Reaksjoner på mat
Allergi, intoleranse eller noe helt annet

Dr.med. Ragnhild Halvorsen

Hvorfor skal dette interessere oss som seniorer?

Vi er da interessert i det som skjer rundt oss i samfunnet

Allergier og intoleranser øker kraftig – er all økning reell?

Mange av oss har barnebarn og lager mat til barnebarn

Hvor stort er problemet

- I en barneskoleklasse kan det være 1-2 ekte allergikere som reagere på mat
- Det kan være 5 andre som i følge foreldrene må unngå visse matvarer
- Det er sannsynligvis 5-6 pollenallergikere som reagerer på rå frukt og/eller grønnsaker



«Jeg tåler ikke….»

- Matallergi
- Intoleranse/overfølsomhet
- Annen unormal reaksjon på mat
- Liker ikke
- Livsstil
- Livssyn



Hva skal jeg snakke om?

- Litt om overfølsomhet generelt
- Litt om forskjellen på allergi og intoleranse
- forekomster
- Ulike matreaksjoner
- Mat og adferd
- Utfordringer for helsevesenet (og for oss)

Overfølsomhet
kan være

Immunologisk

Biokjemisk - annet

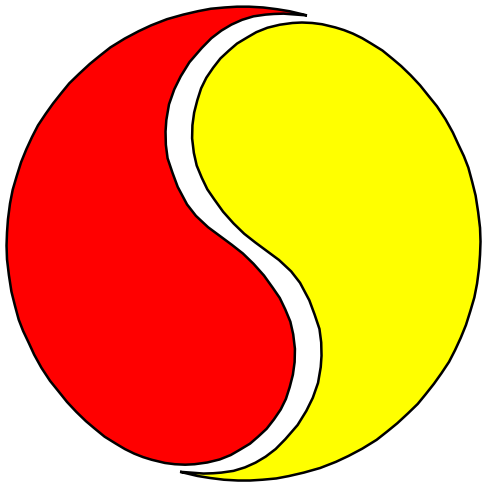


ALLERGI

IKKE ALLERGISK OVERFØLSOMHET

Ragnhild Halvorsen 2019

Overfølsomhetsreaksjoner gir objektivt reproduserbare symptomer eller tegn etter eksposisjon for et definert stimulus i en dose som tåles av "normale"

