Leiðbeiningar og hagnýtar upplýsingar

Skannað - Húðlæknastöðin

FÆÐUOFNÆMI OG FÆÐUÓÞOL

Skannað - Húðlæknastöðin

EFNISYFIRLIT

Ert þú með fæðuofnæmi eða fæðuóþol?	2
Hvað er fæðuofnæmi?	3
Ofnæmisviðbrögð	4
Helstu einkenni fæðuofnæmis	5
Hvaða matur getur valdið ofnæmi?	6
Hvernig má greina ofnæmi?	7
Ofnæmispróf og rannsóknir	8
Meðhöndlun fæðuofnæmis	9
Fæðuóþol og önnur óþægindi	10
Matvæli sem geta valdið óþægindum	11
Hvað veistu um aukefni og óþol?	12
Umbúðamerkingar og reglur um innihaldslýsingar	13
Lærðu á merkingarnar	14
Þú átt rétt á upplýsingum þótt merkingar vanti	15
Nokkrum spurningum svarað	16
Hvað heita efnin í matnum?	17

Skannað - Húðlæknastöðin

Fæðuofnæmi og fæðuóþol
- hver er munurinn?
Óþol fyrir aukefnum er ekki algengt.

ERT ÞÚ MEÐ FÆÐUOFNÆMI EÐA FÆÐUÓÞOL?

Nei takk, ég er með ofnæmi!
Vafalaust hefur þú heyrt þessa fullyrðingu eða jafnvel notað hana sjálf(ur) vegna þess að þú telur þig vera með ofnæmi fyrir ákveðnum mat eða tilteknum efnum í mat.

Erlendar kannanir sýna að u.þ.b. 33% fullorðinna telja sig vera með fæðuofnæmi. Hins vegar hafa rannsóknir leitt í ljós að innan við 2% einstaklinga eða færri en einn af hverjum 50 hafa raunverulega fæðuofnæmi.
Ofnæmi fyrir mat er því ekki eins algengt og margir halda.

Ofnæmi eða óþægindi - fæðuóþol
Sumir finna fyrir einkennum, sem líkjast ofnæmi, þegar þeir borða ákveðinn mat án þess þó að ónæmiskerfið komi við sögu. Í slíkum tilfellum er ekki rétt að tala um ofnæmi heldur skulum við kalla það önnur óþægindi af völdum fæðu. Fæðuóþol er dæmi um slík óþægindi. Þessi óþægindi eru algengari en ofnæmi en í flestum tilvikum eru þau væg.

Óþol fyrir aukefnum
Margir telja að aukefni í matvælum geti valdið ofnæmi. Hið rétta er að einungis lítill hluti þeirra aukefna, sem leyfilegt er að nota í matvörur, geta valdið einkennum sem nefnd eru óþol. Erlendar rannsóknir benda til þess að ofnæmi og óþol fyrir mat sé u.þ.b.10 sinnum algengara en óþol fyrir aukefnum.

Skannað - Húðlæknastöðin

HVAÐ ER FÆÐUOFNÆMI?

Fæðuofnæmi tengist starfsemi ónæmiskerfisins. Hvað er E-mótefni?

Hvað er fæðuofnæmi?
Fæðuofnæmi eru viðbrögð líkamans við ákveðnum fæðutegundum eða efnum í fæðu þar sem ónæmiskerfi líkamans kemur við sögu. Þá geta sum efni í fæðu valdið óþoli eða óþægindum án þess að það tengist starfsemi ónæmiskerfisins.

Ofnæmi er truflun á ónæmiskerfinu
Hlutverk ónæmiskerfisins er að verja líkamann sýklum og öðrum framandi efnum sem kunna að berast úr umhverfinu. Þegar starfsemi ónæmiskerfisins verður of mikil og vart verður sjúkdómseinkenna er talað um ofnæmi. Það má því segja að ofnæmi sé truflun á starfsemi ónæmiskerfisins.

E-mótefnið og ofnæmisviðbrögð
Þegar einstaklingur sem hefur fæðuofnæmi borðar þá fæðutegund sem ofnæminu veldur, verður ónæmiskerfið fyrir áreiti ofnæmisvakans og myndar óvenju mikið magn E-mótefna. Þessi mótefni eru bundin boðfrumum. Þegar ofnæmisvakinn hefur bundist E-mótefni losa boðfrumurnar efni (m.a. histamín) sem valda ofnæmisviðbrögðum.

