

# Overfølsomhet for matvarer ved atopisk eksem

## Informasjon til pasienter og foreldre

Utarbeidet av dr. med Tor Langeland

Spesialist i hudsykdommer

Denne informasjon er ment brukt i sammenheng med konsultasjon og den informasjon som er gitt der. Den kan ikke uten videre benyttes uten konsultasjon.

Dokumentet er beskyttet etter Åndsverksloven og kan ikke publiseres eller benyttes i kommersiell sammenheng uten forfatterens eksplisitte samtykke.

Forfatter: Tor Langeland

publiseres uten tillatelse av forfatteren.

[Skriv inn tekst]

## **Atopisk eksem,**

som også kalles barneeksem, er en vanlig hudsykdom. Ca. 15 % av alle barn er i en periode av oppveksten plaget av atopisk eksem. De fleste blir bra, men ca. 10 % av barn med eksem i spedbarnsalder har også plager i perioder etter puberteten. Atopisk eksem er derfor en vanlig hudsykdom også hos voksne.

En del pasienter med atopisk eksem blir verre av visse matvarer. Overfølsomhet for mat er imidlertid aldri alene årsaken til utslettet. Eksemet kan derfor ikke helbredes bare ved å gjøre endringer i kosten. Mange eksempasienter kan spise all slags mat uten at dette forverrer utslettet. Erfaringen viser at det kan være vanskelig å finne ut hvilke matvarer som tåles og hvilke som bør unngås. Denne informasjonen er laget for at pasienter med atopisk eksem og foreldre med barn som har atopisk eksem, lettere skal forstå sammenhengen mellom mat og eksem.

## **Hva er matallergi ?**

En person som er allergisk danner antistoffer (motstoffer) mot proteiner (eggehvitestoffer) i næringsmidlene. Antistoffer, som også kalles immunglobuliner, er en del av kroppens forsvar mot infeksjoner, eller i videre forstand mot fremmede stoffer. Det finnes flere typer antistoffer.

Den typen antistoffer som forårsaker allergi mot mat,

kalles immunglobulin E, ofte forkortet til IgE.

Egg, melk, fisk, nøtter og erter, er de næringsmidler som i vårt kosthold oftest gir allergiske reaksjoner. En person som er allergisk mot for eksempel egg, danner antistoffer som passer som «hånd i hanske» til visse molekyler i eggehviten. Typisk for denne typen allergi er at selv små mengder av det aktuelle næringsmiddel

kan gi meget kraftige reaksjoner i form av elveblest, forverret eksem, sterk kløe og astma, i verste fall allergisk sjokk. Reaksjonen kommer ofte i løpet av minutter etter at det aktuelle næringsmiddel er spist. Ofte vil reaksjonen merkes allerede mens maten er i munnen. Noen ganger tar det lengre tid, men sjelden mer enn 4 timer.

Den allergiske reaksjonen gjentar seg hver gang næringsmiddelet inntas.

## **Overfølsomhet for mat er ikke alltid allergi.**

Overfølsomhet for mat kan skyldes flere forskjellige mekanismer, hvorav "allergi" er én.

Ved ikke-allergisk overfølsomhet reagerer også personen på inntak av det aktuelle næringsmiddel, gjerne ved at eksemet blusser opp og kløen forsterkes. Mekanismene bak denne

### **Mat som ofte gir allergi**

Egg  
Melk  
Fisk  
Erter  
Nøtter

[Skriv inn tekst]

typen reaksjoner er ikke helt klarlagt. Ved ikke-allergisk overfølsomhet finnes det ikke antistoffer mot næringsmiddelet som ikke tåles.

Allergitester fungerer derfor ikke ved denne typen reaksjoner. En annen forskjell mellom ikke-allergisk overfølsomhet og allergi er at det kreves

større mengder av næringsmidler for å utløse en ikke-allergisk reaksjon enn en allergisk reaksjon. De ikke-allergiske reaksjonene er dessuten mindre reproducerbare enn de allergiske ved at terskelen for reaksjon påvirkes av eksemets tilstand. Er eksemet bra, kan det aktuelle næringsmiddel tolereres, men er eksemet aktivt, er toleransen liten.