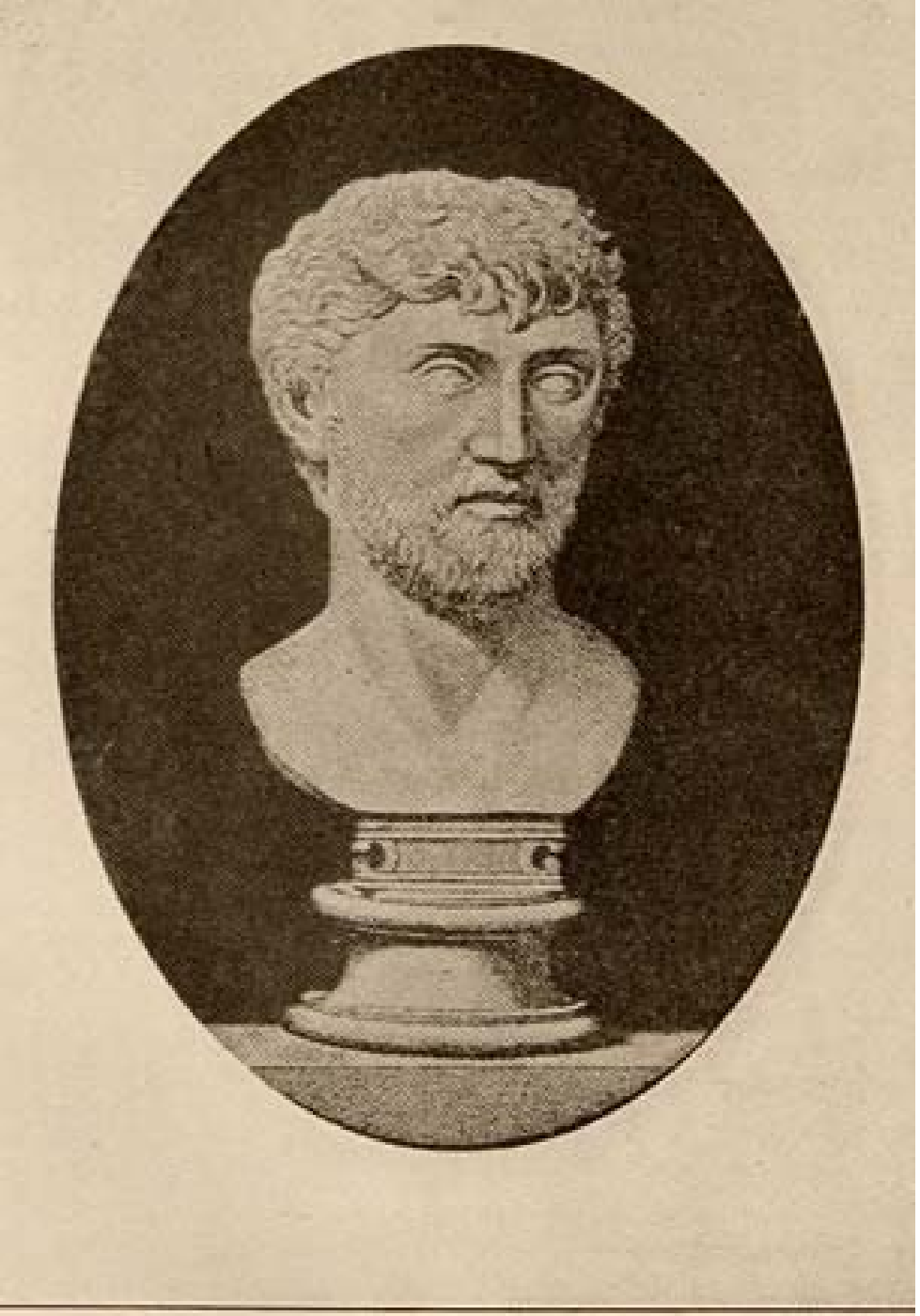


Det er noe i maten…….

Noen ganger er det ikke
hva vi spiser, men at vi spiser….