Hvar kemur ofnæmið fram?
Boðfrumurnar eru aðallega í þeim líffærum líkamans sem eru í snertingu við ytra umhverfi okkar eins og húð, lungum, meltingarfærum og augum. Þess vegna koma ofnæmisviðbrögðin oftast fram í þessum líffærum.

Skannað - Húðlæknastöðin

OFNÆMIS-VIÐBRÖGÐ

Hjá flestum koma einkennin í ljós innan klukkustundar.
Ofnæmislost getur verið lífshættulegt.

Ofnæmisviðbrögð
Það geta liðið fáeinar mínútur og allt að 24 klst. þar til ofnæmisviðbrögðin koma fram. Algengast er að einkennin komi fram innan klukkustundar frá því að maturinn er borðaður. Mjög viðkvæmir einstaklingar finna fyrir einkennum við það eitt að anda að sér gufu sem myndast við suðu/steikingu viðkomandi fæðutegundar, en það á sérstaklega við ef um er að ræða ofnæmi fyrir fiski eða skelfiski.

Ekki er fyrirfram hægt að segja til um hvaða fæðutegund veldur hvers konar einkennum. Ein fæðutegund getur valdið mismunandi einkennum og sömuleiðis geta sömu einkenni orsakast af fleiri en einni fæðutegund.

Ofnæmi og astmi
Þótt fæðuofnæmi geti í sumum tilvikum aukið á einkenni þeirra sem hafa astma, þá er fæðuofnæmi sjaldnast talið orsök sjúkdóma í öndunarfærum. Þess ber þó að geta að í þeim tilfellum, þegar fæðuofnæmi hefur áhrif á astma, geta astmaköstin oft verið slæm og jafnvel lífshættuleg.

Ofnæmislost
Það er sjaldgæft en mjög alvarlegt ástand þegar ofnæmisviðbrögð koma fram í mörgum líffærum samtímis. Það er kallað ofnæmislost (anaphylaxis) og koma einkennin fljótlega fram eftir neyslu matarins.

Helstu einkenni eru: Ofsakláði, ofsabjúgur, bólgur í hálsi, öndunarerfiðleikar, lækkaður blóðþrýstingur eða meðvitundarleysi. Alvarlegt ofnæmislost getur jafnvel leitt til dauða.

Skannað - Húðlæknastöðin

HELSTU EINKENNI FÆÐUOFNÆMIS

Einkennin eru einstaklingsbundin. Meltingartruflanir, nefrennsli og exem eru meðal einkenna fæðuofnæmis.

Einstaklingsbundin einkenni
Einkenni fæðuofnæmis geta verið mjög mismunandi eftir einstaklingum.
Það er misjafnt hversu alvarleg þau eru, hvernig þau lýsa sér, hvernær þau koma fram eftir máltíð og hversu mikið magn þarf til að framkalla einkenni.

Helstu einkenni fæðuofnæmis

Meltingarfæri	**Öndunarfæri**	**Húð**	**Augu**	**Önnur líffæri**
Bólgur eða kláði við munn og háls	Nefrennsli	Kláði	Kláði	Ofnæmislost
Flökurleiki	Hnerri	Exem	Tár	Mígreni-höfuðverkur*
Uppköst	Hósti	Bjúgur	Bjúgur	
Krampi í maga	Raddbandakrampi	Roði	Roði	
Niðurgangur	Öndunarerfiðleikar			
	Astmaeinkenni			

**Hefur ekki verið staðfest með rannsóknum.*

Skannað - Húðlæknastöðin

Mjólk og egg eru algengustu ofnæmisvaldarnir hjá börnum. Fáðu læknisálit!

HVAÐA MATUR GETUR VALDIÐ OFNÆMI?

Algengustu ofnæmisvaldarnir
Eins og sést í töflunni hér til hliðar er algengast að eftirtaldar fæðutegundir valdi ofnæmi: *Mjólk, egg, fiskur, skelfiskur, sojabaunir, hnetur, jarðhnetur, ertur (grænar baunir) og hveiti.*
Það eru ákveðin prótein í þessum matvælum sem eru ofnæmisvakar og valda því ofnæmiseinkennum.

Mjólk og egg eru algengustu ofnæmisvaldarnir hjá börnum. Mjólkur- og eggjaofnæmi hjá börnum hverfur í flestum tilfellum á 1.– 3. aldursári. Ofnæmi fyrir fiski, skelfiski og hnetum hverfur hins vegar sjaldnast.

