



mjölkfri.com[®]

För oss som vill leva eller bjuda mjölkfritt

1



- >> **Mjölkfritt? Laktosfritt?**
– vi reder ut begreppen
- >> **Mat för alla**
bryter utanförskapet
- >> **Lyssna på kroppen**
säger barnallergologen
- >> **4 frågor om allergi**
till Fredrik Reinfeldt

Reportage, fakta, tips och recept kring några av våra vanliga födoämnes-intoleranser som mjölk, soja, ägg och gluten. Besök även www.mjolkfri.com.

Det är lätt att göra en allergiker glad!

När man får reda på att man själv eller någon i ens närhet måste vara mjölkfri, på grund av allergi eller annat, kan det komma som en chock.

– Vad kan vi äta nu? Kommer vi aldrig att kunna äta glass eller tårta igen?

Frågorna är många och plötsligt känns det som att hela livet snurrar kring nästa måltid – hur ska vi klara oss?

Men, som mamma till tre allergiska barn och själv allergisk, kan jag säga: det finns massor av god mat som är mjölkfri. Och vi äter dessutom godis, tårter och kakor – trots att vi i familjen har allergier mot bland annat mjölk, soja, ägg, äpple och majs.

Det är skälet till att hemsidan mjölkfri.com finns. Med den vill vi visa att man som allergiker inte behöver avstå från livets goda, det gäller bara att hitta de goda alternativen. För de finns där – visste du till exempel att det går att baka både gräddigt och gott utan grädde, soja, ägg och gluten?

Fråga dina gäster

Allergier kan skapa utanförskap. Det visar Birgitta Marklund i en avhandling som du kan läsa mer om på sidan 4.

Som tonåring är det inte så roligt att alltid behöva fråga om särskild mat eller höra andra sucka när det tar tid att ta reda på vad olika kakor innehåller på fiket. Då är det lätt att strunta i fiket eller rent av stanna hemma istället. Här är vi i omgivningen kring allergikern



viktiga. En bra regel är att alltid fråga gäster om det är något de inte äter redan när man bjuder in dem. Då kan man planera och se till att det finns något som alla kan äta. Och kom ihåg hela menyn – från förrätt till efterrätt och snacksen!

Även utan soja, ägg och gluten

Förutom mjölk tillhör soja, ägg och gluten våra vanligaste födoämnesintoleranser. På faktsidorna på mjölkfri.com kan du läsa mer om dem. Dessutom är många av våra recept fria från soja, ägg och gluten.

Tidning som smakprov

Denna tidning är ett smakprov av vad mjölkfri.com erbjuder. Hoppas att tidningen inspirerar dig till att besöka oss på hemsidan!

Och du, tänk på att det är lätt att göra en allergiker glad – bjud på något allergivänligt nästa gång!

Trevlig läsning



Pernilla Alm-Ramberg
Redaktör mjölkfri.com
(www.mjolkfri.com)

Innehåll nr 1.2008

>> Redaktören har ordet	s 2	>> Vår älskade knöl	s 9
>> Mjölkkfritt eller laktosfritt?	s 3	>> Mat&bak	s 10
>> Reportage: Mat som bryter utanförskap	s 4	>> Intervju: Kent Åke Henricson	s 12
>> Havre – en riktig välgörare	s 6	>> Mjölkkfri mix	s 14
>> Så funkar mjölkfri.com	s 8	>> Glassigt för allergiker	s 15
		>> Intervju: Fredrik Reinfeldt	s 16

Citera oss gärna men ange källan. Mjolkfri.com ansvarar inte för produkter eller andra hemsidor som omnämns i tidningen.

Text och foto: Mjolkfri.com, om inte annat anges.

Produktion: Jollymedia.se

Tryck: Ljungbergs Tryckeri

Papper: Maxisatin 130 gr

Mjolkfri.com är en hemsida och ett registrerat varumärke som ägs och drivs av Jollymedia ab.

Kontakt: info@mjolkfri.com | www.mjolkfri.com

Postadress: Mjolkfri.com | Box 1268 | 262 24 Ängelholm

Annonsera? Kontakta oss på annonsera@mjolkfri.com

Mjölkfritt eller laktosfritt?

