



Födoämnesallergi hos barn

Uppdaterad 4.6.2017

Födoämnesallergi innebär att barnet får en allergisk reaktion av något födoämne, i Finland vanligen av mjölk eller ägg. För de flesta barn lättar mjölk-, ägg- och spannmålsallergierna innan barnet börjar skolan. Allergier mot nötter, frön, fisk och skaldjur fortsätter i allmänhet till vuxen ålder.

Födoämnesallergier ger vanligtvis hudsymtom

De vanligaste symtomen på födoämnesallergi är nässelutslag (urtikaria), atopiskt eksem och angioödem (svullnad av hud och slemhinnor). Mag- och tarmsymtom är vanliga hos spädbarn, men de orsakas sällan av födoämnesallergi och allergin är sällan orsak till att barnet gråter.

Om barnet har pollenallergi kan det också få en allergisk reaktion av vissa födoämnen; till exempel kan ett barn med allergi mot björkpollen också reagera allergiskt på äpplen, päron, morot eller potatis. Det är fråga om korsallergi; kroppen känner igen liknande strukturer i färska grönsaker eller frukter som i allergiframkallande pollen. De vanligaste symtomen är stickningar i munnen, läpparna och svalget och det kan också klia i öronen.

Hudutslag

Det är vanligt att spädbarn (barn under ett års ålder) som har svårt atopiskt eksem också har födoämnesallergier (mjölk, ägg, sädeslag). Hos en stor del av barnen förvärrar födoämnen å andra sidan inte eksemet. Om ett barn som är över ett år gammalt får atopiskt eksem är födoämnesallergi sällan orsaken.

Uppkastning och diarré

Om barnet är allergiskt mot komjölk kan symtomen vara uppkastningar och diarré, eller barnet kan ha mera uppstötningar än vanligt.

Förstoppning är sällan symtom på födoämnesallergi och mjölkallergi är sällan orsak till kolik.

Anafylaktiska reaktioner orsakade av födoämnen är sällsynta hos barn

Anafylaxi är en akut överkänslighetsreaktion som kan vara livsfarlig. Så kraftiga allergiska reaktioner är sällsynta: det nationella anafylaxi-registret får cirka 30 anmälningar per år om reaktioner hos barn och den sannolika orsaken är i över 70 procent av fallen ett födoämne. De födoämnen som oftast orsakar anafylax är mjölk, nötter eller fisk.

Symtom på anafylax är hetta i huden, stickningar och klåda samt nässelutslag som sprider sig över hela kroppen. Läppar och ögonlock sväller, halsen snörs åt, pulsen stiger och barnet får andningssvårigheter. I värsta fall sjunker blodtrycket, hjärtat stannar och patienten är i livsfara.

Situationen måste snabbt skötas med adrenalin. Efter det måste patienten alltid ha en adrenalinpenna med sig som första hjälp.

Födoämnesallergi diagnostiseras med eliminering och provokation

Födoämnesallergi diagnostiseras med eliminering och provokation. Minskade symtom när man lämnar bort födoämnen räcker inte för att ställa diagnosen allergi utan situationen måste vara klar: när man helt undviker det födoämne som misstänks vara allergiframkallande försvinner symtomen och när man utsätts för det



(provokation) får man tydliga symtom inom en vecka.

Provokationen utförs på sjukhus under läkarkontroll om det är fråga om ett födoämne som är centralt i kosten (mjölk, vete eller andra sädeslag, ägg, fisk, jordnötter), om kan man vänta sig en kraftig reaktion, om flera födoämnen har uteslutits ur barnets kost eller om elimineringen pågått en längre tid. I övriga fall kan elimineringen och provokationen göras i hemförhållanden.

En övervakad provokation eller ett försök hemma görs när patienten är så frisk och symtomfri som möjligt. Det räcker att elimineringsperioden är 1–2 veckor. En symtomdagbok kan användas som hjälp.

Diagnostik av allergena komponenter är en ny laboratoriemetod som kan användas för att särskilja dem som får svåra symtom.