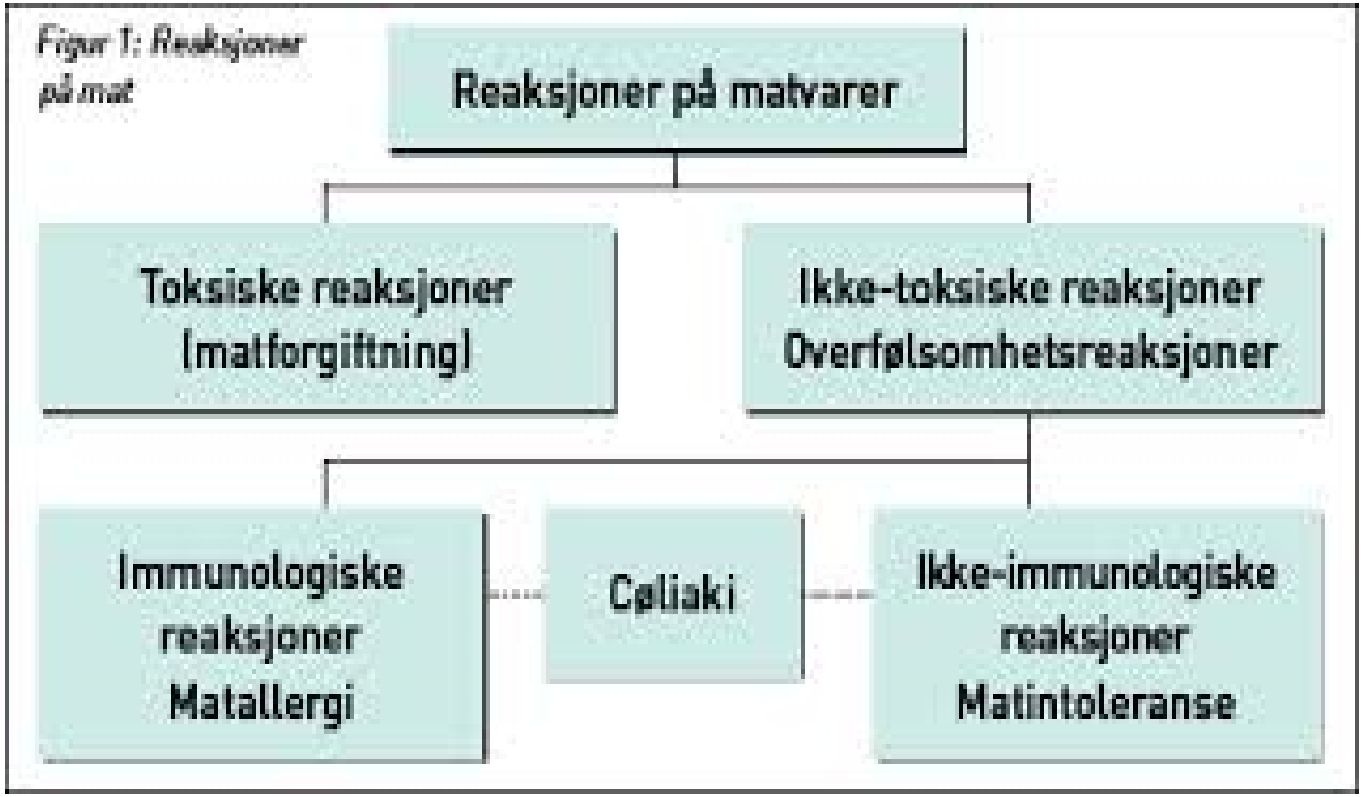
Matreaksjoner er ikke noe nytt

- "What is **food** to one man is bitter poison to others."

Lucretius 99BC-55BC

Syk av maten?




Figur 1: Reaksjoner på mat
Reaksjoner på matvarer
Toksiske reaksjoner (matforgiftning)
Ikke-toksiske reaksjoner Overfølsomhetsreaksjoner
Immunologiske reaksjoner Matallergi
Cøliaki
Ikke-immunologiske reaksjoner Matintoleranse

Forekomst av allergisk sykdom øker

- WHO forventer at 50 % av barn og 30 % av befolkningen har en eller annen allergi innen 2030 (Scadding G. Curr Med Res Opin. 2009; Jul 6th)
- Forekomst av peanøttallergi mest økende – dobling fra 1997 – 2002
- 10 % av barn i Australia har matallergi (Lauder, S. 2011)



Forekomst av overfølsomhets-reaksjoner på mat

Ragnhild Halvorsen 2019

Ca 1-2 % av voksne når vi ser bort fra de som er pollenallergikere og reagerer på frukt og grønt, og de som har cøliaki

1-2 % har cøliaki

5 % av alle større barn og voksne har reaksjoner på mat i forbindelse med en pollenallergi

6-8 % av barn mellom 0 og 3 år har matreaksjoner, hovedsakelig allergiske

Men spør vi befolkningen får vi helt andre tall

Hvor stort er problemet?



20% av befolkningen oppgir overfølsomhet mot en eller flere matvarer



Hos 1-2 % voksne kan en overfølsomhet dokumenteres



Hva med de resterende 18%???



Dette er en utfordring for helsevesenet

Hva med de 18% ?

Dette er pasienter som er plaget, ofte veldig plaget

De har som oftest ikke en overfølsomhetsreaksjon

Dette gjelder også barn, men ikke i så stor grad som voksne

Hvilke hovedutfordringer har vi i dag i diagnostikken av matoverfølsomhet?



- Reell forekomst vesentlig mindre enn befolkningens oppfatning
- Diagnostikken krever kostforsøk som er MEGET ressurskrevende
- Ikke dokumenterte metoder markedsføres intenst

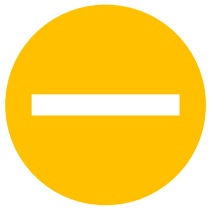
Hvordan kan vi takle denne forskjellen i oppfatning?