I affärerna finns det mängder av laktosfria produkter. Men kan man äta laktosfria produkter om man är mjölkallergiker? Vi reder ut begreppen.

Laktosintolerant

= ja, det kan funka med mjölk!

De flesta vuxna som inte klarar av att äta mjölkprodukter är laktosintoleranta. Faktum är att majoriteten av världens befolkning är laktosintolerant, medan bara 3-4 procent av Sveriges befolkning är det.

När man äter mjölkprodukter bryts mjölksockret – laktosen – ned i tunntarmen med hjälp av enzymet laktas. Men är man laktosintolerant har man för lite laktas för att kunna bryta ned laktosen helt. Då fortsätter laktosen in i tjocktarmen och börjar jäsa. Man kan få symptom som kurrande mage, diarré, magont och illamående.

Som laktosintolerant kan man oftast äta mejeriprodukter som är laktosfria eller har låg halt av laktos. Det är vanliga mejerivaror där man har tillsatt laktas

och de finns i de flesta livsmedelsaffärer. I syrade produkter som filmjölk och yoghurt samt i ostar som har lagrats mer än tre månader, har laktosen brutits ned helt eller till stor del och de är därför naturligt låglaktoshaltiga.

Mjölkallergisk

= mjölk, nej tack!

När man som mjölkallergiker får i sig mjölk reagerar kroppens immunsystem mot proteinerna i mjölken. Reaktionen kan komma omedelbart efter man har fått i sig mjölken, men det kan även dröja flera dagar beroende på vilka symptom man får. Även mängden man klarar är individuell – vissa reagerar på ytterst små mängder medan andra får symptom först när de varit utsatta för mjölk i flera dagar.



Symptomen kan visa sig på olika sätt med allt från kräkningar och svullnad till envisa eksem och grinigt humör, vilket gör att det kan vara svårt att koppla dem till mjölkintaget. Det gör att en hel del inte får någon diagnos och alltså mår sämre än vad de egentligen behöver göra.

Allergisk mot mjölk blir man oftast redan som litet barn, men man kan även utveckla mjölkallergi som vuxen. De flesta mjölkallergiker växer ifrån sina besvär och kan börja äta mjölkprodukter i skollåldern. Som mjölkallergiker ska man helt undvika alla produkter som innehåller mjölk i någon form.



Oatly är mjölk- och sojafria produkter tillverkade av ren, svensk havre. Vi har till exempel KRAV-märkt havredryck, vitaminberikad havredryck, glass, vaniljsås, fruktdrycker och iMat, vår motsvarighet till matlagingsgräddor. På www.oatly.com kan du läsa mer om våra produkter och ladda hem mjölk- och sojafria recept. Besök oss där, eller ring vår konsumentkontakt på 020-842843.



**MJÖLKFRITT
OMRÅDE**

OATLY HAVRE ÄR HÄLSA

Barn och ungdomar som är överkänsliga mot livsmedel, känner sig lätt annorlunda och begränsade. Och det händer att de äter sådant de egentligen inte tål, bara för att inte utmärka sig, visar Birgitta Marklund i en avhandling om barn och ungdomar med födoämnesöverkänslighet.

Mat för alla bryter utanförskap

Allergier blir allt vanligare. Livsmedelsverket räknar med att vart tredje barn kan ha haft allergibesvär före elva års ålder. Många barn växer ifrån sina matallergier, men det kan ändå prägla en stor del av deras barndom eftersom de måste vara försiktigare än sina jämnåriga.

I november 2007 lade Birgitta Marklund vid Karolinska Institutet fram en avhandling om barn och ungdomar med födoämnesöverkänslighet. I sin forskning visar hon tydligt att livskvaliteten är sämre bland allergiska och

födoämnesöverkänsliga ungdomar, jämfört med andra.