Nya provokationer och försök i hemförhållanden

För spädbarn görs försöken med ett födoämne på nytt med ett halvt till ett års intervall. Hos största delen försvinner eller lindras symtomen nämligen fram till 3–4 års ålder. Efter detta kan försöken göras på nytt med 1–2 års intervall. Man kan försöka oftare med födoämnen som gett lindriga symtom (till exempel hastigt uppflammande hudsymtom).

Vid lindriga symtom kan försöken göras i hemförhållanden. Man börjar med en mindre mängd än den som gett symtom vid det förra försöket och mängden ökas småningom.

Om det senaste försöket har gett svåra symtom görs en ny provokation under läkarkontroll på sjukhus.

Går det att förebygga födoämnesallergier?

Enligt undersökningar förebyggs inte födoämnesallergier hos barnet genom att kvinnan undviker något visst födoämne under graviditeten eller amningen. Mamman behöver inte heller undvika mjölk vid misstanke om mjölkallergi hos barnet, eftersom mängden allergiframkallande protein som utsöndras i modersmjölken är ytterst liten.

Rekommendationen är att fortsätta med amningen till ett års ålder jämsides med annan föda. I allmänhet används vanlig komjölksbaserad ersättning om modersmjölken inte räcker till.

Barnets tolerans för födoämnen verkar utvecklas bäst om man börjar med fast föda vid fyra till sex månaders ålder. Uppkomsten av allergi påverkas inte av att man dröjer med att ge fast föda eller vissa födoämnen (mjölk, ägg, vete, soja, fisk, jordnötter, nötter, skaldjur).

Det finns bara litet forskningsresultat om probiotika och prebiotika

Probiotika är nyttiga bakterier i den friska tarmen, men man känner ännu inte till deras exakta verkningsmekanism. Det har inte kunnat påvisas att probiotika som ges åt kvinnan under graviditeten eller åt spädbarnet skulle förebygga födoämnesallergier.

Prebiotika (frukto-oligosackarider och inulin) är beståndsdelar i födan som inte bryts ned i tarmen och som gynnar tillväxten och ämnesomsättningen hos bakterier som är nyttiga för hälsan. Prebiotika förebygger eventuellt allergier, men det finns än så länge endast litet forskningsresultat i ämnet. Det finns inte forskningsevidens för behandling av födoämnesallergier med prebiotika.



Behandling av födoämnesallergier

Om det är fråga om **ett födoämne som ger svåra symtom** är behandlingen **att under en viss tid undvika födoämnet**. Man följer upp hur toleransen utvecklas genom övervakade upprepade provokationer och ledda försök hemma.

En del ämnen som orsakar allergi förändras lätt när man behandlar dem. Trots att äpplen och morot som råa kan ge symtom är det möjligt att de i tillredd form inte gör det. Också kraftig upphettning (minst en halv timme i ugn i över 175 graders temperatur) kan hjälpa, och en person som är allergisk mot mjölk eller ägg kan i många fall äta dessa i till exempel bakverk.

Om födoämnesallergin är lindrig kan användning av födoämnet som orsakar allergi i själva verket göra återhämtningen snabbare.

Mjölkalergi

Om modersmjölken inte räcker till ges specialprodukter för spädbarn åt ett barn med mjölkalergi fram till ett års ålder. Vid behov kan specialprodukten användas också under det andra levnadsåret.

Ett barn äldre än ett år med mjölkalergi och annars mångsidig kost kan få mat och drycker baserade på soja eller havre om de passar barnet. Drycker som baserar sig på ris rekommenderas inte för barn under sex år eftersom de innehåller mycket arsenik, ett grundämne som har visats öka risken för cancer. Mera information om ämnet finns i artikeln [Maitoallergisen ruokavalio](#) (på finska).

Vete-korn-rågallergi

De vanligaste sädesslagen i Finland som orsakar allergier är vete, korn och råg. Om vete ger symtom utesluter man i början

också råg och korn ur kosten och det allergiframkallande sädesslaget ersätts med ett lämpligt födoämne, vanligtvis glutenfri havre, ris, majs, hirs, bovete eller quinoa. Mera information om ämnet finns i artikeln [Vehnäallergisen ruokavalio](#) (på finska).