Pasientens oppgave er å beskrive plagene/symptomene sine



Legen foretar diverse undersøkelser og tester



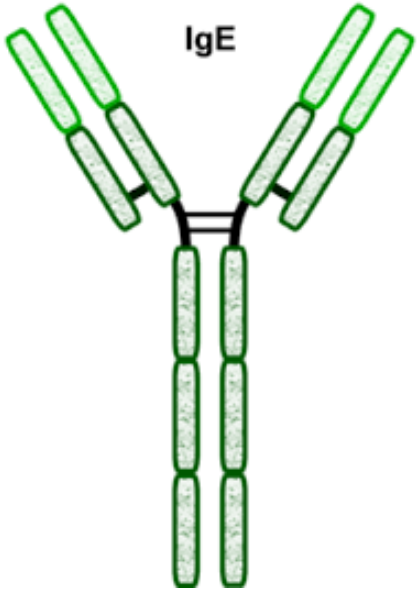
Pasientenes oppgave er IKKE å tolke resultatene

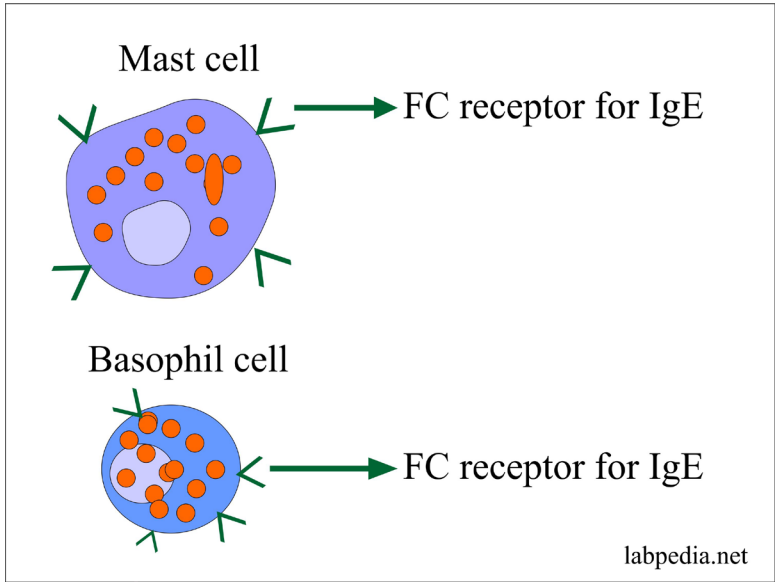


Legens oppgave er å tolke resultatene og komme frem til en diagnose

Matallergi

- Er en immunologisk reaksjon, dvs immunsystemet er involvert i reaksjonen
- Ofte IgE, som også er best kjent
- Er først og fremst et problem i barneårene
- Kan føre til alvorlige reaksjoner (anafylaksi)
- Diagnosen kan stilles ved en kombinasjon av allergiutredning og klinikk
- Reaksjonen forsvinner ofte (men ikke alltid) med årene





Hva er IgE?

- IgE er et immunglobulin eller et antistoff
- IgE-antistoffer beskytter oss mot parasitter
- I den vestlige verden overreagerer IgE og fører til allergi

De ”farligste” allergenene

- **Peanøtter**
- **Trenøtter**
- **Frø**
- **Kiwi**
- **Selleri**
- **Egg**
- **Hvete (små barn)**
- **Melk (små barn)**
- **Fisk**



De vanligste allergenene

- **Rå frukt**
  - **Eple, pære, plomme etc**
- **Rå grønnsaker**
  - **Gulrot, selleri, potet etc**
- **Peanøtt**
- **Trenøtter**
- **Egg**
- **Melk**



Våren kommer med allergi for mange

- Reaksjoner på mat som følge av en pollenallergi
- Av dem som reagerer på bjørkepollen har ca 80% reaksjoner på rå frukt og / eller grønnsaker
  - Eple
  - Gulrot
  - Selleri
  - Og mange flere









Og hva med gresspollenallergikerne?

- Reagerer sjeldnere på mat
- Gressortene kryssreagere med kornsortene
- Dette har større betydning diagnostisk enn klinisk (korn inntas sjelden I rå form)



En nøtt er ikke alltid en nøtt

- Trenøtter
  - Hasselnøtter
  - Paranøtter
- Belgfrukter
  - Jordnøtter (peanøtter)
- Frø
  - Pistasjnøtter
  - Pinjekjerner
- Kokosnøtt og muskatnøtt er ikke nøtter
- Mandel er ikke en nøtt