– Det är inte bara överkänslighetsreaktionerna och de fysiska symptomen som gör att livskvaliteten påverkas. Bara det faktum att man måste vara på sin vakt och hur man bemöts av omgivningen verkar påverka livskvaliteten negativt på olika sätt, säger hon.

Resultaten överraskade

Genom att ställa frågor till drygt 1900 barn och ungdomar i Tyresö kommun kom Birgitta Marklund fram till att de

”Många rätter går att allergianpassa så att de faktiskt kan passa alla – inte bara allergikerna”



Omgivningens okunskap gör att allergikern ofta måste vara på sin vakt.

som var överkänsliga i någon form mot livsmedel oftare kände sig särskilda, begränsade och att andra inte hade kunskap om vad överkänsligheten innebär. Många gånger möttes barnen dessutom av okunskap och oförståelse från vuxna.

Forskningen visade både positiva och negativa överraskningar.

– Vi väntade oss inte att omgivningens okunskap innebar så stor belastning och flera berättade att de ibland åt saker de inte tålde, eller inte åt alls, bara för att slippa mötas av omgivningens oförståelse. Men det var en positiv överrask-



BILD JOLLYFOTO.SE

ning att ungdomarna kände sig så trygga i hur de hanterade sin överkänslighet. De förmedlade tydligt att de visste vad som gällde.

Bäst när maten passar alla

Till vardags är Birgitta Marklund avdelningschef för Hälsa vid Humanvetenskapliga institutionen på Högskolan i Kalmar. Hennes forskningsintresse är inriktat på hur födoämnesöverkänslighet påverkar livskvaliteten – både för den enskilda individen och för familjen.

– Det är spännande att fråga just ungdomar om hur de har det, eftersom de är tillräckligt gamla för att ha hunnit reflektera över sitt tillstånd och kan oftast förmedla med ord vad de tänker och känner. Samtidigt är de tillräckligt unga för att inte ha glömt bort hur det var när de var ännu yngre. Annars är det ju ofta föräldrar man frågar om hur barnen har det, säger hon.

Hur kan vi, som familj, skol- och restaurangpersonal, arbetskamrater och andra, underlätta för den som är överkänslig?

– Vissa rätter kan man helt enkelt låta bli att servera. Många rätter går att allergianpassa så att de faktiskt kan passa alla – inte bara allergikerna. Det skulle vara det bästa. Annars tycks det vara viktigt för skolbarnen att inte utmärka sig så mycket, det vill säga att serveringen av specialmaten inte görs på annat ställe eller på ett sätt som gör att det känns pinsamt. Allergiska ungdomar som är helt nöjda med skolmaten och serveringen i skolan uttrycker inte sällan att andra blir lite avundsjuka på att de får så bra mat – det vore kanske något att satsa på, menar Birgitta.

Mat att vara trygg med

Utanförskapet var något som Procordia Food tog fasta på när de började fundera över ett helt nytt koncept för koncernen – SärNär-klassade färdigrätter för storköket.

– Vi ville kunna erbjuda färdigrätter som alla kan äta och känna sig trygga med, utan att det skulle ses som specialkost, säger Pernilla Fagerlin som är produktchef för färdigmat på Procordia Food.

Hittills har företaget tagit fram sex olika färsrätter som pannbiffar, köttbullar

och hamburgare. Alla rätter är garanterat fria från gluten, mjölk, soja och ägg och började säljas under våren 2008.

– Nu känner vi att vi har hittat rätt och vi har fått positiva reaktioner från Astma- och Allergiförbundet, Celiakiförbundet och Unga Allergiker, avslutar Pernilla.



Pernilla Fagerlin arbetar med Procordias SärNär-klassade färdigrätter.