Algengustu ofnæmisvaldar

Mjólk	Egg
Fiskur	Skelfiskur
Sojabaunir	Hnetur
Jarðhnetur	Ertur
Hveiti	

Þeir sem hafa ofnæmi fyrir fiski eru yfirleitt mjög næmir og þá er oftast um að ræða ofnæmi fyrir flestum fisktegundum þótt til séu undantekningar frá því. Ofnæmi fyrir rækjum, humri, hörpuskel, ostrum og kræklingi er einnig þekkt.

Sojaprótein geta valdið sterkum ofnæmisviðbrögðum. Börn með ofnæmi fyrir mjólk geta einnig haft ofnæmi fyrir sojamjólk.

Fæðuofnæmi er algengast meðal ungra barna. Hafir þú grun um að barnið þitt sé með ofnæmi skaltu hafa samband við lækni.

Skannað - Húðlæknastöðin

HVERNIG MÁ GREINA OFNÆMI?

Fæðudagbók - til að finna tengsl milli fæðutegunda og einkenna.

Greining fæðuofnæmis
Ekki er erfitt að greina fæðuofnæmi ef sömu einkennin koma ætíð fram eftir neyslu tiltekinnar fæðutegundar. Þar sem fæðutengd einkenni geta orsakast af öðru en ofnæmi er nauðsynlegt að leita ráða sérfræðinga til að fá úr því skorið hvort um ofnæmi er að ræða.

Fæðusaga og fæðudagbók
Greining fæðuofnæmis hefst með því að læknir skráir eftir frásögn einstaklingsins hvaða fæðu hann hafi neytt undanfarna daga (svokölluð fæðusaga). Læknirinn skoðar hann til að finna út hvaða fæðutegund gæti valdið ofnæminu, hver einkennin eru, hversu langur tími líður frá neyslu þar til einkennin koma fram og hversu oft einkennin hafa komið fram. Einnig ráðleggja læknar notkun fæðudagbókar þar sem neyslan ásamt einkennum, sem fram koma, er skráð tímabundið. Þannig er hægt að fá hugmynd um tengsl milli ákveðinna fæðutegunda og einkenna án þess þó að hægt sé að sanna ákveðið orsakasamband.

Húðpróf
Húðpróf (prick-skin test) getur gefið vísbendingu um ofnæmi. Þá er lausn af tiltekinni fæðutegund sett á húðina. Ef engin viðbrögð koma fram í húðinni er prófið neikvætt og ólíklegt að um ofnæmi sé að ræða. Ef húðin verður upphleypt og rauð innan 20 mínútna er húðprófið jákvætt og hugsanlega um ofnæmi að ræða.

Skannað - Húðlæknastöðin

OFNÆMISPRÓF OG RANNSÓKNIR

Áreitipróf (fæðupolspróf) eru notuð til að staðfesta niðurstöður húðprófa og blóðprófa.

Blóðpróf
Blóðpróf (RAST próf), sem mælir E-mótefni í blóði, getur gefið sambærilegar upplýsingar og fást með húðprófi.

Áreitipróf
Ef fæðusaga og prófanir benda til ofnæmis fyrir ákveðinni fæðutegund og ef einkennin eru ekki mjög alvarleg, eru oft gerð áreitipróf (food challange), einnig kölluð fæðupolspróf. Þá er fæðutegundin fyrst útilokuð í ákveðinn tíma og athugað hvort einkennin hverfa. Síðan er fæðutegundinni bætt áftur í fæðuna til að athuga hvort einkenni koma fram á ný. *Ef vart verður sömu einkenna er hægt að staðfesta að um ofnæmi sé að ræða.*

Tvíblind áreitipróf
Niðurstöður verða áreiðanlegri ef gerð eru tvíblind áreitipróf (double-blind, placebo-controlled food challenge = DBPCFC). Í slíku prófi fær einstaklingurinn annars vegar fæðu sem inniheldur viðkomandi fæðutegund/efni og hins vegar fæðu sem ekki inniheldur fæðutegundina/efnið. Hvorki sjúklingurinn né læknirinn vita hvað verið er að prófa hverju sinni.

Veitið því athygli að ekki er hægt að nota aðrar aðferðir en þær sem nefndar eru á bls. 7 og 8 við að kanna hvort um fæðuofnæmi sé að ræða.

Skannað - Húðlæknastöðin

MEÐHÖNDLUN FÆÐUOFNÆMIS

Lærðu að útiloka ofnæmisvaldinn.
Lærðu að lesa á umbúðir matvæla.
Fáðu ráðleggingar hjá lækni og næringarráðgjafa.

