera i alla åldrar. Så många som tre–fyra personer av tusen lider av sjukdomen i Sverige. Celiaki innebär att kroppen inte tål gluten vilket är ett protein som finns i sädeslagen vete (även dinkelvete), råg och korn. Sjukdomen beror på en inflammationsliknande process i tunntarmen som leder till att tarmluddet försvinner, vilket gör att tarmen inte kan smälta maten. Det leder i sin tur till att näringen inte kan tas upp i normal omfattning.

Gluten finns i vanliga livsmedel gjorda på vete, råg och korn som bröd, mjöl, flingor och pasta. Havre saknar naturligt gluten, men är ofta förorenat med vete. Det finns dock ren havre som vanligtvis fungerar för den som har celiaki.

Soja

Sojaprotein kan vara allergiframkallande och för väldigt känsliga personer kan soja ge mycket svåra reaktioner. Sojaprotein används i många olika livsmedel som köttbullar, soppor, glass och bakverk.

Sojalecitin (E 322, emulgeringsmedel), sojasåser och kallpressad eller rå sojaolja kan innehålla små mängder av sojaprotein. Lecitin finns i produkter som choklad och margarin.

Jordnöt

Jordnöten innehåller mycket starka allergiframkallande ämnen och är en av de vanligaste orsakerna till allergichock. Jordnöten är trots sitt namn ingen nöt, utan är släkt med sojabönan och andra baljväxter.

Det finns enstaka personer som är så allergiska mot jordnötter att de reagerar om det finns jordnötter i rummet eller om någon öppnar en påse jordnötter. Jordnötsallergi varar i många år. Jordnötsallergi blir allt vanligare och kan bryta ut redan när barnet är mycket litet.

Jordnötter finns mer eller mindre synliga i en mängd produkter som choklad, bakverk och i orientalisk matlagning. Även tillagade jordnötter kan ge personer som redan är allergiska svåra reaktioner.

Korsreaktioner kan förekomma mellan jordnöt och andra baljväxter, trädnötter samt fröer. Jordnöt kan till och med korsreagera med allergenet i björkpollen. Mjöl från lupiner har börjat användas i bakverk och pasta. Det har förekommit reaktioner på lupinmjöl hos personer som är jordnötsallergiska. Reaktioner vid korsallergi blir i regel betydligt lindrigare än om man reagerar på det man primärt är allergisk mot.

Lupin, ärta och andra baljväxter

Proteinerna är liknande inom familjen baljväxter och därför kan man vara allergisk mot flera av dem samtidigt. Risken att reagera mot någon av dessa ökar om man redan har en allergi mot flera inom familjen baljväxter. Många livsmedel tillhör baljväxtfamiljen: lupin, ärter, kikärter, spritärter, sockerärter, gula ärter, vita bönor, limabönor, vaxbönor, gröna bönor, bondbönor, bruna bönor, mungbönor, haricots verts, böngroddar, linser, jordnötter och lakrits.

Ärtor används mycket för att öka näringsvärdet och ge fastare konsistens i färdiga matvaror. Lupin- och ärtproteiner förändras inte vid upphettning eller kokning. Ärtor kan ge reaktioner när det andas in som ånga vid tillredning eller som damm i luften från förvaringspåsar.

Trädnötter och mandel

Vissa är allergiska mot alla slags nötter och mandlar. Detta i motsats till allergiska barn som oftast bara är allergiska mot en eller två sorters nötter. Nötallergi varar hela livet. Mycket små mängder av nötter och mandel är nog för att utlösa allvarliga allergireaktioner. Nötter som finns i choklad och godis är en av de vanligaste orsakerna till allergisk chock hos barn och unga. Damm från knäckning av nötter kan utlösa luftvägsallergi och astma. Sådant damm kan finnas kvar efter nötknäckningen.

Nötter och mandel förekommer i många olika livsmedel, från müsliblandningar till såser, så det gäller att vara uppmärksam och läsa innehållsförteckningar noga.

Hasselnöt korsreagerar med paranöt, valnöt och pekannöt. Hasselnötter korsreagerar med björkpollen. I Sverige har cirka två miljoner svenskar björkpollenallergi. Man räknar med att ungefär hälften av dem som är allergiska mot björk, hassel och al får klåda i munnen av hasselnötter och i en del fall av mandel, äpplen, råa morötter och rå potatis.

Muskot och kokosnöt är inte nötter, men kan som allt annat i naturen ge upphov till allergier. Reaktionen mot muskot och kokosnöt förekommer mycket mer sällan jämfört med annan nötallergi.