

Fæðuofnæmi og fæðuóþol

Kolbrún Einarsdóttir

Næringarráðgjafi

Landspítali - háskólasjúkrahús

Fæðuofnæmi -Fæðuóþol

✎ Fæðuofnæmi

- ✎ Ónæmiskerfi líkamans fer í gang
- ✎ Forðast alveg ofnæmisvaka (matvöru)

✎ Fæðuóþol

- ✎ Hefur ekki áhrif á ónæmiskerfi líkamans
- ✎ Takmarka eða forðast það sem ekki þolist



Fæðuofnæmi -Fæðuóþol

✎ Börn 5-8 %

✎ Fullorðnir 2-3%



Ofnæmislost

- ✍ Alvarleg einkenni sem geta leitt til dauða vegna öndunarbílunar og hjartsláttaróreglu
- ✍ Lítið magn af ofnæmisvaka getur valdið ofnæmislosti
- ✍ Sjaldgæft en mjög alvarleg einkenni



Einkenni

✍ Húð.

✍ Útbrot, kláði, bjúgur.

✍ Meltingarvegur

✍ Ógleði, uppköst, kviðverkir, niðurgangur, kláði og bjúgur í munnholi.

✍ Öndunarfæri

✍ Nefrennsli, hnerri, hósti, öndunarerfiðleikar

✍ Augu

✍ Kláði, tárarennsli, roði, bjúgur



Fæðuofnæmi/fæðuóþol

- ✎ Mikilvægt að greining sé rétt og nákvæm þannig að ekki sé verið að forðast matvöru að óþörfu.
- ✎ Einkenni koma misfljótt eftir neyslu ofnæmisvaka.
- ✎ Getur oft verið erfitt að finna ástæðu fyrir einkennum.
 - ✎ Fæða
 - ✎ Umhverfi



Algengir ofnæmisvakar í fæðu

✎ Mjólk

✎ Egg

✎ Fiskur

✎ Skelfiskur

✎ Hveiti

✎ Soja

✎ Trjáhnetur

✎ Jarðhnetur

✎ Ertur

✎ Fræ



“Oral allergy syndrome”

- ✍ Tengist ofnæmi fyrir frjókornum
- ✍ Einkenni oftast í munni, vörum og koki
- ✍ Þola illa sumt hrátt grænmeti, ferska ávexti, hnetur og vissar kryddtegundir
- ✍ Algengustu matvörurnar eru heslihnetur, epli, kíví og sellerí.



Vörumerkingar

- ✍ Mikilvægt fyrir framleiðendur að merkja vörur sínar rétt
 - ✍ Krefst góðrar þekkingar í merkingu matvæla
- ✍ Mjög mikilvægt fyrir þá sem eru með ofnæmi/óþol að læra að lesa innihaldslýsingar



Vörumerkingar

- ✎ Mun auðveldara í dag en áður fyrr að skilja innihaldslýsingar?
 - ✎ Kasein – mjólkurprótein
 - ✎ Whey – mysa
 - ✎ Lesítín – soja eða eggja?
 - ✎ Krydd – sinnep, sellerí, kóríander, paprika?



„Aukum hlut brauða, kornvöru, grænmetis, kartaflna og ávaxta í daglegu fæði.“ **Manneldisráð Íslands 1993**

NÆRINGARGILDI Í 100 g:

Orka.....1117kJ / 263kcal

Prótein.....9 g

Kolvetni.....50 g

- þar af sykur.....0 g

Fita.....3 g

- þar af

mettaðar fitusýrur.....0,3 g

Trefjar.....4 g

Natríum.....550 mg

INNIHALD:

Hveiti, vatn, brotið

hveitikorn,

repjuolía, salt,

hveititrefjar, ger,

bindiefni (E481),

mjölmeðhöndlun-

arefni (E300),

sojalesitín (E322).



Ingredienser: Nudler 14 % (hvedemel, æg, salt), tomatpulver 12 %, kartoffelgranulat (kartofler, emulgator (E 471), stabilisator (E 450), antioxidanter (E 223, E 304)), sukker, brødterninger (hvedemel, vegetabilsk olie, salt, gær), stivelse (ærter), salt, animalsk fedtstof (svin), aroma (med bl.a. selleri), smagsforstærkere (mononatriumglutaminat, dinatriumguanylat, dinatriuminosinat), glucosesirup, løg, vegetabilsk olie, bønner, gulerødder, savojkål, hvidløg, bacon 1,1 %, krydderier, porrer.

Næringsindhold:	Energi kJ / kcal	Protein	Kulhydrat	Fedt
per 100 g tørvare	1450 / 350	9,0 g	55 g	10,0 g
per dl færdig suppe	150/35	0,9 g	6,0 g	1,0 g



Vörumerkingar

- ✍ Vegetabilske olie
- ✍ Animalske fedtstof (svin)
- ✍ Aroma (bl. a. selleri)
- ✍ Bønner
- ✍ Krydderier



Vörumerkingar

- ✍ Ef eitthvað er ekki skiljanlegt á innihaldslýsingu þarf sjúklingur að leita upplýsinga um innihald hjá innflytjanda eða framleiðanda