Að útiloka ofnæmisvaldinn
Þegar fæðuofnæmi hefur verið greint er eina örugga ráðið að útiloka þá fæðutegund sem ofnæminu veldur. Útilokun ákveðinna fæðutegunda úr daglegum kosti getur verið erfið og í mörgum tilfellum er mikilvægt að ráðfæra sig við lækni og næringarráðgjafa. Taka þarf tillit til viðkomandi einstaklings, hversu vel/illa hann þolir fæðutegundina, hvort hætta er á næringarskorti og hvaða fæðu hægt er að neyta í stað þeirrar sem útilokuð er.

Að lesa á umbúðir
Innihaldslýsingar á umbúðum matvæla eru nauðsynleg hjálpartæki við val á hentugri fæðu. Mikilvægt er að viðkomandi kynni sér hvernig slíkum merkingum er háttað og hvaða reglur gilda. Sé upplýsingum ábótavant áttu rétt á að fá þær frá framleiðanda eða seljanda vörunnar. Sjá nánar kaflana um umbúðamerkingar á bls. 13–15.

Lyf við ofnæmislosti
Einstaklingar sem eiga það á hættu að fá ofnæmislost þurfa að hafa við hendina viðeigandi lyf, eins og adrenalín (Epipen) og andhistamín, og vita hvernig þau eru notuð. Einng er rétt að þeir beri á sér viðvörunarmerki (Medic Alert) þar sem greint er frá ofnæminu.

Fæðuofnæmi getur verið langvarandi en það er bæði háð viðkomandi fæðutegund og þeim einstaklingi sem í hlut á.

Skannað - Húðlæknastöðin

Þyngdartap, þreyta og næringarskortur - gæti þetta verið glútenóþol?

FÆÐUÓÞOL OG ÖNNUR ÓÞÆGINDI

Einkenni fæðuóþols
Fæðuóþol líkist ofnæmi að því leyti að einkennin eru svipuð. Hins vegar kemur ónæmiskerfið sjaldnar við sögu þegar um óþol er að ræða. Orsakir fæðuóþols eru í flestum tilvikum óþekktar. Til að fá vísbendingu um fæðuóþol er þeirri aðferð beitt að útiloka fyrst þá fæðutegund, sem talin er valda óþolinu, og bæta henni síðan við aftur til að sjá hvort einkennin koma fram að nýju.

Laktósuóþol
Laktósuóþol stafar af skorti á efni (laktasa) sem brýtur niður mjólkursykur (laktósu) og líkaminn getur því ekki melt mjólkursykur úr fæðunni. Afleiðingarnar eru verkir, loftmyndun í þörmum og niðurgangur. Þeir sem eru með laktósuóþol verða að útiloka mjólk og ýmsar mjólkurafurðir úr fæðunni.

Glútenóþol
Glútenóþol lýsir sér sem bólga í þarmaslímhimnunni vegna próteinsins glútens. Afleiðingarnar eru niðurgangur, fitugar hægðir, þyngdartap, þreyta og næringarskortur. Þeir sem eru með glútenóþol verða að útiloka allan mat sem inniheldur glúten. Glúten er í hveiti, rúgi, höfrum og byggi. Það er því í öllum matvörum sem innihalda þessar korntegundir.

Óþol fyrir aukefnum
Aukefni geta valdið óþoli, og þá sérstaklega sum litarefni, rotvarnarefni og þráavarnarefni. Einkennin koma oftast fram á húð sem roði, útbrot og kláði. Rotvarnarefnið súlfít getur ýtt undir astmaeinkenni hjá þeim sem hafa astma af öðrum ástæðum (á við um 5% tilfella).

Skannað - Húðlæknastöðin

MATVÆLI SEM GETA VALDIÐ ÓÞÆGINDUM

Sterkir ostar, pepperóní, súkkulaði, léttvín og kaffi - allt eru þetta matvæli sem geta valdið óþægindum.

Histamín í matvælum
Matvæli er innihalda histamín og önnur skyld efni eins og sterkir ostar, spægipylsa, pepperóní, makríll, sardínur, síld og léttvín geta valdið svipuðum einkennum og fæðuofnæmi. Sama er að segja um matvæli sem losa histamín úr boðfrumum eins og súkkulaði, jarðarber, skelfiskur, tómatar og spínat.

