



## Kliniske budskaber om fødevarer - når mad gør syg

Marts 2023

### Fødevarerallergi (IgE-medieret)

#### Symptomer

Type I allergisk reaktion med urticaria/angioødem, rhinokonjunktivitis, astmatisk vejrtrækning, opkast/diarré, og i svære tilfælde kardiovaskulært kollaps. Fødevarerallergi kan vise sig som dårlig trivsel, kroniske GI-symptomer og atopisk dermatit.

#### Udredning

- Tidsmæssig sammenhæng: Reaktion indenfor 30 min. efter indtag af fødevarer. Alfa-Gal allergi (allergi mod kød fra firbenede dyr) giver reaktion 2-4 timer efter indtag.
- Konsekvent reproducerbarhed: Reaktion hver gang fødevarer indtages, ellers overvej anden allergi.

IgE Fødevarerpanel er ikke et screeningsredskab, da den kun rummer IgE for en mindre gruppe fødeemner (mælk, æg, hvede, soja, torsk og peanut). Der er ofte falsk positive antistofmålinger for fødevarer. Det er vigtigt, at patienten grundigt informeres så de ikke undgår diverse fødevarer, bare fordi de har forhøjet specifik IgE

- ! **Husk! Hvede er en græsart.** Græsallergikere kan slå ud på IgE hvede uden at have en fødevarer allergi!
- ! **Ved krydsallergi mellem pollen og fødevarer kan forarbejdet mad tåles.**

#### Medicinsk behandling

- Undgå fødevarer (diæt)
- Kun antihistamin p.n., da patienten ellers ikke bliver advaret ift. symptomer. Der går tre dage efter indtagelse af antihistamin, før man kan forvente at mærke symptomer igen.

### Cøliaki

Kronisk tarmsygdom, hvor der dannes antistoffer mod transglutaminase. Det er ikke en allergi!

Hyppighed: Ca. 1 % af befolkningen.

#### Symptomer

- Nedsat trivsel
- Vægttab/manglende vægtøgning
- Kroniske mavesmerter
- Vedvarende diarré
- Flatulens
- Påvirket biokemi: Jernmangel, lav albumin, B12- og D-vitaminmangel.

#### Udredning

Kombination af kliniske og biokemiske resultater.

Transglutaminase IgA:

- Kun forhøjet ved disponering af gluten. Prøven tages FØR diæt. Ved fortsat mistanke om cøliaki gentages efter et par år, hvis den initialt er negativ – særligt hos små børn.
- En positiv antistofmåling hos voksne bør altid suppleres med tyndtarmsbiopsi.
- Hos børn kan diagnosen under visse omstændigheder stilles uden tyndtarmsbiopsi. En positiv antistofmåling bør udløse en henvisning til en pædiater.

#### Behandling

Glutenfri diæt er essentiel.

## Laktoseintolerans

Laktoseintolerans er nedsat tolerance for mælkesukker (laktose) og varierende aktivitet af enzymet laktase. Der er ikke tale om allergi mod mælk (som er en antistofreaktion rettet mod mælkeprotein). Laktoseintolerans inddeles i:

- Primær laktoseintolerans: Genetisk betinget enzymdefekt (fra fødslen ingen laktaseaktivitet)
- Sekundær laktoseintolerans: Oftest forbigående reduktion af laktaseaktiviteten, fx efter gastroenterit

Udbredelse af laktoseintolerans blandt voksne:

- Vesteuropa: 2-8 %
- Syd/vestlige dele af Europa: 30-80 %
- Afrika, Asien og Sydamerika: 75-100 %

### Symptomer

Kort fortalt: Ondt i maven, flatulens og diarre, som kan svinge fra asymptomatisk til lette eller svære gener.

### Udredning

MCM6 blodprøve giver svar på, om det er primær laktoseintolerans. Laktoseintolerance-test er ikke relevant før 5 års-alderen, da mindre børn ikke har symptomer på primær laktoseintolerance.

### Behandling

- Begrænset mælkeindtagelse - tåles som regel i små mængder, særligt når mælkeprodukter indtages sammen med anden føde. 2 dl mælk svarer til 9,6 gram laktose.
- I svære tilfælde kan anvendes tablet med enzymet laktase (håndkøb) ved laktoseholdige fødevarer.



**Vær opmærksom på ikke at forveksle mælkeproteinallergi med laktoseintolerans.**



**Laktoseindholdet i lægemidler medfører sjældent symptomer**

### Laktoseintolerans og lægemidler

6-15 g enkelt doser af laktose vil normalt ikke give symptomer. Lægemidler medfører sjældent et indtag på mere end 2 g/dag og giver sjældent problemer.

I udvalgte tilfælde kan det optimere adhærens at imødekomme patientens ønsker om at substituere til laktosefri alternativer.

## KONTAKT

For mere information skriv til [lme@rn.dk](mailto:lme@rn.dk)