

Ofnæmi og óþol í leikskólum Árborgar

Skilgreiningar á fæðuóþoli og fæðuofnæmi

Fæðuóþol

Fæðuóþol er samheiti yfir ofnæmislík einkenni sem ekki finnast orsök fyrir en talin eru tengjast fæðunni. Börn með óþol hafa einkenni fæðuofnæmis en blóðpróf og önnur próf sýna ekki að líkaminn hafi myndað mótefni gegn viðkomandi fæðu. Það er ljóst að oft er erfitt að greina á milli fæðuóþols og fæðuofnæmis og áður en ráðist er í umfangsmiklar rannsóknir eða fæðupolsprófanir er ráðlegt að útiloka aðrar hugsanlegar orsakir. Ekki er rétt að breyta mataræði eða útiloka vissa fæðuflokka nema í samráði við lækni.

Fæðuofnæmi

Það kallast fæðuofnæmi þegar líkaminn hefur myndað mótefni gegn ákveðnum efnasamböndum í fæðunni, s.s. gegn mjólkurpróteinum. Einkenni fæðuofnæmis geta komið í ljós allt frá nokkrum mínútum og allt að 2-3 klukkustundum eftir að fæðunnar er neytt. Greining fæðuofnæmis byggist fyrst og fremst á sögu um ofnæmisviðbrögð. Til eru próf til að kanna hvort um fæðuofnæmi er að ræða en þau eru flest óáreiðanleg. Með blóðprófum eða svokölluðum "prick-test"-prófum er yfirleitt hægt að finna þau mótefni sem líkaminn hefur myndað og þannig finna þær fæðutegundir sem einstaklingurinn gæti haft ofnæmi fyrir. Til að vera fullviss um að fæðuofnæmi sé orsökina þarf þó oftast að gera tilraunir með mataræði eða prófa viðkomandi fæðutegund á sjúklingnum.

Einkenni

Helstu einkenni fæðuofnæmis eða fæðuóþols eru frá meltingarvegi, s.s. uppköst eða niðurgangur. Þetta á einkum við um yngri börn. Kláði og útbrot í munni og koki gerir stöku sinnum vart við sig. Ýmsir telja að barnaexem versni við neyslu vissra fæðutegunda. Hiti og hitaútbrot t.d. í andliti eru oft rakin til ofnæmis fyrir skeldýrum. Astmalík einkenni og einkenni sem koma fram í nefi og augum, lík frjóofnæmi, geta komið fram, einkum hjá börnum og tengjast stundum óþoli eða ofnæmi fyrir einstökum fæðutegundum.



Ofnæmi og óþol í leikskólum Árborgar

Mjólkurofnæmi og mjólkuróþol - samanburður

Mjólkurofnæmi er alls ekki það sama og mjólkuróþol en þessu er gjarnan ruglað saman.

Fólk með mjólkuróþol hefur lítið sem ekkert af ensíminu laktasa og getur því ekki brotið niður mjólkursykurinn (laktósa) en sumir geta þó neytt einhverra mjólkurafurða. Þeir sem eru með mjólkurofnæmi þola ekki próteinið í mjólkinni (kaseín, casein) og geta því ekki neytt neinna mjólkurafurða. Þessi tegund ofnæmis kemur einna helst fyrir í börnum og hefur aukist til muna í heiminum á undanförunum árum. Oft er erfitt að greina á milli óþols og ofnæmis en ofnæmið getur elst af sumum á meðan óþolið myndast hins vegar oftast með árunum.

Öll fæða sem börn með mjólkurofnæmi neyta má alls ekki komast í snertingu við fæðu sem inniheldur mjólkurprótein:

- T.d. má ekki sjóða lifrarpylsu og blóðmör í sama potti ef mjólkurofnæmisbarn á að borða blóðmörinn. Einnig þarf að passa að blóðmörinn liggi ekki upp að lifrarpylsunni þegar slátrið er borið fram til þess að koma í veg fyrir krossmit.
- Ef t.d. fiskur með osti ofan á er í matinn, þá má ekki pilla ostinn af og gefa mjólkurofnæmisbarni fiskinn, því að þá hefur osturinn borist í fiskinn (krossmit).
- Eldhúsáhöld: Passa þarf að áhöld sem notuð eru í mjólkurvörur séu ekki notuð við að framreiða mjólkurlausan mat. T.d. ekki má smyrja brauð með smjöri og nota sama hníf til að smyrja brauð fyrir mjólkurofnæmisbarn. Eins þarf að passa að hafa sér hníf í öðru smuráleggi eins og kæfu svo að smjör berist ekki ofan í kæfuna og koma þannig í veg fyrir krossmit.

Hafa ber í huga að mjólk leynist víða í matvælum, t.d. brauði, kexi og öðrum kornvörum, sem og alls konar öðrum tilbúnum matvörum. Því þarf ávallt að lesa innihaldslýsingar á umbúðum til að tryggja að mjólkurprótein komist ekki í fæðuna og geti valdið ofnæmisviðbrögðum. Dæmi um fæðu sem er ekki mjólkurvara en inniheldur mjólk: rúgbrauð, lifrarpylsa, kæfa, kex, kaldar sósur, kökur, frostpinnar (oft mjólk í súkkulaðinu).

