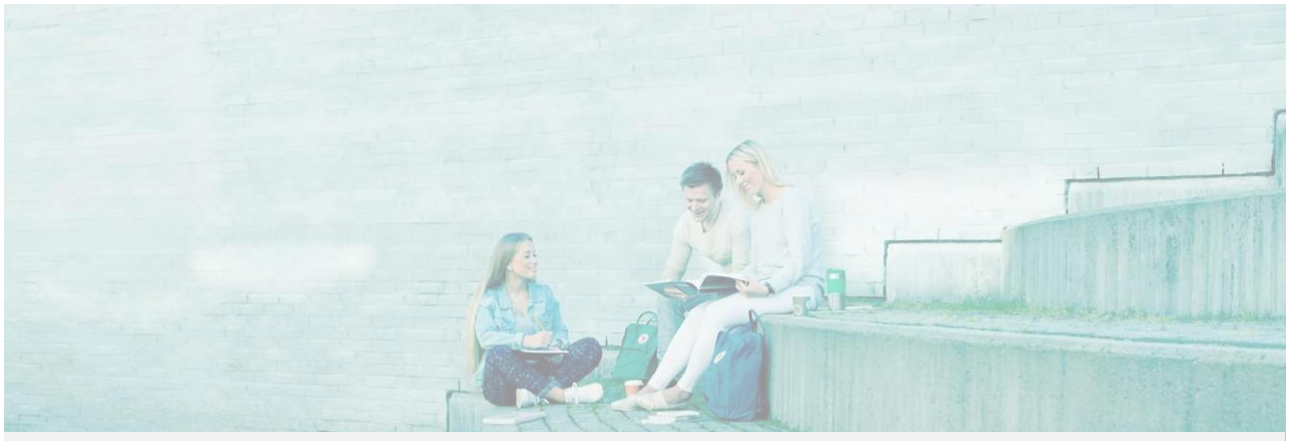

Allergi og intoleranse i mat og helse, Workshop 19. februar 2025

NORD universitet
Camilla Sandvik, førsteamanuensis, ernæring, mat og helse &
Øyvind J. Andersen, universitetslektor i mat og helse
www.nord.no

1

NORD universitet www.nord.no

Hva er matallergi og -intoleranse?
(Ikke-allergiske overfølsomhetsreaksjoner mot mat)

- Unormale reaksjoner på matvarer, som ikke skyldes giftstoffer i maten
- Omfatter alt fra lette symptomer til livstruende tilstander
- Matvarer som oftest gir reaksjoner: **Kumelk, egg, fisk og skalldyr; sitrusfrukter, ulike nøtter, belgfrukter og glutenholdige kornvarer (hvete, rug, bygg og spelt)**
- Hos barn: **Melk, egg, peanøtt, nøtter, hvete, fisk og soya som oftest gir reaksjoner**
- De fleste barn med allergi mot melk, egg, hvete og soya vokser av seg allergien i løpet av barneårene. Ikke like vanlig å vokse av seg allergi mot peanøtt og nøtter
- Allergi mot peanøtt og nøtter, skalldyrallergi og pollenrelaterte matallergier (kryssallergi) - de vanligste matallergiene blant voksne

Kilder: Korsnes & Sandvik (2020), s. 83; https://www.naaf.no/allergi/matallergi/fakta-om-matallergi-og-intoleranse

2

NORD universitet

www.nord.no

Allergi vs. Intoleranse / overfølsomhet

- Immunologisk reaksjon; reaksjon på proteiner (*allergener*) i enkelte matvarer
- Symptomer i mage / tarm, som kvalme, brekninger, diaré, luftsmerter, kløe; hevelser i munn, svelg og luftveier
- Ofte kraftige reaksjoner; kan utløses av svært små mengder allergener
- Reaksjonen kommer (som oftest) like etter matvaren er spist
- Kan være direkte livstruende (anafylaktisk sjokk)
- En kan måle forhøyede nivåer av antistoffer i blodet
- Rammer omkring 3-4 % av voksne; 6-8 % av barn