Konserveringsmidler og andre tilsetningsstoffer i mat (også kalt E-stoffer) blir ofte mistenkt for å kunne forverre eksemet. Undersøkelser tyder på at slike stoffer sjelden spiller noen rolle for atopisk eksem.

#### **Det er to former for overfølsomhet**

:

**Allergi**

**Ikke-allergisk overfølsomhet**

#### **Hvordan finner man ut om man er allergisk?**

*Sykehistorien* er viktigst. Du kan gå ut fra at hvis du har spist en matvare flere ganger uten at det har skjedd noen ting, så er du ikke allergisk for denne matvaren. Dette gjelder selv om du noen ganger har lurt på eksemet blir verre i forbindelse med at du har spist denne matvaren. Det kan nemlig være mange andre årsaker til at eksemet forverres. Derfor må du være forsiktig med å legge for stor vekt på enkeltreaksjoner. Er det mistanke om sterke reaksjoner, må du rådføre deg med legen om hvordan du skal gå frem videre. Mange pasienter eller foreldre med barn som har eksem, eliminerer matvarer som ved nærmere undersøkelse viser seg å ikke forårsake allergier. Dette kan føre til praktiske vanskeligheter og i noen tilfeller ernæringsmessig mangelfullt kosthold.

Hvis du har eksem hele tiden, kan det være vanskelig å finne ut om du reagerer på et næringsmiddel som du får i deg hver dag. Et aktuelt eksempel er melk. Selv om reaksjonen er så svak at den ikke merkes ved en enkel anledning, kan den trolig likevel forverre eksemet ved at den gjentas daglig. I slike tilfeller kan det være aktuelt å fjerne det mistenkte næringsmiddel for en lengre periode, for eksempel for en til to uker. Hvis eksemet ikke bedres i denne perioden, kan du regne med at du ikke er allergisk. Blir du bedre, og så verre når du igjen starter med næringsmiddelet, kan dette tyde på allergi, men vanligvis bør forsøket gjentas en gang eller to før man kan si om det foreligger allergi eller ikke. Dette er vanskelig og bør diskuteres med legen. I noen tilfeller er det umulig å avgjøre sikkert om du er allergisk eller ikke.

[Skriv inn tekst]

### Når skal det gjøres allergitest?

Mange pasienter med eksem vil gjerne bli testet. I noen tilfeller kan dette være nyttig, men det er viktig å kjenne til hvordan testen fungerer og hva vi kan få ut av den.

Ved hudtest (også kalt prikktest), prikkes små mengder av de forskjellige matvarer inn i huden med en liten nål.

Hvis det er allergifremkallende antistoffer (IgE) mot det aktuelle næringsmiddel i huden, oppstår det en positiv reaksjon i form av en rød vable og kløe. En annen form

for allergitest kalles in-vitrotester. Her blir det tatt en

blodprøve, som undersøkes på om det finnes antistoffer av typen IgE rettet mot et eller flere næringsmidler. Finnes slike, kan dette tyde på allergi.

Et viktig problem med disse allergitestene er at de ikke sjelden gir positive utslag også på personer som tåler de aktuelle næringsmidler. For eksempel er det bare halvparten av eksembarn med positiv prikktest på kumelk som blir verre når de drikker melk. En positiv allergitest er derfor ikke alene tilstrekkelig til å stille allergidiagnosen. På den annen side, hvis testen er negativ, er det liten sjanse for at det foreligger noen allergi. Dette betyr at hvis man tåler et næringsmiddel (det skjer ingen ting når det spises), så er det ingen mening i å bli testet mot dette næringsmiddel. Testing skal altså bare gjøres hvis det er *tvil* om allergi. Og i slike tilfeller vil en negativ test være et ganske sikkert tegn på at det ikke foreligger allergi, mens en positiv test ikke er tilstrekkelig til å fastslå at du er allergisk.

Testing er bare aktuelt der det er spørsmål om ekte allergi, det vil si at reaksjonen skyldes at pasienten har IgE-antistoffer mot matvaren. Derfor tester vi ikke for eksempel mot appelsin og slikkerier hvor reaksjonene eventuelt skyldes annen form for overfølsomhet.

