

## Förklaring av vad varje kost innebär/ *Utdrag direkt från [www.slv.se](http://www.slv.se)*

### Laktos

Laktos: som är ett mjölksocker - ger mjölken dess söta smak. Laktos finns i all mjölk, både modersmjölk, ko-, buffel-, åsne-, get- och fårmjölk. Laktos består av två olika sorters socker - glukos och galaktos - som är sammanbundna med varandra. För att människan ska kunna tillgodogöra sig mjölksocker via upptag i tarmen måste det först sönderdelas med hjälp av ett enzym (laktas) till glukos och galaktos. Hos vissa personer kan detta enzym saknas helt eller finnas i för låg halt. Dessa personer blir då intoleranta mot laktos.

Laktosintolerans brukar ge symtom som tex 'bullen' i magen, gasbildning, koliksmärtor och diarré. Laktosintolerans är ärftligt och är vanligare inom vissa befolkningsgrupper, till exempel i Medelhavsområdet, Asien och vissa delar av Afrika. I Sverige är uppskattningsvis fyra till tio procent av den vuxna befolkningen laktosintolerant. Laktasbrist kan tillfälligt uppträda i samband med en skada i tarmslemhinnan som vid obehandlad celiaki eller vid tarminfektioner. När skadan har läkt återkommer laktasenzymet. ([www.slv.se](http://www.slv.se))

### Mjök

Komjölksallergi uppträder framför allt hos små barn, men kan förekomma även bland äldre barn och vuxna. Det finns olika uppgifter om hur vanligt allergi mot komjök är. Många av de barn som under spädbarnstiden får diagnosen mjölkallergi tillfrisknar så att de redan vid tre till fyra års ålder kan dricka mjök igen. I skolåldern räknar man med att mer än 80 procent har tillfrisknat. Några har kvar sin allergi i vuxen ålder.

Vid allergi mot mjök reagerar man på proteinerna i mjöken. I mjök finns flera olika proteiner. Kaseiner och vassleproteiner, som laktoglobulin och laktalbumin, är de som förekommer i högst koncentration. Allergiker kan reagera mot ett eller flera av dessa mjökproteiner. Även andra proteiner i mjök har satts i samband med allergiska reaktioner.

Symtom på mjökproteinallergi kan ge symtom som tex kräkningar, ont i magen och diarré, men kan också ge hudreaktioner. Vid mjökallergi kan även astma förekomma. Svåra anafylaktiska reaktioner, till och med dödsfall, har rapporterats vid intag av små mängder mjök. ([www.slv.se](http://www.slv.se))

## Gluten

Glutenintolerans, celiaki, innebär att den sjuke inte tål gluten som är proteiner som finns i vete, råg och korn. Gluten orsakar en skada på slemhinnan i tarmen. Skadan gör att man inte kan tillgodogöra sig födan på normalt sätt.

Celiaki är vanligt i Sverige. De vanligaste symtomen vid glutenintolerans hos barn är viktminskning och illaluktande, lösa avföringar. Oförklarlig trötthet och lågt blodvärde hos vuxna är andra karaktäristiska tecken vid obehandlad celiaki. Den bakomvarande orsaken till sjukdomen är inte helt klarlagd, men innefattar en immunologisk reaktion i tarmslemhinnan. I blodet påvisas typiska antikroppar. Celiaki växer inte bort, utan kräver livslång diet utan gluten. ([www.slv.se](http://www.slv.se))

## Veteallergi

Veteproteinallergi och glutenintolerans förväxlas ofta och få vet skillnaderna. I båda fallen måste man se upp med vetemjöl, men veteallergiker kan också bli svårt sjuka av specialmjöl för glutenintoleranta.

För den som inte är insatt framstår veteallergi och glutenintolerans som samma sak, eftersom båda innebär att man måste undvika vanligt mjöl för att må bra. Faktum är att allergi mot veteprotein och glutenintolerans är två helt olika sjukdomar, med olika bakomliggande mekanismer och symtom. Det är inte ens samma beståndsdel i mjölet som är boven.

Det finns flera proteiner i vete och gluten är bara ett av dem. Den som är glutenintolerant tål inte just gluten, men det gör veteproteinallergikerna. De reagerar istället på några av de andra proteinerna

Gluten finns även i råg och korn och därför måste glutenintoleranta undvika de sädeslagen också. Det behöver inte den som är allergisk mot vete, om personen inte samtidigt är allergisk mot andra sädeslag, vilket förekommer.