- Oppstår uavhengig av immunsystemet
- Symptomene kan likne på allergisk reaksjon – men er strengt tatt *ikke-allergiske overfølsomhetsreaksjoner på mat*
- Symptomene kommer langsommere, er mindre alvorlige enn ved allergi, og ofte avhengige av mengde mat som inntas
- Kan gi symptomer i tarmen (diaré, luftsmerter, kvalme, nedsatt allmenntilstand – dårlig oppsuging av næringsstoffer, og evt. væsketap)
- For eksempel: Laktoseintoleranse, gluten-intoleranse, overfølsomhet mot jordbær, tomater eller sitrusfrukt

Kilder: Korsnes & Sandvik (2020), s. 83-85; https://www.naaf.no/allergi/matallergi/fakta-om-matallergi-og-intoleranse

3

NORD universitet

www.nord.no

Allergi / intoleranse og merking av mat

- Iht. merkeforskriften skal de 14 vanligste allergenene merkes på næringsdeklarasjonen
- -De 14 allergenene som det er vanligst at den europeiske befolkningen reagerer på
- All mat, både den du kjøper i butikken og den som for eksempel serveres på restaurant, skal merkes dersom den inneholder noen av disse:

4

NORD universitet

www.nord.no

Matmerking: allergener

- **Kornslag*** som inneholder gluten og produkter fremstilt av slike kornslag
- **Skalldyr** og produkter fremstilt av skalldyr
- **Egg** og produkter fremstilt av egg
- **Fisk** og produkter fremstilt av fisk
- **Peanøtter** og produkter fremstilt av peanøtter
- **Soyabønner** og produkter fremstilt av soyabønner
- **Melk** og produkter fremstilt av melk
- **Nøtter*** og produkter fremstilt av nøtter
- **Selleri** og produkter fremstilt av selleri
- **Sennep** og produkter fremstilt av sennep
- **Sesamfrø** og produkter fremstilt av sesamfrø
- **Svoveldioksid** og **sulfitter**
- **Lupin** og produkter fremstilt av lupin
- **Bløtdyr** og produkter fremstilt av bløtdyr

* Kornslaget eller type nøtt skal angis i merkingen

Kilder: Korsnes & Sandvik (2020), s. 107; Mattilsynet. (2023). *Slik skal allergenene merkes.* https://www.mattilsynet.no/mat-og-drikke/merking-av-mat/slik-skal-allergenene-merkes

5

NORD universitet

www.nord.no

Allergi og intoleranse

Bilder fra Mattilsynet. (2023). *Slik skal allergenene merkes.* https://www.mattilsynet.no/mat-og-drikke/merking-av-mat/slik-skal-allergenene-merkes

6

NORD universitet

www.nord.no

Allergi og intoleranse - kryssreaksjoner

- Ved pollenallergi er det ikke uvanlig at det oppstår kryssreaksjoner mot rått eple, pære, gulrot, hasselnøtter, mandler og/eller steinfrukter
- Ofte dreier dette seg om mildere reaksjoner i form av kløe i munn og svelg
- Spesielt barn med atopisk eksem kan ha *ikke-allergiske* overfølsomhets-reaksjoner overfor sitrusfrukter, jordbær og tomater. Disse reaksjonene er mengdeavhengige og kan føre til kløe og oppbluss av eksemet
- Reaksjoner på tilsetningsstoffer forekommer, oftest i form av ikke-allergisk overfølsomhet og gir milde plager

Kilde: NAAF. (2023). *Fakta om matallergi og intoleranse.* https://www.naaf.no/allergi/matallergi/fakta-om-matallergi-og-intoleranse; https://www.naaf.no/allergi/matallergi/kryssallergi

7

NORD universitet

Cøliaki

- Auto-immun sykdom: Fysiologiske reaksjoner overfor gluten, som er et protein
- Her utløser gluten en auto-immun reaksjon – ingen klassisk allergisk reaksjon
- Forekommer hos ca. 1 % av befolkningen
- Betennelsesreaksjon i tarmen, som kan → reduserte / ødelagte tarmtotter
- Noen personer med cøliaki kan bli syke bare ved spor av gluten i kosten
- Andre kan spise en god del glutenholdig mat før reaksjonene kommer
- Om en kutter ut gluten helt i kosten, heles innsiden av tarmen → personen blir «frisk»
- Ikke dss. hveteallergi, selv om «behandlingen» er den samme