Matvæli sem geta valdið óþægindum

Sterkir ostar	Sardínur
Spægipylsa	Síld
Pepperóní	Léttvín
Makríll	

Koffein
Koffein í kaffi og te getur valdið einkennum eins og brjóstsviða, magaverkjum, óreglulegum hjartslætti og svefnleysi.

Eiturefni
Eiturefni, sem bakteríur mynda þegar matvæli skemmast, og þörungaeitur í skelfiski geta valdið kvillum eins og magaverkjum, niðurgangi og uppköstum.

Athugið að ofnæmislyf koma yfirleitt ekki að gagni við meðhöndlun á fæðuóþoli og öðrum óþægindum af völdum fæðu.

Skannað - Húðlæknastöðin

HVAÐ VEISTU UM AUKEFNI OG ÓÞOL?

Hjá Hollustuvernd ríkisins færðu lista yfir öll aukefni sem leyfilegt er að nota í matvæli.

Strangar reglur um aukefni

Aukefni eru notuð við framleiðslu matvæla til að lengja geymsluþol og viðhalda bragðgæðum og útliti. Aukefni eru rannsökuð mjög ítarlega áður en þau eru leyfð til notkunar í matvæli. Reglur eru í gildi sem tilgreina hvaða efni megi nota og í hvaða magni. Aukefnin fá E-númer þegar þau hafa verið viðurkennd af yfirvöldum.

Merking E-númera á umbúðum er því viss trygging fyrir neytendur.

Helstu flokkar aukefna

Efni	*E-númer*
Litarefni	E 100 - E 199
Rotvarnarefni	E 200 - E 299
Þráavarnarefni	E 300 - E 399
Bindiefni	E 400 - E 499
Bragðaukandi efni	E 600 - E 699

Aukefni geta valdið óþoli

Ekki er algengt að aukefni valdi óþoli og hingað til hefur þáttur aukefna sem óþolsvaldandi efna verið ofmetinn.

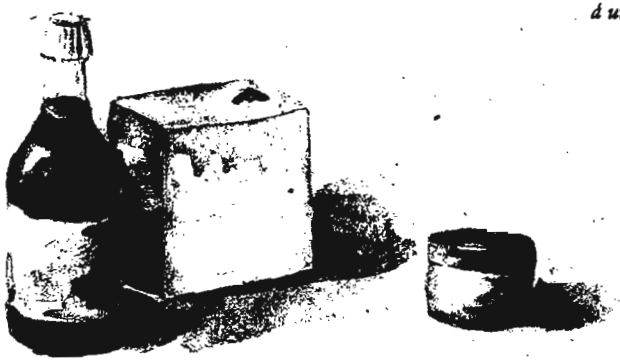
Í könnun sem gerð var í Bretlandi töldu 7% aðspurðra sig vera með óþol fyrir aukefnum. Hins vegar kom í ljós í tvíblindu áreitiprófi (fæðuþolsprófi) að einungis 0,2% voru í raun með óþol fyrir aukefnum. Rannsókn sem gerð var á skólabörnum í Danmörku staðfesti að 1–2% barnanna var með óþol fyrir ákveðnum litarefnum og rotvarnarefninu bensósýru.

Ekki virðist ólíklegt að þeir, sem eru með óþol fyrir aukefnum, hafi líka einhverja ofnæmissjúkdóma.

Skannað - Húðlæknastöðin

UMBÚÐAMERKINGAR OG REGLUR UM INNIHALDSLÝSINGAR

Sum aukefni geta valdið óþoli. Öll aukefni ber að tilgreina á umbúðum matvæla.



Aukefni sem geta valdið óþoli

Azo litar-efni	*Rotvarnar-efni*	*Þráavarnar-efni*
E 102 Tartrasín E 110 Sunset Yellow E 123 Amarant E 124 Ponceau 4R	E 210-219 Bensósýra og sölt hennar E 200-203 Sorbínsýra og sölt hennar E 220-228 Brennisteinsdíoxíð og súlfít	E 320 BHA E 321 BHT
Önnur litarefni		*Bragðaukandi efni*
E 104 Kínólín-gult E 127 Erýtrósín		E 621 MSG (þriðja kryddið) E 620 Glútamínsýra

Reglur um merkingu aukefna
Aukefni þarf að merkja sérstaklega á umbúðum matvæla. Samkvæmt reglum ber að tilgreina heiti þess flokks, sem viðkomandi aukefni tilheyrir, og á eftir skal skrá annaðhvort heiti efnisins eða E-númer þess. Dæmi um rétta merkingu á rotvarnarefninu bensósýru: *Rotvarnarefni (bensósýra) eða Rotvarnarefni (E 210).*

Innihaldslýsingar á umbúðum
Þurfir þú að útiloka tiltekin efni úr fæðunni er mjög mikilvægt að þú notfærir þér þær upplýsingar sem fram koma á umbúðunum.

