

# Fæðuofnæmi

**A**stæður ofnæmis eru ekki að fullu þekktar og erfitt getur reynst að staðfesta ákveðna ofnæmissjúkdóma hjá einstaklingum sem sýna einkenni. Til ofnæmissjúkdóma teljast t.d. astmi, exem, ofnæmiskvef eða fæðuofnæmi. Ýmislegt bendir til þess að tíðni ofnæmis sé almennt að aukast á Vesturlöndum og er ofnæmi líkt og astmi eða exem nokkru algengara en fæðuofnæmi. Stundum virðist lítil greinarmunur gerður á fæðuofnæmi og fæðuóþoli. Þess vegna telja fleiri sig hafa „ofnæmi“ fyrir einhvers konar mat en í raun og veru er. Aðeins 1-2% Evrópubúa þjást af fæðuofnæmi. Fæðuofnæmi er algengara hjá ungum börnum og virðist tíðni greindra tilfella fara vaxandi. Ofnæmi getur gengið í ættum og tilfelli ungbarna í fjölskyldum með ofnæmissögu eru fleiri en í fjölskyldum þar sem ofnæmi er óþekkt. Þrátt fyrir það er erfitt að spá um hvort eða hvenær ofnæmi brýst fram.

Ofnæmi kallast það þegar ónæmiskerfi líkamans bregst óeðlilega við annars skaðlausum efnum úr umhverfinu (ofnæmisvakar) sem geta t.d. verið innihaldsefni í mat, sérstaklega prótein. Þessi truflun ónæmiskerfisins orsakar myndun IgE-mótefnis sem tengist ofnæmisvakunum. Við það losnar um ýmis taugabodæfni sem valda ofnæmiskenninum svo sem þrængingu loftvega, útbrotum, ógleði eða niðurgangi. Óeðlileg viðbrögð við mat geta þó haft ýmsar orsakir og því er mikilvægt að hafa í huga að munur er á fæðuofnæmi og fæðuóþoli, þótt einkennum séu svipuð. Óþægindi líkt og niðurgangur geta fylgt matareitrun, krónískri bólgu í þörmum eða skorti á hvata eins og laktasa. Fæðuofnæmi getur verið lífshættulegt, en fæðuóþol er sjaldnast bráðhættulegt.

Ef einstaklingar hafa ekki ákveðna efnahvata (ensím) til að brjóta niður næringarefni, t.d. laktasa, getur eftir neyslu mjólkurafurða komið til einkenna sem líkjast ofnæmisviðbrögðum, án þess þó að vekja ónæmisferfið. Án laktasa frásogast mjólkursykurinn ekki og fer óbrotinn niður í ristilinn. Við það myndast loft sem getur valdið ýmsum óþægindum líkt og vindgangi, uppþembu, ógleði og niðurgangi. Mjólkursykursóþol er afar mismunandi. Sumir verða að forðast allar mjólkurvörur en aðrir geta neytt þeirra í takmörkuðu magni án þess að finna til óþæginda.

Fæðuofnæmi kemur til af óeðlilegum viðbrögðum líkamans við ákveðnum efnum í fæðu. Helstu ofnæmisvakar í fæðunni eru ýmiss konar prótein. Algengustu ofnæmisvaldandi matvæli hjá börnum eru t.d. egg, mjólk, jarðhnetur, fiskur, soja og hveiti, en athuga þarf að ofnæmi



**Fjölskyldumáltíð** Ekki geta allir borðað hvað sem er, vegna fæðuofnæmis.



## Helstu fæðuofnæmisvaldar samkvæmt reglugerð eru:

**Allt korn sem inniheldur glúten (hveiti, rúgur, bygg, hafnar, spelt og kamut).**

**Egg, fiskur, jarðhnetur, sojabauur, mjólk (þ.m.t. laktósi), hnetur (möndlur, heslihnetur, valhnetur, kasjúnhetur, pekanhnetur, pistasíuhnetur og macadamia hnetur), sellerí, sinnep, sesamfræ, brennisteinsdíoxíð og súlfít, úlfabaunir, krabbadýr og lindýr.**

brýst ekki fram þegar slíkra matvæla er fyrst neytt, heldur við endurtekið áreiti af völdum ofnæmisvaka.

Meðferð við fæðuofnæmi gengur út á að forðast ofnæmisvakann, þ.e.a.s. þau matvæli sem innihalda hann, og hindra þannig ofnæmisviðbrögð eða jafnvel ofnæmislost. Einstaklingur með fæðuofnæmi getur haldið fullkomnum lífsgæðum ef hann getur vandræðalaust sneytt hjá ofnæmisvakunum. Það getur hins vegar verið vandamt, sérstaklega þegar hann er fallinn í unnum matvællum. Til að vernda heilsu neytenda sem þjást af fæðuofnæmi (eða -óþoli) er mikilvægt að tryggja að neytendur fái ítarlegar upplýsingar um sam-

setningu matvæla. Í dag hafa 14 algengustu fæðuofnæmisvakarnir, sem finnast víða í unnum matvællum, verið skilgreindir. Ísland hefur innleitt evrópska reglugerð um merkingu matvæla þar sem er að finna lista yfir þessa ofnæmisvaka, sem skylt er að merkja með skýrum hætti á matvælaumbúðunum, jafnvel þó að þeir komi aðeins fyrir í órlitlu magni. Matvælaframleiðendur þurfa því að vanda allar merkingar svo að tryggja megi að neytendur með fæðuofnæmi viti hvað þeir eiga að forðast og hvaða matvæli séu örugg.

Zulema Sullca Porta, sérfræðingur hjá Matvælastofnun.