



Matallergi hos barn

Matallergier är ganska vanliga hos barn. I Finland förekommer matallergier hos cirka 4–8 procent av barnen. De flesta matallergier brukar bli bättre innan barnet når skolåldern. Allergi kan påverka barnets och familjens vardag, men med god vård får barnet en varierad kost och god livskvalitet.

Orsaker till matallergi

En matallergi innebär att kroppens immunförsvar reagerar avvikande på proteiner i maten. De vanligaste orsakerna till matallergi hos barn är mjölk, ägg och nötter. Allergier mot vete, fisk och skaldjur är också relativt vanliga. Dessutom kan korsallergi vid pollenallergi ge lindriga symtom av till exempel frukter och rotfrukter.

De vanligaste symtomen

Symtomen vid matallergi varierar från person till person. De vanligaste symtomen är hudreaktioner, till exempel nässelutslag, rodnad och plötslig värmekänsla. Hos barn under ett år kan atopiskt eksem förvärras. Tarmsymtom kan vara kräkningar, diarré och ont i magen.

Korsallergi ger ofta lokala symtom i form av klåda och svullnad i mun- och svalgområdet. Den allvarligaste formen av allergi är anafylaxi som är en livshotande allergisk reaktion som kräver omedelbar behandling med adrenalin.

Utredning av matallergi

En läkare fastställer allergin utifrån symtom och undersökningsresultat. För de viktigaste födoämnena bekräftas diagnosen med ett provokationstest. Vid behov kan diagnosen preciseras med komponentdiagnostik.

Kosten bör inte begränsas enbart utifrån undersökningsresultaten om tydliga allergisymtom saknas. Lindriga eller övergående symtom, såsom lokala hudreaktioner, reaktioner i munnens slemhinnor eller klåda, kräver inga ytterligare undersökningar.

Behandling av matallergi

Behandlingen av en matallergi bygger på en konstaterad allergi. Den behandlande läkaren bedömer i vilken grad allergenet bör undvikas. De allra flesta som har en matallergi kan äta små mängder av det allergiframkallande födoämnet.

Det är i många fall till och med önskvärt, eftersom en kontinuerlig låg exponering kan förhindra att allergier förvärras och ofta öka toleransen.

Den primära behandlingen av svår matallergi är en strikt eliminationsdiet och användning av adrenalin vid exponering. En eliminationsdiet innebär att det allergiframkallande födoämnet utesluts helt ur kosten. Ett intyg om allergier som skrivs ut av läkare eller sjukskötare behövs ofta för dagvård eller skola om barnet börjar med en eliminationsdiet.

Hur barnets matallergi påverkar familjens vardag

En allvarlig matallergi kan väcka oro och till och med rädsla hos föräldrarna. Eftersom många sociala situationer är förknippade med mat kan en matallergi även påverka de sociala relationerna. Stöd från yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården och kamratstöd för föräldrar till barn med matallergi kan underlätta familjens vardag.

Stöd och rådgivning för familjer med barn som har matallergi

Du behöver inte kämpa ensam med ett barns matallergi. Det finns hjälp att få. Det är bra att söka information och tips både från yrkesverksamma och från andra föräldrar till barn med matallergi. På lokala evenemang som ordnas av Allergi-, hud- och astmaförbundet får du information om matallergier och möjlighet att träffa andra föräldrar.

Du kan också gå med i följande slutna grupper på Facebook: Allergia- ja astmalapset Allergia-, iho- ja astmaliitto och/eller Allergisten (anafylaksia) lasten vanhemmat och/ eller Ruoka-allergialapsi ja ruoka-ainesiedätyshoito -vertaistukiryhmä. I grupperna kan du utbyta tankar med andra föräldrar till barn med matallergi. Diskussionerna i grupperna förs på finska.

Allergi-, hud- och astmaförbundets avgiftsfria rådgivningstjänst hjälper dig om du har frågor om vardagen med ett barn som har matallergi eller om den sociala tryggheten för familjer med matallergi.

Allergirådgivning av yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården:
allergianeuvoja@allergia.fi

Rådgivning om social trygghet av socialarbetare: **risto.heikkinen@allergia.fi**