Kilde: Korsnes & Sandvik (2020), s. 84

8

Cøliaki

- Cøliaki er en kronisk sykdom – glutenfritt kosthold resten av livet
- Ubehandlet cøliaki → dårlig opptak av næringsstoffer i tarmen – kan gi diaré, forstoppelse, magesmerter og luftproblematikk
- Kan føre til avmagring, eventuelt dårlig vekst
- Kan bruke havre (spesialprodusert pga. muligheter for forurensing i produksjonen)
- Maisenna, corn flakes, polentagryn, ris, hirse, bokhvete, sesamfrø, linfrø og solsikkefrø er også glutenfritt
- Det samme gjelder glutenfrie melblandinger og glutenfri pasta
- Potetmel, sagogryn og soyamel er også glutenfritt (men enkelte kan være allergiske overfor soya)

Kilde: Korsnes & Sandvik (2020), s. 84-85

9

Cøliaki og ernæring

- Glutenfrie produkter inneholder vanligvis mindre kostfiber og mineraler
- Er jevnt over mindre næringsrike enn produkter som inneholder gluten
- Mange glutenfrie bakeprodukter inneholder også en god del raske karbohydrater
- Glutenfrie produkter er ikke sunnere enn matvarer som inneholder gluten!
- →**Gir ingen helseeffekt å kutte ut gluten i kosten, dersom en ikke har påvist cøliaki, hveteallergi eller intoleranse overfor gluten**

Kilder: Korsnes & Sandvik (2020), s. 85; Bjerkås & Mathisen (2018), s. 50

10

NORD universitet

www.nord.no

Allergier og intoleranser – hva har elevene rett til?

- Skolen skal ta hensyn til barn med særlige behov knyttet til mat og måltider, inkludert matallergi og matintoleranser
- Skolen skal tilstrebe at alle elever kan bli servert samme mat
- Barn har krav på tilrettelegging ved matallergi - men behovet skal dokumenteres med en grundig utredning av barnet
- Hvilken tilrettelegging barnet har behov for er individuelt, og skal komme frem i legeerklæringen når barnet utredes
- Foresatte har ansvar for å informere om barnets matallergi, og for å fortløpende informere om endringer i diagnosen – **kommunikasjon med foreldre er sentralt – «åpen linje»**
- Barnets legeerklæring gir viktig informasjon om hva barnet reagerer på, hvilke symptomer barnet kan få, graden av sensitivitet og hvordan en eventuell allergisk reaksjon skal behandles
- Skolen må sørge for at den har de nødvendige opplysningene skriftlig, sørge for opplæring av ansatte og sikre at det foreligger gode rutiner for å ivareta det allergiske barnet
- Hvis barnet har behov for tilrettelegging og individuelle tiltak, beskrives dette i barnets legeerklæring

Kilde: *Hvilke rettigheter har matallergiske barn i barnehage og skole?*
https://www.naaf.no/allergi/matallergi/hvilke-rettigheter-har-matallergiske-barn-i-barnehage-og-skole

11

NORD universitet

www.nord.no

Allergier og intoleranser – hva har elevene rett til?

- Gjennom gode rutiner skal det tilstrebes at det allergiske barnet ikke får i seg mat det ikke tåler
- Det er viktig at alle ansatte kan forebygge, men også gjenkjenne og behandle allergiske reaksjoner hvis uhellet først er ute
- Skoler skal ha skriftlige rutiner for dette, og for håndtering av akutte, allergiske reaksjoner (anafylaksi)
- Barn med alvorlig allergi, og som bruker adrenalinpenn til behandling, skal ha to adrenalinpenner tilgjengelig i barnehage / skole. Disse skal oppbevares på et fast sted, og være med på turer og utflukter
- Foresatte har ansvar for at barnehagen eller skolen har adrenalinpenn tilgjengelig
- Husk å følge med på utløpsdato og å fornye adrenalinpennen ved behov
- Alle ansatte skal vite hvor adrenalinpennene oppbevares, og gis opplæring slik at de kan behandle alvorlige allergiske reaksjoner
- Anafylaksi – potensielt fare for liv under reaksjonen!
- Sett heller en adrenalinpenn for mye enn en for lite
- Sett heller adrenalinpenn for tidlig enn for sent

Kilde: https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/matallergi-i-barnehager-og-skoler/rad#barnehager-og-skoler-skal-ha-rutiner-for-handtering-av-akutte-og-allergiske-reaksjoner

12

NORD universitet www.nord.no

Allergier og intoleranser – hva har elevene rett til?