BILD: JOLLYFOTO.SE

FAKTA/SärNär

Produkter som tillverkas efter strikta regler satta av Livsmedelsverket, kan få klassas med SärNär, vilket betyder livsmedel för särskilda näringsändamål. Dessutom gäller det att produkterna hanteras rätt hemma eller i storkök. Tillsammans med några kommuner har Astma- och Allergiförbundet tagit fram materialet "Tryggare måltider" för dem som arbetar med barn och specialkost. Här finns tips om hur hanteringen kan kvalitetssäkras med hänsyn till det enskilda kökets förutsättningar. Läs mer på hemsidan www.astmaoallergiforbundet.se/tryggaremaaltider

fiber HUSK 

– för godare glutenfritt hembakat bröd

- ✓ Garanterat fri från gluten, sär-när
- ✓ 100% pulveriserat psylliumfröskal
- ✓ Degen blir lättarbetad och kavlingsbar
- ✓ Brödet blir saftigare och smular mindre
- ✓ Kan användas som äggersättning
- ✓ Finns i dagligvarubutik, apotek och hälsobutik

Quinoa – näringsrik ört från Sydamerika

- ✓ Garanterat fri från gluten, sär-när
- ✓ Hela korn, flingor och pops, 100% quinoa
- ✓ Pasta fusilli och spagetti, 75% ris och 25% quinoa
- ✓ Rik på protein, mineraler och fibrer
- ✓ Ekologisk och fair trade
- ✓ Fråga efter i hälsobutik eller välsorterad dagligvarubutik



För mer information
www.lindroos.net

Lindroos Hälsagenturer
019-33 15 10

Redan på bronsåldern kom havren till Sverige och vi har odlat den allmänt i 300 år.

BILD JOLLYFOTO.SE

Havre – en riktig välgörare

Tänk en produkt som är bra för kolesterolvärdet, är fiberrik, passar mjölk- och glutenintoleranta, ger maten lägre glykemiskt index och dessutom bra mättnadskänsla!

De flesta mjölkallergiker i Sverige har nog mött havreprodukter i någon form – som dryck, gräddor eller glass. Men visste du att det är en svensk uppfinning från Lunds Universitet?

1990 startade ett forskningsprojekt på Lunds universitet med mål att ta fram en mjölkersättning för allergiker. Soja fanns redan och man såg att havre hade bra förutsättningar. Gruppen, med forskaren Richard Öste i spetsen, lyckades ta fram en process för bearbetning av havre och fick patent på den 1994.

Richard Öste grundade Oatly ab, där havreprodukterna tillverkas enligt den patenterade processen, och är idag forskningsansvarig på företaget. Nu säljs havredryckerna i mer än 20 länder och är det snabbast växande mjölkalternativet i Sverige.

Sedan bronsåldern

Havren kom till Sverige redan på bronsåldern och har odlats allmänt sedan 1700-talet. Havren skiljer sig från andra spannmål på flera sätt:

- *Det innehåller inget gluten vilket gör det svårt att baka med. I gengäld kan glutenintoleranta ofta äta ren havre.*

- *Det är rikt på betaglukaner, ett slags lösliga kostfibrer. Betaglukanerna hjälper till att sänka kolesterolhalten i blodet och stimulerar tarmarna.*

- *Det innehåller mer aminosyror vilka kroppen behöver för att kunna bygga proteiner.*

Dessutom hjälper havre till att stabilisera blodsockret och är rikt på antioxidanter, vitaminerna B och E samt kalcium, fosfor och järn.



Richard Öste ledde gruppen på Lunds Universitet som tog fram processen för att framställa havredryckerna. Nu deltar han i flera forskningsprojekt kring havre och är forskningsansvarig på Oatly Ab.

BILD JOLLYFOTO.SE

Alla näringsämnen som finns i mjölk finns inte i havre och vice versa.

Däremot är det ganska enkelt att berika havremjölken med mineraler, spårämnen och vitaminer.

Hälsoargument

I USA är de kolesterolsänkande effekterna av havre, soja, psylliumfröer, korn och växtsteroler godkända som hälsoargument av FDA (amerikanska livs- och läkemedelsverket). Det innebär att de får marknadsföras med hälsoargument, vilket ger mer tyngd åt produkterna. Den europeiska livsmedelsindustrin räknar med att liknande hälsopåståenden kommer att godkännas inom EU och då kan havreprodukterna marknadsföras bredare.