Äggallergi

Om äggallergin är kraftig är behandlingen att undvika ägg. Största delen av dem som är allergiska mot ägg tål det i kraftigt upphettad form, till exempel som en del av annan kost, i bakverk eller i små mängder. Äggallergiker kan äta broilerkött. Mera information om ämnet finns i artikeln [Kananmuna-allergisen ruokavalio](#) (på finska).

Fiskallergi

Barn med fiskallergi kan vara allergiska mot bara en viss fiskart eller mot all slags fisk. Allergisymtom som orsakas av fisk kan minska eller öka när fisken upphettas eller behandlas. Mera information om ämnet finns i artikeln [Kala-allergisen ruokavalio](#) (på finska).

Jordnötsallergi

Om en person har fått en anafylaktisk reaktion av jordnötter måste jordnötter i alla former undvikas. Också produkter med påskriften "kan innehålla jordnötter" eller "producerade i en fabrik där jordnötter har hanterats" måste undvikas.

En pollenallergiker som har ätit jordnötter kan få stickningar i munnen. Man kan då prova om det skulle hjälpa att äta mindre mängder jordnötter.

Mera information om ämnet finns i artikeln [Maapähkinäallergisen ruokavalio \(på finska\)](#).



Läkemedelsbehandling av allergier

Antihistamin som tas via munnen (till exempel cetirizin eller levocetirizin) räcker som behandling vid lindriga allergisymtom (stickningar och nässelutslag). Vid svåra symtom (nässelutslag som spridit sig över kroppen, andningssvårigheter, sänkt blodtryck och dylikt) ges adrenalin som injektion i en muskel som första hjälp. Därefter ska barnet genast föras till läkare.

Behandling av atopiskt eksem är viktigt. Eksemet kan behandlas med bas- och kortisonsalvor eller vid behov med läkemedelssalvor (pimekrolimus eller takrolimus) som ordinerats av specialistläkare. Det finns en [God medicinsk praxis-rekommendation](#) om atopiskt eksem. I samband med den finns det också [videor](#) om lokalbehandling av atopiskt eksem hos barn.

Primärvård eller specialiserad sjukvård

Barn med lindriga symtom undersöks och behandlas inom primärvården. Till närmare undersökningar inom den specialiserade sjukvården skickas barn som har långvariga eller svåra hud- eller tarmsymtom, barn som misstänks vara allergiska för viktiga födoämnen eller barn som misstänks ha fått anafylaktiska reaktioner av födoämnen. För varje barn bedöms behovet och omfattningen av individuell handledning.

Prognosen för födoämnesallergier är god

Av barn under tre års ålder är 1–2 procent allergiska mot ägg och 2–3 procent mot mjölk.

Enligt finländska undersökningar har nästan hälften av barnen blivit kvitt sin allergi vid ett och ett halvt till två års ålder, nästan åttio procent vid fyra till fem års ålder och över nittio procent fram till tio års ålder.

Det är bra att på nytt prova födoämnen som en gång konstaterats vara olämpliga med ungefär ett års intervall, eftersom födoämnesallergi hos barn ofta försvinner inom 1–5 år. Målsättningen är en normal och mångsidig kost.

Författare

Patentversionen är uppdaterad utifrån Finska Läkarföreningen Duodecims rekommendation God medicinsk praxis av den ansvariga redaktören för patientversionerna **Kirsi Tarnanen**. Innehållet är granskat av medlemmen i rekommendationsgruppen docenten, avdelningsöverläkaren **Sami Remes** från Barn- och ungdomskliniken vid Kuopio universitetssjukhus och God medicinsk praxis-redaktören **Raija Sipilä** från Finska läkarföreningen Duodecim.

Översättningen till svenska är bekostad av **Finska Läkaresällskapet**.

Ansvarsbegränsning

God medicinsk praxis-rekommendationerna är sammandrag gjorda av framstående experter på diagnostik av enskilda sjukdomar och behandlingens effektivitet. De ersätter inte den bedömning som görs av en läkare eller annan professionell vårdpersonal om en enskild patients bästa möjliga diagnostik, behandling och rehabilitering vid vårdbeslut.