- **Ledelsen har ansvar** for at ansatte får opplæring i rutiner og individuell tilrettelegging for barn med matallergi jfr. forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger § 3 (lovdata.no)
- Opplæring bør gjentas jevnlig og tilpasses endringer i personell, barnets utvikling, og varierende utfordringer på de ulike alderstrinn (for eksempel skolekjøkken og leirskole)
- Det bør være like naturlig å trene på å håndtere alvorlige allergiske reaksjoner som å øve på hjerte- og lungeredning

Kilde: Helsedirektoratet. (2023). *Matallergi i barnehager og skoler: Nasjonale faglige råd*, s. 5
https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/matallergi-i-barnehager-og-skoler

13

NORD universitet www.nord.no

Matallergi i mat- og helsefaget

- Enkelte barn med matallergi får et anstrengt forhold til mat – forbundet med fare – barnet opplever ikke kontroll over egen helse
- Kan føre til sosial isolering / manglende inkludering & negativ innvirkning på livskvalitet
- Tiltak: Støtte oppunder barnet egen mestring av allergien
- Tilpasse tiltakene etter alder og utvikling
- Tid fra eksponering til symptomstart: fra noen få minutter til 2 timer
- Mål for tilrettelegging: Barn, foresatte og ansatte er trygge – barnet kan delta på lik linje med sine jevnaldrende
- Skolen har ansvar for å utarbeide skriftlige rutiner – beskriver hvordan allergiske reaksjoner forebygges, gjenkjennes og behandles
- Skolen – ansvar for å gjøre alle ansatte kjent med rutinene
- NB: Skoleledelsen har ansvar for at ansatte har kunnskap og ferdigheter til å forebygge, gjenkjenne og behandle allergiske reaksjoner!!!

Kilde: Gaare-Olstad et al. (2023). *Matallergi på skolekjøkkenet*. Tidsskriftet Mat og helse i skolen, nr. 1 /2023, s. 10-14.

14

NORD universitet

www.nord.no

Matallergi i mat- og helsefaget

Mer informasjon og ulike «verktøy» knyttet til allergier og intoleranse:

Gaare-Olstad, I., Særvold, N., Rodal, L. B. & Munkvold, A. K. (2023). Matallergi på skolekjøkkenet. Mat og helse i skolen, nr. 1 /2023, s. 10-14. Matallergi på skolekjøkkenet. *Mat og helse i skolen*, *1*, 10–14. Tilgjengelig fra: https://matoghelse.org/tidsskrift/ (kun tilgang for medlemmer av MHiS).

Helsedirektoratet. (2023). *Nasjonale faglige råd: Matallergi i barnehager og skoler.* Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/matallergi-i-barnehager-og-skoler

Nasjonale faglige råd, e-læringskurs og informasjonsfilmer om håndtering av matallergi i skoler og barnehager: https://www.oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/regionalt-senter-for-astma-allergi-og-overfolsomhet/matallergi-i-skoler-og-barnehager/

15

NORD universitet

www.nord.no

Matallergi i mat- og helsefaget

Mer informasjon og ulike «verktøy» knyttet til allergier og intoleranse:

Astma- og allergiforbundet: Hvilke rettigheter har matallergiske barn i barnehage og skole? https://www.naaf.no/allergi/matallergi/hvilke-rettigheter-har-matallergiske-barn-i-barnehage-og-skole

Astma- og allergiforbundet: Hvordan håndtere anafylaktisk sjokk / anafylaksi? https://www.naaf.no/allergi/anafylaktisk-sjokk

E-læringskurs om Matallergi i skoler og barnehager: https://kurskatalog.helse-sorost.no/kurs/0000005482/

Skjema «Min matallergi for skoler og barnehager» fra Helsedirektoratet: https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/matallergi-i-barnehager-og-skoler/rad/barnehager-og-skoler-skal-ha-rutiner-for-hvordan-allergiske-reaksjoner-forebygges-gjenkjennes-og-behandles-og-for-a-gjore-alle-ansatte-kjent-med-rutinene/Min-matallergi-skjema-matallergi-skoler-barnehager.pdf

16

NORD universitet

www.nord.no

- Ved spørsmål, behov for mer informasjon osv., ta kontakt!
- Camilla Sandvik, tlf. 74 02 27 91, mobil, 414 66 704
- E-post: camilla.sandvik@nord.no

Tusen takk for oppmerksomheten!

17