#### Aktuelle tester

Egg  
Melk  
Fisk  
Erter  
Soya  
Nøtter  
Reker

**Unngå bare matvarer  
der det er begrunnet  
mistanke om reaksjon !**

#### Hvilke næringsmidler bør unngås?

Bare næringsmidler som forverrer utslettet og kløen skal fjernes fra kosten. Det er for eksempel ingen enkel sak å holde seg helt unna melk. Barn trenger dessuten kalktilskuddet som melken gir. Familiens husholdning blir fort komplisert hvis noen må ha diett, som for eksempel melkefri kost. Derfor skal diettrestriksjoner være godt begrunnet. Sitrusfrukter, slikkerier, brus og eventuelt alkoholholdige drikker vil ofte tåles i små/moderate mengder i perioder hvor eksemet er bra, men det er fornuftig å være mer forsiktig i dårlige perioder. Nøtter anbefales

[Skriv inn tekst]

ikke, fordi nøtter lett gir allergi og de fleste klarer seg godt uten.

### **Bør alle pasienter med atopisk eksem ha en spesiell diett?**

For noen år siden var det vanlig at alle pasienter med atopisk eksem ble anbefalt ganske store innskrenkninger i kosten. Vitenskapelige undersøkelser har vist at dette har liten eller ingen effekt. Nå anbefales individuelt tilrettelagt diett der alt som ikke forverrer eksemet er tillatt. Den vanligste feilen er at næringsmidler fjernes fra kosten, uten at dette innvirker på utslettet. Følgende enkle råd kan være en rettesnor:

<b>Kostråd ved atopisk eksem</b>	
➤	spis alt du har lyst på som du tåler
➤	ikke eliminer viktige næringsmidler uten skikkelig diagnose
➤	vær forsiktig med sitrusfrukter, særlig i dårlige perioder
➤	unngå nøtter

Noen barn som er allergiske, vil kunne reagere sterkt allerede første gang de får et nytt næringsmiddel. Vær derfor alltid forsiktig når et barn med allergitendens får et nytt næringsmiddel. Dette er spesielt viktig for næringsmidler som lett forårsaker allergi, f.eks. egg. Konferér med legen hvis du er i tvil!

Spedbarn og småbarn med eksem eller stor risiko for eksem bør følge spesielle retningslinjer for introduksjon av nye næringsmidler i kosten.

### **Skal ammende mødre med barn som har eksem ha diett?**

Nei! Matvarer som mor spiser, brytes ned og fordøyes før molekylene kommer over i mors blod og eventuelt over i morsmelken. Bare uhyre små mengder molekyler fra næringsmidlene beholder sine allergifremkallende egenskaper før de eventuelt kommer i kontakt med barnet. I praksis er derfor dette lite viktig. Dertil kommer at diettrestriksjoner for den ammende mor kan føre til problemer med ernæringen til mor, og kan også av psykologiske årsaker føre til problemer med ammingen. Husk at amming både er verdifullt og praktisk, ikke minst i forhold til barn som har tendens til eksem.

### **Kryssreaksjoner mellom mat og pollen**

Noen grønnsaker og fruktslag inneholder molekyler som ligner de molekylene som forårsaker pollenallergier. Dette er grunnen til at noen personer som er allergiske for pollen også reagerer

[Skriv inn tekst]

på frukt og grønnsaker. Slike reaksjoner kalles kryssreaksjoner eller kryssallergier. For eksempel er det en del bjerkeallergikere som reagerer på epler og andre stenfrukter, rå poteter og rå gulrøtter. Burotallergikere kan reagere blant annet på løk, purre, paprika og urter. Disse molekylene ødelegges fort ved oppvarming. Derfor er det bare de rå fruktene og grønnsakene som gir reaksjoner. Reaksjonen er vanligvis kløe i munn og svelg. Molekylene ødelegges også lett av magesafter, slik at reaksjoner i huden ikke er vanlig. Som regel er reaksjonen kløe i munn og svelg. Hvis du ikke merker noe, kan du spise disse matvarene selv om du har en eller flere av disse pollenallergiene.