Annan ersättning till de minsta

Havredrycker fungerar bra som mjölkersättning för vuxna och barn när de är så gamla att de hade druckit mjölk i vanliga fall. Men havredrycker är ingen bröstmjölksersättning. Om du har ett litet barn som behöver bröstmjölksersättning eller komplement till amning, så prata med din läkare eller dietist. De vet vilken ersättning som passar just ditt barn.

FAKTA/Laktoshistoria

Visste du att......det var på Lunds Universitet som begreppet laktosintolerans myntades? Det var här som professor Arne Dahlqvist på 1960-talet kom på att brist på enzymet laktas i tunntarmen gör att man inte kan bryta ned mjölkssockret, vilket istället jäser och gör att man mår dåligt.



BILD JOLLYFOTO.SE

Vår älskade knöl

FN har utlyst 2008 till potatisens år. Det gör man för att uppmärksamma potatisens alla goda egenskaper – den är både nyttig, god att äta och bra att odla.

FN räknar med att jordens befolkning kommer att öka kraftigt de närmaste decennierna och då behövs alternativ till spannmål, majs och ris. Potatisen är förhållandevis lätt att odla och man kan äta upp till 85 procent av växten, jämfört med runt 50 procent för spannmål. Dessutom är den rik på bland annat C-vitaminer, proteiner och kolhydrater.

Minst 8000 år gammal

Potatisen har en lång historia. Den finns spridd över hela världen och har ätits i Peru i mer än 8000 år. På 1500-talet tog spanjorerna med sig knölen till Europa

och därifrån spreds den vidare över världen. I Sverige introducerades potatisen av Jonas Alströmer i början av 1700-talet. Sedan dess är den ett av våra viktiga baslivsmedel och 2007 skördades drygt en halv miljon ton matpotatis på de svenska åkrarna.

Kina störst på potatis

Ända fram till 1990-talet odlades och konsumerades mest potatis i Europa, Nordamerika och fd Sovjetunionen. Nu ser bilden annorlunda ut. 2005 gick utvecklingsländernas potatisproduktion om de industrialiserade ländernas och idag är Kina världens största potatisproducent. Tillsammans med Indien stod Kina för närmare en tredjedel av världens samlade potatisskörd på drygt 320 miljoner ton förra året. Räknat per capita är Danmark världens fjärde största potatisproducent.

Nya ord för smakerna

”Smak av smörig kastanj, viss jordnöt, viss smak av kikärta, jordärtskocka och sylrig paprika med liten beska”.

Nej, det handlar inte om vin utan om Asterix – en av våra vanliga potatissorter. I början av 2008 gjordes en pilotstudie för att ta fram ord som beskriver potatisens alla smaker på ett bra sätt.

Studien gjordes i samarbete mellan Fil. Dr Richard Tellström på Vårdalinstitutet, Östergötlands potatisodlarförening och branschorganisationen Svensk potatis, vilken arbetar för att marknadsföra potatisen. År 2005 utropade Svensk potatis nationaldagen till Färskpotatisens Dag, något som uppmärksammas mer för varje år.

Källa: FN, Jordbruksverket, Vårdalinstitutet, Svensk potatis

FAKTA/Potatis

Läs mer:

- www.svenskpotatis.se
Länkar till nyheter, kåserier, recept och forskningsrapporter om potatis.
- www.potato2008.org
FN:s hemsida om potatisens år.

Gör egna pinnglassar

Med vispbar vaniljsås och mörk choklad gör du enkelt egna pinnglassar.

Det här behöver du:

>> 2 dl havrebaserad vispbar vaniljsås

>> 60 gram mjölk- och sojafri mörk choklad

Hacka den mörka chokladen i små bitar. Vispa vaniljsåsen hårt med elvisp.

Rör ned chokladhacket och fördela smeten i fyra pinnglassformar. Tryck i pinnarna och låt glassarna stelna i frysen i några timmar eller över natten.

Håll lite varmt vatten över formarna när du ska ta ut dem så lossnar de lättare.

Ät och njut!

Tips! Prova gärna andra smaksättningar som krossade polkagrisar, mjölkfria nonstop eller annat godt.



Egen glass passar i alla väder!