Meginreglan um innihaldslýsingar er sú að á umbúðum eiga öll efni að vera skráð í röð eftir minnkandi magni.

Undantekningar frá reglunni
Fjórar undantekningar eru frá þessari reglu. Sjá skýringar hér á eftir í liðum 1–4 á bls. 14 og 15.

Skannað - Húðlæknastöðin

LÆRÐU Á MERKINGARNAR

Þurfir þú að útiloka efni úr fæðunni skaltu þekkja meginregluna um umbúðamerkingar og undantekningar frá henni.

1. Hráefnið vegur minna en 25%
Sé matvara samsett úr mismunandi hráefnum þarf ekki að merkja hvert efni fyrir sig í þeim hráefnum sem eru innan við 25% af þyngd vörunnar.
Dæmi um það eru í innihaldslýsingu fyrir pítsu með pepperóní

INNIHALD:
Botn: Hveiti, vatn, ger, salt.
Fylling: Pepperóní, sósa, sveppir, ostur, krydd.

Þar sem pepperóní er innan við 25% af þyngd pítsunnar þurfa þau efni sem eru í pepperóní ekki að koma fram í innihaldslýsingunni. Það sama á við um sósuna og ostinn. Þó gæti þurft að merkja aukefni sem berast úr hráefnum í samsett matvæli eins og fram kemur hér á eftir.

Þú skalt vera sérstaklega vel á verði þegar matvara er samsett úr mörgum hráefnum. Þurfir þú að fá nákvæmari upplýsingar um innihaldið skaltu leita eftir upplýsingum hjá framleiðanda eða innflytjanda.

2. Flokksheiti hráefna
Í sumum tilfellum má nota flokksheiti í innihaldslýsingum í stað þess að tilgreina nákvæmlega hvaða hráefni eru notuð.
Dæmi um það eru í innihaldslýsingu fyrir tilbúinn kjötrétt:

INNIHALD:
Lambakjöt, sósa (vatn, sojasósa, edik, gerekstrakt, krydd, sterkja, bindiefni (E 450), rotvarnarefni (E 210)), grænmeti, salt.

Í þessari innihaldslýsingu þarf að merkja þau efni, sem sósan er gerð úr, þar sem hún er meira en 25% af þyngd vörunnar. Þegar krydd eða kryddjurtir vega minna

Skannað - Húðlæknastöðin

ÞÚ ÁTT RÉTT Á UPPLÝSINGUM ÞÓTT MERKINGAR VANTI

Matvörur sem seldar eru beint úr borði kaupmanns þarf ekki að merkja en þú átt rétt á nauðsynlegum upplýsingum.

en 2% af þyngdinni, þarf ekki að tilgreina um hvaða krydd er að ræða. Nota má flokksheitin krydd eða kryddjurtir. Þegar sterkja er notuð þarf ekki að tilgreina hvers konar sterkju er um að ræða. Nota má flokksheitið sterkja en hún getur hvort heldur sem er verið hveiti-, kartöflu- eða maíssterkja. Flokksheitið grænmeti má nota yfir blöndu af grænmeti sem vegur ekki meira en 10% af heildarþyngd vörunnar.

3. Aukefni í hráefnum

Aukefni sem berast með hráefnum yfir í matvöru þarf ekki að merkja ef þau hafa ekkert tæknilegt hlutverk.

Dæmi um þetta er tilbúin sósa í krukku. Í sósunni er vín sem inniheldur rotvarnarefnið súlfít. Vínið þarf að tilgreina í innihaldslýsingunni en ekki efnið súlfít, þar sem það hefur ekki áhrif á geymslupol sósunnar.

4. Ópakkaðar matvörur

Matvörur eins og kjöt, fiskur og brauð, sem keyptar eru beint úr borði kaupmanns eru oft ómerktar. Seljanda er ekki skylt að merkja vöruna en honum ber að fræða kaupanda um innihaldið leiti hann eftir því.

Neytendur eru hvattir til að afla sér upplýsinga um innihald þeirra matvara sem ekki eru merktar á sölustað.

Hvað er þriðja kryddið?
Gengur fæðuofnæmi í erfðir?
Kynntu þér málið!