### **Går allergier over med alderen?**

Over tid kan allergier gradvis avta. Melkeallergi forsvinner vanligvis før 4-års alder, mens eggallergi ofte avtar etter 8-10-års alder. Derfor er slike allergier vanligere hos små barn enn hos store barn og voksne. Andre allergier, f. eks. mot nøtter og fisk, har tendens til å vedvare. En del barn som har matallergier, utvikler allergier i luftveiene når de blir litt eldre. Kraftige matallergier hos barn kan derfor være tegn på at barnet har tendens til å utvikle også andre allergier. De viktigste forebyggende tiltak for slike barn er å ikke utsette dem for passiv røyking og å ikke kjøpe husdyr med pels, som katt, hund, marsvin el.

### **Kan allergier forebygges?**

Dette er mye diskutert, men vi har lite sikre data som grunnlag for å gi råd om dette. Tidligere har det vært vanlig å gi råd om å unngå dyr i huset i familier med allergi-disponerte barn. Det er imidlertid studier som kan tyde på at det er bedre å vokse opp på en gård med dyr enn i byen for barn som har tendens til å bli allergiske. Mens katt ofte fører til allergiutvikling, er det nå indikasjoner med at kontakt med hund kan være positivt. Disse spørsmålene er fortsatt uavklarte, så det er ikke grunnlag for bombastiske råd. Imidlertid, hvis barnet for eksempel er blitt allergisk for katt, bør det ikke være katt i huset. Det vil føre til en vedvarende reaksjon i slimhinnene, som kan øke tendensen til å utvikle nye allergier.

De siste årene er det fokusert på problemer med hudbarrieren hos barn med eksem, både som en viktig årsak til eksemet og som en mulig årsak til allergiutvikling, ved at fremmede proteiner lettere trenger gjennom huden og på denne måten fører til allergier. Uten at effekten av dette er sikkert vist, mener vi at det er et fornuftig tiltak å bidra til at disponerte barn behandles slik at hudbarrieren fungerer best mulig. Aktuelle tiltak er at badevannet tilsettes badeolje og at barnet smøres daglig med fuktighetskrem, for eksempel Miniderm. Ved tegn til eksem er det best å behandle dette tidlig og effektivt og deretter legge vekt på proaktiv behandling, slik at eksemet

[Skriv inn tekst]

til en hver tid er under best mulig kontroll. Da har barnet det best og muligens vil prognosen bedres, både når det gjelder forløpet av eksemet og risikoen for utvikling av allergier.

### **Hvis eksemet ikke skyldes maten, - hva skyldes eksemet da?**

Årsaken til atopisk eksem er ikke helt klarlagt, men det dreier seg høyst sannsynlig om et samspill mellom arvelige egenskaper og miljøet. Vi vet at immunapparatet hos de som har eksem fungerer litt annerledes enn normalt i møte med fremmede stoffer. Om problemet ligger primært i immunapparatet, eller om det er huden som fungerer på en annen måte, er ikke helt klart. Det er vist at en del pasienter med eksem har en mutasjon i et gen som har betydning for hudens egenskaper som barriere (fillagrin-genet).

Atopisk eksem karakteriseres av at den delen av immunapparatet som utgjør hudens forsvar mot miljøet, er for aktivt. Det er som om terskelen for reaksjon er satt for lavt. Derfor er det mange faktorer kan føre til aktivitet i eksemet. Eksempler er varme, kulde, tørr luft, støv, irriterende klesplagg og i noen tilfeller psykisk stress. Ulike faktorer er av ulik viktighet hos de forskjellige pasienter. Det er viktig at de tiltak som iverksettes for å bedre eksemet, er tilrettelagt ut fra en individuell vurdering av pasienten.

Det enkelttiltak som erfaringsmessig har størst betydning for å bedre situasjonen hos de som er mye plaget av eksem, er en optimalt tilrettelagt og systematisk gjennomført lokalbehandling av huden. Fremfor å vente til eksemet blusser opp, er det mye bedre å holde kontroll på eksemet hele tiden, slik at det i minst mulig grad blusser opp. Det finnes godt dokumenterte behandlingsopplegg som er både sikre og effektive, og som for de fleste pasienter gjør det mulig å holde kontroll på utslettet. Dette vil øke toleransen i forhold til faktorer som kan forverre utslettet.

Forfatter: Tor Langeland