Mjölkfri.com – mycket mer än mjölkfritt

Att allt på mjölkfri.com är mjölkfritt, det hörs på namnet. Men hemsidan är mer än så. Här hittar du fakta om några av våra vanligaste födoämnesallergier som mjölk, soja och ägg samt om gluten- och laktosintolerans. Som medlem får du dessutom tillgång till flera fördelar.

Som medlem kan du logga in på hemsidan för att spara dina favoritrecept, lägga in egna recept eller delta i diskussionsforum. Du kan även fråga vår dietist om råd och prenumerera på vårt nyhetsbrev. Medlemskapet är gratis och du blir lätt medlem genom att fylla i ditt namn och e-postadress på hemsidan.

Nyheter och tips

Det lönar sig att besöka hemsidan regelbundet – varje vecka har vi nya spännande nyheter och receptbanken fylls på kontinuerligt. Alla recept är såklart mjölkfria



Varje vecka hittar du färskare nyheter på hemsidan och vår receptbank fylls på kontinuerligt.

och nästan alla är sojafria (ett fåtal innehåller sojalecitin eller sojasås, typ Mrs Chengs, vilket de flesta sojaallergiker klarar). Dessutom har vi ofta både ägg- och glutenfria recept.

På sidan "Istället för mjölk" hittar du tips på mjölkfria produkter du kan köpa i din livsmedelsaffär, allt från havregrädde och äggersättning till pålägg och godis. "Våga bjuda mjölkfritt" heter sidan där du får bra tips att tänka på när du ska bjuda hem en mjölkallergiker – eller tipsa bekanta om när ni blir bortbjudna. Vi ses på mjölkfri.com!

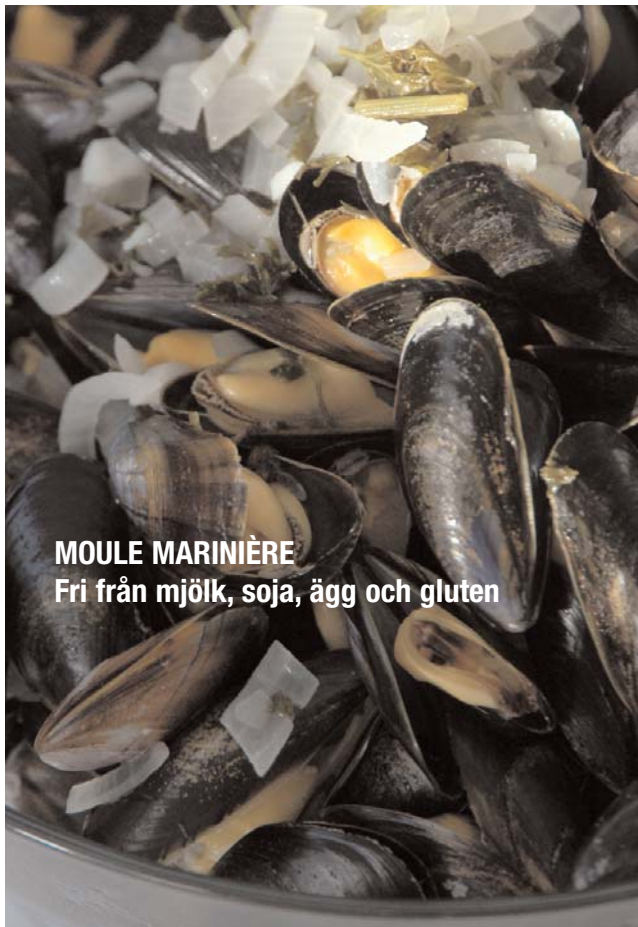
Gluten eller laktos?

Svenska Celiakiförbundet är en stark intresseorganisation för dig som inte tål gluten, laktos, mjölkprotein eller soja.