Ikke allergiske overfølsomhetsreaksjoner også kalt intoleranser



Er uavhengig av immunsystemet



Årsakene er mange og ikke alltid lette å påvise



Reaksjonene er oftest tydeligere dose-avhengig enn ved allergi



Reaksjonene er så godt som aldri livstruende



Forekommer i alle aldere

Ikke allergiske overfølsomhets-reaksjoner

Mangel eller for lite av et enzym

- **Laktose (melkesukker) intoleranse**
- **Andre enzymmangler for toverdige sukker**
- **Intoleranse mot acetylsalicylsyre**
- **Intoleranse mot tilsetningsstoffer (?) Høyst usikkert**

Reaksjon på farmakologisk aktive substanser

- **biogene aminer (histamin, koffein o.a.)**





De vanligste symptomene ved matreaksjoner hos barn

- **Elveblest/hevelser**
- **Eksemforverring**
- **Mage - tarm symptomer (straks og senreaksjoner)**
- **Anafylaktiske straksreaksjoner - generell reaksjon – allergisk sjokk (heldigvis sjelden)**



Hvilke plager er det foreldrene oftest mener har sammenheng med maten.

- Magesmerter – løs mage
- Utslett
- Uro

Hva tror dere er den vanligste årsaken til magesmerter hos barn?

Irritabel tarmsyndrom (IBS)

Hyppigste årsak til magesmerter/mageproblemer hos voksne

Forekommer også hos barn

Typiske symptomer er ubehag, magesmerter/luftsmerter, løs mage, forstoppelse og oppblåsthet

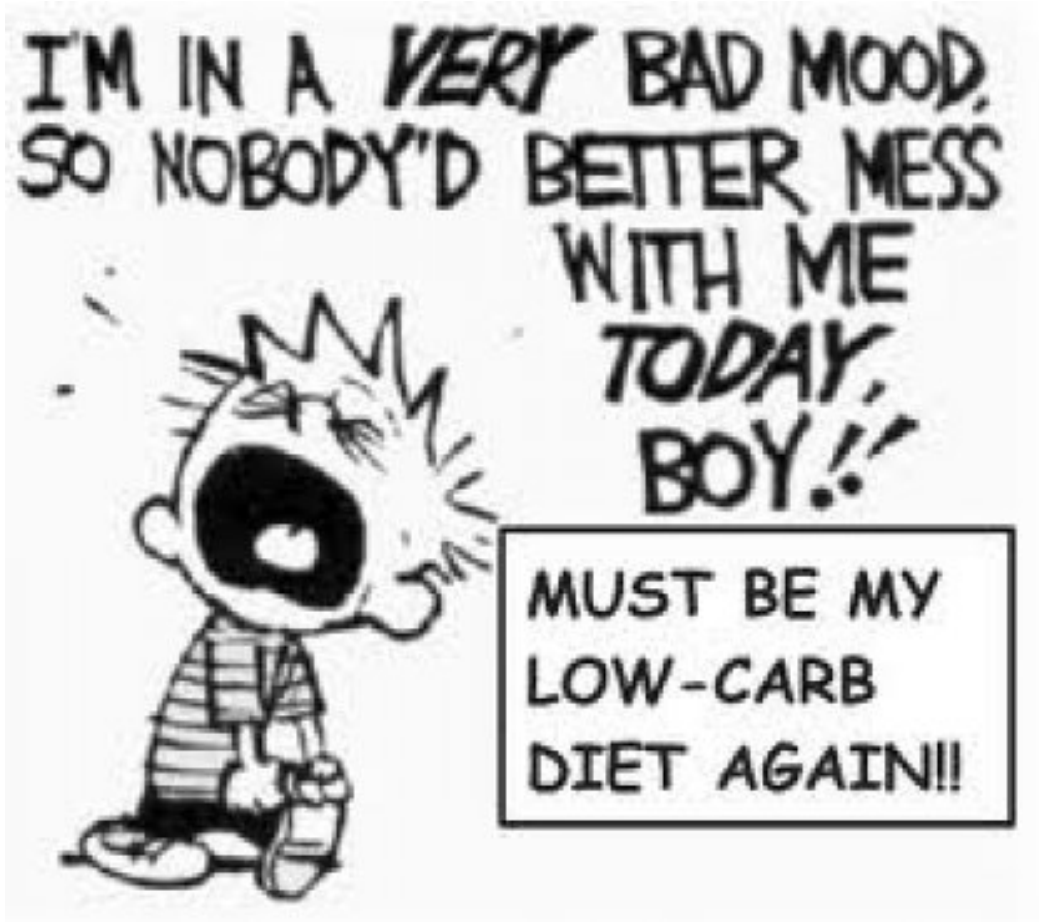
Hva er fodmap?