NOKKRUM SPURNINGUM SVARAÐ

Hverjir fá fæðuofnæmi?
Allir geta fengið fæðuofnæmi og það er algengara meðal barna en fullorðinna. Börnum foreldra með ofnæmi er mun hættara við að fá ofnæmi en öðrum. Meiri líkur eru taldar á því að börn fái ofnæmi fyrir ákveðinni fæðutegund því yngri sem þau eru þegar þau fá hana í fyrsta skipti.

Er þriðja kryddið (MSG) varasamt?
MSG (einnatríumglútamat) er mikið notað sem bragðaukandi efni í matargerð. Þekkt einkenni vegna mikillar neyslu á þessu aukefni eru höfuðverkur og þyngsli fyrir brjósti. Sé MSG (E 621) notað í matvæli á það að koma fram í innihaldslýsingunni. Ernið kemur einnig náttúrulega fyrir í gerekstrakti og jurtapróteinum sem m.a. er að finna í pakkasósum, pakkasúpum og sojasósu.

Geta varnarefni valdið ofnæmi?
Ekkert bendir til þess að efni, sem notuð eru við ræktun á ávöxtum og grænmeti, m.a. til varnar gegn myglu, geti valdið ofnæmi eða óþoli.

Má fyrirbyggja ofnæmi/óþol?
Börn sem fá brjóstamjólk fyrstu 4-6 mánuðina fá síður fæðuofnæmi. Hafi foreldrar eða systkini ofnæmissjúkdóm er mælt með eftirfarandi: Brjóstamjólk fyrstu 6 mánuðina; engri fastri fæðu fyrr en um 6 mánaða aldur; engum fæðutegundum eins og eggjum, fiski, hnetum og ertum fyrstu 1-2 árin.

Til að fyrirbyggja ofnæmi hjá fullorðnum er eina ráðið að útiloka fæðutegndina sem ofnæminu/óþolinu veldur. Í sumum tilfellum þarf að beita lyfjameðferð.

Skannað - Húðlæknastöðin

HVAÐ HEITA EFNIN Í MATNUM?

Vissir þú að ýmis efni í matvælum eru unnin úr mjólk, hveiti, soja eða eggjum? Þessi efni geta valdið ofnæmi eða óþoli.

Hvað heita efnin í matnum?
Hér má sjá töflur yfir ýmis heiti á mjólk, soja, eggjum, hveiti eða efnum úr þessum hráefnum/matvælum sem koma fyrir í innihaldslýsingum matvæla.
Til hægri í töflunum má sjá matvæli sem þessi hráefni finnast í. Aðrar matvörur en þær, sem hér eru tilgreindar, geta einnig innihaldið þessi hráefni.

Athugið að framleiðendur breyta stundum uppskriftum og innihaldslýsingum á matvælum. Lesið því ávallt innihaldslýsingar á matvælum til að koma í veg fyrir óþægindi.

Mjólk	Mjólk er m.a. í
Þurrmjólk Mjólkurduft Undanrennuduft Kasein Kalíum kaseinat Natríum kaseinat Kalsíum kaseinat	súrmjólk, skyri, rjóma, osti, smjöri, jógúrt, ís, brauði, kökum, unnum kjötvörum, smjörlíki, súkkulaði, kakódufti, sósum, súpum

Soja	Soja er m.a. í
Jurtaprótein Þurrkað jurtaprótein Lesitín (getur innihaldið sojaprótein)	brauði, kökum, smjörlíki, sojabaunum, sojasósu, sojakjöti, sojamjöli, unnum kjötvörum, baunaspírum, súpum, sósulit