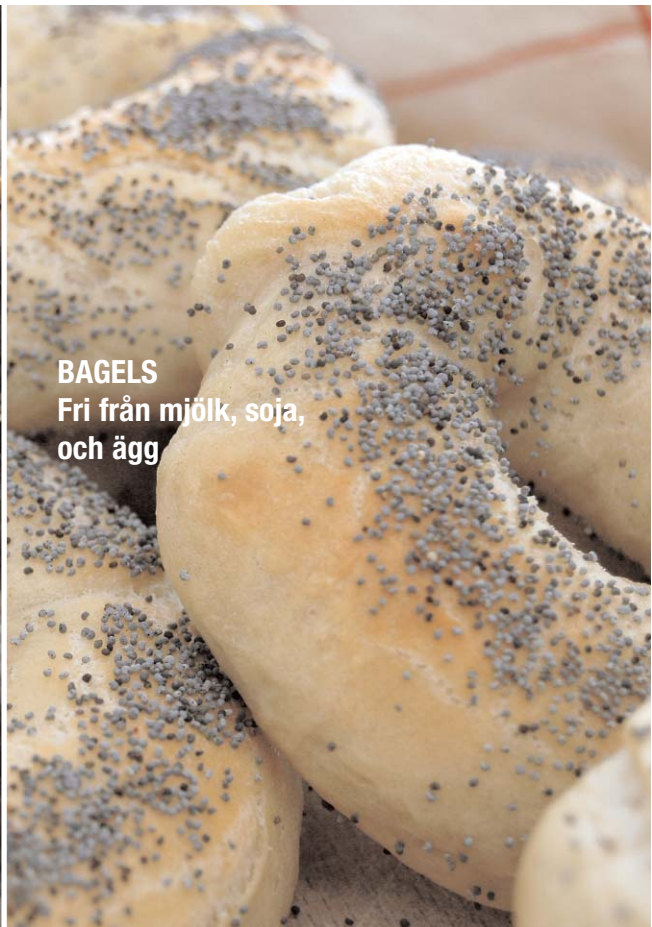
Vi vill att det ska vara enkelt att leva med matöverkänslighet. Att påverka samhället är viktigt. Att träffa varandra är kul. Välkommen du också!

www.celiaki.se
08-730 05 01





MOULE MARINIÈRE
Fri från mjölk, soja, ägg och gluten



BAGELS
Fri från mjölk, soja,
och ägg

LAGA GOD MAT UTAN MJÖLK, SOJA, ÄGG ELLER GLUTEN

Till vardag & fest

På mjölkfri.com hittar du recept på vardagsmat och något extra till festen. Alla recept är mjölkfria och många är även fria från soja, ägg eller gluten.



INLAGD STEKT STRÖMMING
Fri från mjölk, soja och ägg



ALLA HJÄRTANS TÄRTA
Fri från mjölk, soja och ägg



WOKADE GRÖNSAKER
Fri från mjölk, soja, ägg och gluten



PERSIKOMOUSSE
Fri från mjölk, soja, ägg och gluten



COUSCOUSSALLAD
Fri från mjölk, soja och ägg



KYCKLING MED ROTSAKER
Fri från mjölk, soja, ägg och gluten

“Är det mjölkallergi?”

Det är den vanligaste frågan barnallergologen Kent Åke Henricson får från föräldrar som ser ett samband mellan sina barns besvär och mjölk. Svaret är egentligen ganska enkelt – lyssna på kroppen.

KENT ÅKE HENRICSON,
BARNALLERGOLOG
OCH ÖVERLÄKARE



Kent Åke Henricson har granskat fakta-sidorna på mjölkfri.com.

BILD: JOLLYFOTO.SE

”Lyssna på kroppen”, säger barnallergologen

Kent Åke Henricson är barnallergolog (specialist på allergisjukdomar) och överläkare vid Barn- och ungdomskliniken på Länssjukhuset Halmstad. Runt 60 procent av barnen på kliniken har allergiska besvär.

Varje dag möter Kent Åke allergiska barn och oroliga föräldrar. De vanligaste frågorna han får om mjölk är:

- Är det mjölkallergi?
- Pricktestet visade inget, kan mitt barn ändå vara allergiskt?
- Pricktestet visade inget och doktorn sade

att mitt barn inte är allergiskt, men när jag ger mjölk så sover det inte och blir väldigt oroligt. Vad kan det vara?