Veteproteinallergi är som vilken allergi som helst. Det är allergiantikroppar, så kallade IgE-antikroppar, som orsakar symtomen. Ofta kommer reaktionen relativt snabbt när en veteallergiker ätit vete eller andats in vetemjöl som far i luften.

Precis som andra allergiker kan de få mag- och tarmbesvär, hudsymtom som svåra eksem eller nässelutslag, och besvär från övre luftvägar och astma. I värsta fall kan de få en allergichock, vilket är mycket allvarligt och kan komma att kräva intensivvård.

Glutenintolerans beror inte på IgE-antikroppar och kan aldrig ge allergichock eller astma. Förloppet är oftast långsamt och de

flesta glutenintoleranta märker ingenting om de äter något med gluten i någon enstaka gång av misstag. Trots det ska gluten noggrant undvikas, eftersom gluten skadar deras tunntarm.

En av skillnaderna mellan de båda diagnoserna är ärftligheten. Allergi som sjukdom är visserligen ärftligt, men att någon blir allergisk mot just veteprotein går inte i arv. Det gör glutenintolerans.

Om ett barn har glutenintolerans är det 10-20 procents risk att barnets syskon också har det.

En annan skillnad är hur länge man kan förväntas ha sin allergi eller intolerans. Glutenintolerans är en livslång sjukdom som inte växer bort.

Veteallergi är vanligast hos barn och kan växa bort med tiden, även om prognosen är sämre än vid till exempel ägg- och mjölkallergi.

För barn som har kraftig veteallergi med rejält förhöjda värden av IgE-antikroppar är det liten sannolikhet att allergin växer bort. Och tyvärr ser vi fler och fler barn med riktigt svår veteallergi.

Det finns många människor som felaktigt fått diagnosen veteallergi. De har någon gång visat sig ha IgE-antikroppar mot vete i allergitesterna, antagits vara allergiska, och därefter konsekvent undvikit vete.

Men de flesta med IgE-antikroppar mot vete har inte veteallergi. Proteinerna i växtriket är snarlika och veteallergen innehåller komponenter som finns i en rad andra födoämnen och pollen. Som testerna är utformade idag kan det verka som om en person är allergisk mot vete, fast det egentligen handlar om allergi mot något annat.

För att man verkligen ska vara allergisk mot veteprotein ska man inte bara ha IgE-antikroppar, utan också få symtom av att äta vete och känna att man blir bättre när man undviker det. Ju högre halter IgE-antikroppar mot vete som mäts i blodet, desto större är risken att man verkligen är allergisk mot vete.

När det gäller kosten finns också olikheter. Huvudregeln är att veteallergiker ska undvika veteprotein och glutenintoleranta ska undvika gluten för att må bra. Den som är glutenintolerant ska alltid äta glutenfritt och hålla sig till bröd och pasta på mjöl av till exempel ris, hirs, majs och bovete. Som glutenfritt räknas också produkter som innehåller vetestärkelse, med mycket lågt innehåll av gluten.

En del veteallergiker mår bra på samma kost som glutenintoleranta. Andra kan reagera på de små mängder allergen som kan finnas i vetestärkelse. En del allergiker kan äta råg och korn, andra inte.

Om man är rejält allergisk mot vete och har lika höga IgE-nivåer mot råg, ska man vara försiktig med råg. Men om symtomen på vete är lindriga och IgE-nivåerna mot råg är betydligt lägre, får man prova sig fram försiktigt med råg.

Vilken form vetet har kan också spela roll.

Det finns veteallergiker som bara reagerar på att andas in vete, men kan äta det utan problem. Det beror på att vissa allergener förstörs när maten hettas upp och även av magsyran. Allergiker med svåra symtom ska undvika vete noga.

Men de som får lindriga symtom, kanske lite snuva eller eksem, kan välja att äta något de är sugna på och acceptera att det kliar. Att äta vete när man har veteproteinallergi ger inte några förändringar i tarmslemhinnan.

## Ägg

Äggallergi uppträder ofta redan hos små barn, men kan också förekomma bland äldre barn och vuxna. Det är oklart hur vanligt allergi mot ägg är. Vissa uppgifter tyder på att äggallergi drabbar från 0,5 till 2 procent av barnen. Många av de barn som under småbarnstiden får diagnosen äggallergi tillfrisknar, så att de redan vid fem till sex års ålder tål ägg igen. Några får behålla sin äggallergi i vuxen ålder.