Fermenterbare Oligo Di og Monosakkarider (og) And Polyoler

Dette er karbohydrater som tynntarmen har vansker med å bryte ned og ta opp

De blir brutt ned av mikrober i tykktarmen

Gassdannelse og problemer med luft i magen og luftsmerter


I'M IN A VERY BAD MOOD. SO NOBODY'D BETTER MESS WITH ME TODAY. BOY!
MUST BE MY LOW-CARB DIET AGAIN!!

Hvorfor tror så mange foreldre at barnet deres reagerer på mat?

- Lett forståelig forklaringsmodell ved eksem, uro o.l.
- Ønske om å kunne "gjøre noe" for barnet sitt? (Diett)
- Sosialt akseptabel forklaring på uønsket adferd?
- Opplysningssamfunnet



Hyperaktivitet og ADD/ADHD

- Feingold 1975 – teori som utløste Feingolddietten
- Fortsatt endel følgere
- Dietten går ut på å unngå kunstige fargestoffer og aromastoffer, og de fleste former for “junk food”
- Liten støtte i det vitenskapelige miljøet

Vi kan imidlertid være helt enige i at sunn mat er det beste for helsen



Hvordan stiller vi diagnosen ved mistenkte mat reaksjoner

- Sykehistorien er og blir det viktigste
- Foreldre /barnet selv vet hva som er problemet
- Blodprøver og andre tester er viktige tillegg
- Mistenkte matvarer må testes ut
- Legen må summere opp og tolke resultatene

En sykehistorie – Monika 5 år



- Et urolig og skrikete barn
- Magesmerter/ oppblåst mage/ mye løs mage fra hun startet med fast mat
- Kommer med spørsmålet: ”kan det være allergi, doktor?”



Monica forts

- Hos fastlegen allergitester – alle var normale
- Test for cøliaki var normal
- Konklusjon: ingen allergi – ikke cøliaki



Foreldrene ikke fornøyd – oppsøker en annen klinikk

- Blodprøve til IgG antistoffer mot 115 matvarer – sendt til England
- Svaret blir sendt i posten med en tolking – hva som bør unngås helt – hvilke matvarer som man bør være forsiktig med (ikke innta daglig) og hvilke som er trygge
- Det hele ender med at Monika skal unngå melk, soya og hvete helt og være forsiktig med gjær og sukker
- **Hvordan skal dette oppfattes – bruk eller misbruk av testing?**

Og hvordan går det?



- Foreldrene synes kanskje Monika er litt rolig
- Klager fortsatt over magesmerter
- Av og til løs mage

- Er dette bevis for at omlegging av kosten var nødvendig?
- Hvordan komme videre?

Hvordan har Monika det?



- Hun er etter tvilsom diagnostikk satt på en kost uten melk, soya og hvete
- Hvordan er det alltid å måtte si nei, ha med egen mat?
- ER KOSTRESTRIKSJONENE

  MER BELASTENDE ENN PLAGENE
- Tiltak: Prøve å innføre en og en matvare etter 4 -6 uker og registrere symptomer

Hvorfor er det så viktig å teste ut mat som unngås?

Svært mange barn (og også noen voksne) har unødvendige kostrestriksjoner

Mye angst knyttet til mulige reaksjoner (særlig på nøtter)

Sikre tilfredsstillende ernæring

Unngå matleihet og spiseforstyrrelser



Er det farlig å overdiagnostisere overfølsomhetsreaksjoner på mat?

- Feilernæring
- Sosial isolering
- Overser andre årsaker til symptomene
- Overfokusering på det syke
- Økonomisk belastning



Eliminasjonsdietter til barn

- Ingen barn må settes på restriktive dietter uten en sikker reaksjon på mat er påvist ved anerkjente diagnostiske metoder

Så langt mulig la maten være til glede

Ikke til evig bekymring…



TAKK FOR OPPMERKSOMHETEN