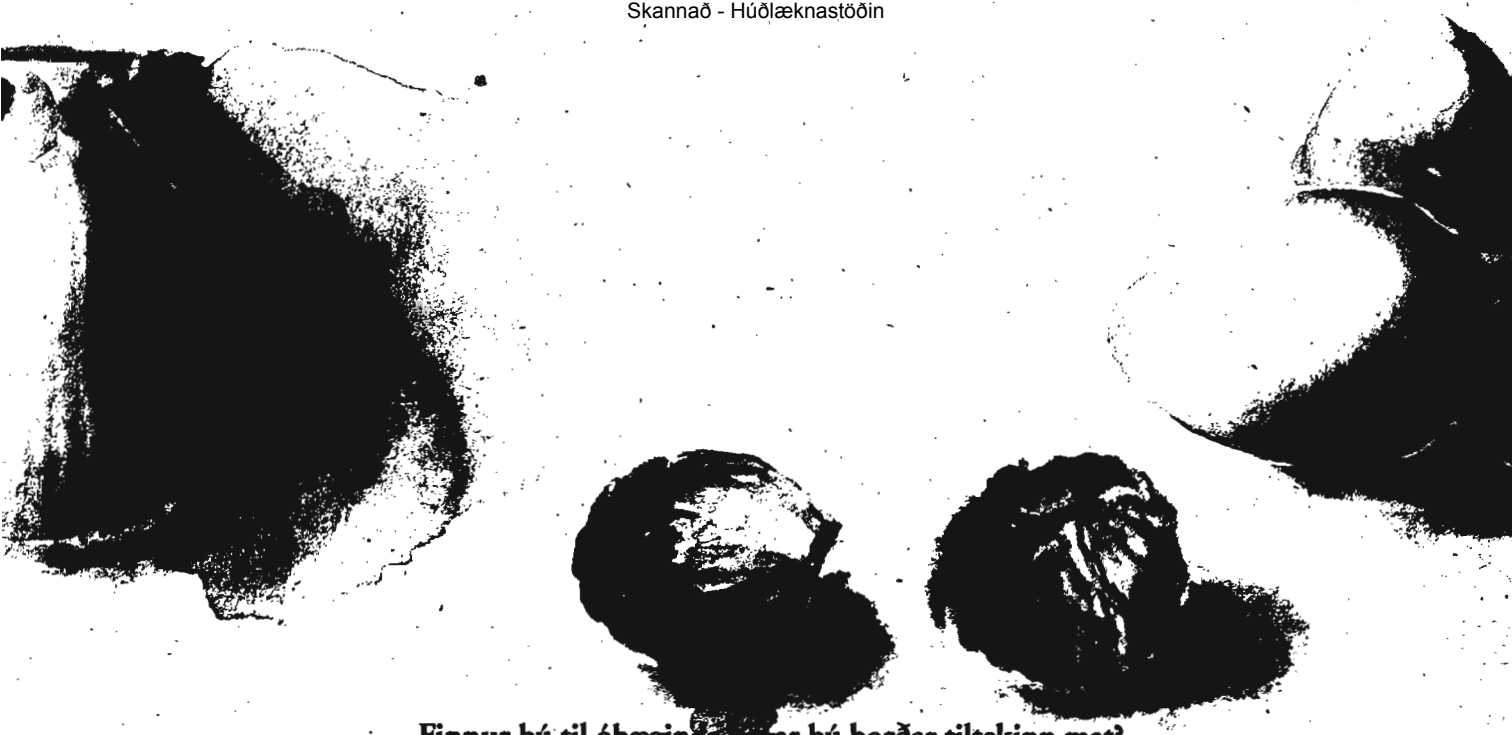
Egg	Egg eru m.a. í
Albúmín Eggjarauða Eggjahvíta Eggjaduft	brauði, kökum, pasta, spaghettí, unnum kjötvörum, majonesi, sósum, ís

Hveiti	Hveiti er m.a. í
Heilhveiti Glúten Grahamsmjöl Hveitikím Hveitiklíð Semoulina Hveitiprótein Hveitisterkja Sterkja Mjöl	brauði, kökum, spaghetti, pasta, pítsum, raspi/mylsnu, unnum kjötvörum, morgunkorni, lakkrís/hlaupi, sósum, súpum

Skannað - Húðlæknastöðin

Útgefandi
Hollustuvernd ríkisins í maí 199
Handrit og samantekt
Guðrún Adolfsdóttir matvælafræðingu
Fagleg ráðgjöf
Félag ofnæmis- og ónæmislækn
Næringarráðgjafar á sjúkrastofnunum
Hönnun, umbrot og setning
Erling Erlingsson
(Auma, Auglýsingar & markaðsmál
Myndir
Helena Guttormsdótti
Prentvinnsla og prentun
Ísafoldarprentsmiðja hf
Prentað á endurunnin og umhverfisvænan pappír: Metaphor 150g og 100g

Skannað - Húðlæknastöðin



Finnur þú til óþæginda þegar þú borðar tiltekinn mat?

Þessum bæklingi er ætlað að svara ýmsum spurningum sem kunna að vakna um fæðuofnæmi, fæðuóþol og önnur óþægindi af neyslu matar.

Til ráðuneytis við gerð bæklingsins voru sérfræðingar úr röðum lækna og næringarráðgjafar.

HOLLUSTUVERND RÍKISINS