Vid allergi mot ägg reagerar man vanligen på äggvitans proteiner. De vanligaste proteinerna är ovomucoid, ovalbumin, conalbumin och lysozym. Den allergiske reagerar mot ett eller flera av dessa proteiner. Även proteiner i gulan kan ge allergiska reaktioner. Det är vanligare hos vuxna och ofta i kombination med luftvägsallergi mot burfåglar. Allergi mot hönskött förekommer ofta samtidigt med allergi mot äggula.

Typiska symtom vid äggallergi är hudreaktioner som eksem, men även andra symtom som kräkningar, ont i magen och diarré förekommer, liksom astma. Svåra anafylaktiska reaktioner, till och med med dödlig utgång, finns beskrivna.([www.slv.se](http://www.slv.se))

## Baljväxter

Baljväxter, som jordnötter och soja - liksom lupin, ärtor, bönor, kikärtor och linser - är vanliga orsaker till allergiska reaktioner. Allergin uppträder oftast redan hos barn och tenderar att bestå genom hela livet. Proteinerna inom samma botaniska familj har stora likheter. Därför är det inte ovanligt att allergi förekommer mot flera av baljväxterna samtidigt.

Under senare år har allergierna mot jordnötter ökat, även hos små barn. Svåra och livshotande reaktioner har observerats mot jordnötter, men även mot sojaprotein, särskild bland dem som är kraftigt allergiska mot jordnötter. Ytterligare en baljväxt, lupin, används som råvara i livsmedelsindustrin. Lupinmjöl förekommer främst i bageriprodukter. Allergiska reaktioner har rapporterats bland annat hos jordnötsallergiker.

## Vilka tillsatser kommer från ärt-baljväxtfamiljen?

Följande tillsatser kommer från ärt- och baljväxtfamiljen:

<ul style="list-style-type: none"><li>• E 410 Fruktkärnmjöl</li><li>• E 412 Guarkärnmjöl</li><li>• E 417 Tarakärnmjöl</li></ul>	Dessa är vanliga förtjockningsmedel. De framställs ur växternas frön.
<ul style="list-style-type: none"><li>• E 413 Dragant</li><li>• E 414 Gummi arabicum</li></ul>	Dessa är också vanliga förtjockningsmedel och utgörs av torkad mjölksaft från baljväxter.
<ul style="list-style-type: none"><li>• E 426 Sojabönshemicellulosa</li></ul>	En ny tillsats som får användas som emulgeringsmedel, förtjocknings- och stabiliseringsmedel samt klumpförebyggande medel. Den framställs från sojabönor.

Produkter från ärt- och baljväxtfamiljen används som emulgerings-, stabiliserings- och förtjockningsmedel i många livsmedel. Det kan inte uteslutas att vissa personer med allergi mot baljväxter såsom sojabönor, jordnötter, lupin, ärtor och bönor även skulle kunna reagera på dessa förtjockningsmedel på grund av likheter mellan proteiner i samma växtfamilj. ([www.slv.se](http://www.slv.se))

## Jordnötter

Jordnöt är inte en nöt utan en baljväxt. Jordnöten är inte släkt med andra nötter som hasselnöt, paranöt eller pekannöt. Därför finns det inte något samband mellan allergi mot jordnötter och andra nötter. Däremot kan man givetvis vara allergisk mot dessa nötter samtidigt som mot jordnötter.

## Sojaprotein

Sojaprotein används i många olika livsmedel, som köttbullar, hamburgare, korv, leverpastej, soppor, såser, bröd, kex, choklad och konfektyrer. Sojaböner används för tillverkning av glass och dryck.

## Sojalecitin

Lecitin, E 322, av soja används som emulgeringsmedel i de flesta margariner. Sojalecitin i sig är inget problem för den som är allergisk mot soja, men i sojalecitin förekommer i regel små rester av sojaprotein. Det kan inte uteslutas av dessa små rester kan vara ett problem för den som är extremt allergisk. Lecitin tillverkas även av äggula. Samma resonemang som ovan gäller även för ägglecitin. Av ingrediensförteckningen måste det framgå om lecitin tillverkats av soja eller av ägg. Numera görs lecitin också från raps och solroskärnor. Det förekommer margariner på marknaden där annat emulgeringsmedel än lecitin ingår.

I regel påvisas små mängder sojaprotein i lecitet. Mängderna beror på kvaliteten på lecitet. När lecitet finns i produkter som margarin och choklad blir halten sojaprotein försvinnande liten. För det flesta allergiker är det alltså ingen risk med dessa produkter pga innehåll av sojalecitin.

En ny tillsats från sojafiber, sojabönschemicellulosa med E-nummer E 426, har godkänts inom EU. Den används som emulgeringsmedel, förtjocknings- och stabiliseringsmedel samt klumpförebyggande medel och kan användas i yoghurt, dressingar, bakade produkter, nudlar, ris, frusna livsmedel och i gelégodis. Det måste alltid framgå i ingrediensförteckningen att produkten kommer från soja. ([www.slv.se](http://www.slv.se))

## Andra baljväxter

Ärtprotein, liksom ärtstärkelse, används framför allt i hamburgare, korv och leverpastej, men också i glutenfri pasta. Försök har även gjorts att använda ärtfiber i bröd. Både protein och mjöl från lupiner förekommer i livsmedel som muffins, våfflor, bröd och pasta. Mjöl från kikärtor är en vanlig

ingrediens i falafel, kikärtsbullar, som förekommer i mat från östra Medelhavsområdet.

## **Fiskallergi**

Fisk ger hos den allergiske ofta nässelutslag, eksem och illamående. Svåra astmaanfall kan utlösas vid inandning av fiskångor då fisk kokas eller vid hantering av fisk. Fiskallergi uppträder i regel under tidig barnålder. Den blir i regel bestående. Fiskallergin orsakas ofta av flera olika fiskarter, men kan också vara specifik för ett fåtal arter.

## **Skaldjursallergi**

Skaldjursallergi ger liknande symtom som fiskallergi. Allergi mot skaldjur uppträder huvudsakligen i vuxen ålder. Vanligen reagerar man både på räkor, krabba, hummer och kräftor. Många tål inte heller snäckor, musslor eller bläckfisk. Skaldjursliknande produkter - surimi - tillverkas vanligen av fisk, men kan ibland innehålla en viss andel krabbkött.

## **Frukt, grönsaker och latex**

Frukt, bär och grönsaker ger ibland överkänslighetsreaktioner. En del personer, framför allt barn, drabbas av överkänslighetsreaktioner mot vissa grönsaker, frukter och bär som paprika, tomat, apelsin och jordgubbar. Symtomen visar sig vanligen i form av rodnad runt munnen. Ofta är dessa reaktioner inte av allergisk art och det är inte säkert att reaktionen uppkommer nästa gång livsmedlet intas. Orsaken till dessa reaktioner är oklar.

Vissa allergier mot luftburna allergener, som pollen, är förknippade med reaktioner mot livsmedel. Exempel är allergier mot björkpollen och äpple respektive björkpollen och selleri. Även allergi mot latex har associerats med allergi mot vissa frukter.

Allergi mot frukter och grönsaker utan koppling till pollenallergi eller latexallergi kan förekomma, även om det i Sverige är ganska ovanligt. Selleriallergi kan till exempel utlösa allvarliga reaktioner vilket främst har rapporterats från Schweiz, Österrike och Spanien. Därför måste selleri alltid deklarerats oavsett i vilken mängd det förekommer i ett livsmedel.([www.slv.se](http://www.slv.se))

## **Björkpollen - korsallergi**

Omkring hälften av dem som har björkpollenallergi reagerar också på någon frukt, nötter eller grönsaker. Vanligast är

reaktioner mot hasselnötter och äpplen. Även andra nötter som valnötter, paranötter och mandel samt en del stenfrukter som körsbär, plommon, persikor och aprikoser kan ge problem. Korsallergi mellan björkpollen och selleri eller morot förekommer också.

Reaktionerna beror på att proteiner hos björk liknar proteinerna hos t ex äpple och selleri. Antikroppar (IgE) bildas mot en art och man får en korsreaktion med samma antikropp hos en annan art med samma eller mycket likartade proteiner. Symtom är främst klåda i munnen, svalget och svullna läppar. I regel tolereras upphettade/kokta frukter och grönsaker bättre. Detta beror på att det protein/allergen som ger upphov till reaktionerna förstörs vid upphettning.

### **Allergi mot kryddor och grönsaker vid gråboallergi**

Vid pollenallergi mot gråbo kan allergiska reaktioner också förekomma mot grönsaker och kryddor som hör till samma familj (Compositae). Exempel på detta är dragon, solrosfrö, sallad av olika slag, kronärtskocka, jordärtskocka och svartrot. Hit hör också kamomill som kan ingå i vissa tesorter. Vid gråboallergi förekommer också reaktioner mot selleri och morot, vilka inte hör till samma familj som gråbo.([www.slv.se](http://www.slv.se))