Svaret på alla tre frågorna är egentligen det samma – visst kan det vara mjölkallergi!

– Som läkare har man tre saker att gå på: **anamnes** (sjukdomshistorien), **pricktest** eller **blodprov** och eventuellt provokation. I dessa fall har föräldrarna själva kopplat symptomen till mjölken, både genom anamnesen och genom att provocera, dvs låta barnet testa mjölk och då få en reaktion. Därmed har de själva satt diagnosen, säger Kent Åke och fortsätter:

– När det gäller allergier finns det inga absoluta sanningar eftersom alla människor är olika. Allergitestet visar inte alltid hela bilden. Det finns de som har låga eller inga värden på ett allergitest men får en allergisk reaktion i verkligheten, eller har höga värden på ett

FAKTA/Allergifrågan

Vad ska jag göra om jag misstänker att jag eller mitt barn är allergiskt?

– Överlag gäller det att lyssna på kroppen. Om du misstänker vad du eller ditt barn reagerar mot, sluta då helt med det under 10-14 dagar. Det gäller att vara strikt och inte äta något som innehåller det under hela perioden. Sedan kan man prova igen och se vad som händer med kroppen. Får man tillbaka symptomen, har man hittat orsaken och behöver inte ta ett allergitest, menar Kent Åke Henricson.

– Däremot bör man kontakta sjukvården för råd och hjälp med adekvat komjölk ersättning. Vissa barn kan behöva kalktillskott i form av tabletter.

allergitest men inte får några allergiska reaktioner i verkligheten.

Allergi vanligast

Enligt Kent Åke är de flesta svenska barn som reagerar på mjölk allergiska mot mjölk. Laktosintolerans är vanligast bland barn med utlandsfödda föräldrar eller barn som adopterats från till exempel Asien. I stora delar av världen är majoriteten av befolkningen laktosintolerant, medan bara några procent av den svenska och nordiska befolkningen är det. Vi har nämligen utvecklat en tolerans mot mjölk genom årtusenden av mjölkdrickande.

Ökningen inte lika snabb

Allergierna ökar, men den senaste tiden har barnallergologer lagt märke till att ökningstakten har börjat avta. Idag har runt 20 procent av de svenska barnen någon födoämnesintolerans och 70 procent av dem reagerar på mjölk. De allra flesta växer ifrån sin mjölkallergi, men det finns även vuxna som är allergiska mot mjölk.

Vad ska jag göra om jag misstänker att jag eller mitt barn är allergiskt?

– Överlag gäller det att lyssna på kroppen. Om du misstänker att du eller ditt barn reagerar mot något, sluta då helt med det under 10-14 dagar. Det gäller att vara strikt och inte äta något som innehåller det ämnet under hela perioden. Sedan kan man prova igen och se vad som händer med kroppen. Får man tillbaka sina symptom, har man hittat orsaken och behöver inte ta ett allergitest. Däremot bör man kontakta sjukvården för att få råd och hjälp att få adekvat komjölksersättning. Vissa barn kan behöva kalktillskott i form av tabletter.

Är du själv allergisk?

– Nej, men jag tycker att det är jätteroligt att arbeta med allergier och det händer mycket inom området. Synen på allergier har förändrats mycket under mina drygt 20 år som allergolog. Största skillnaden tycker jag har varit inom astmabehandlingen, vilken har blivit mycket bättre.

Omgivningen är viktig

Omgivningen är viktig för en allergiker. Genom att undvika det man är allergisk

mot, håller man sig man fri från sina besvär. Därför gäller det att man slipper frågor som "Lite kan du väl ta?" eller välmenande kommentarer som "Klart grabben ska ha en chokladbit!".

Ger man allergikern något den inte tål, så ger man den även en allergisk reaktion, vilken i vissa fall kan vara mycket allvarlig, till och med livshotande.

Även på internet

Kent Åke möter även allergiker på internet. Han började tidigt med hemsidor och Barn- och ungdomskliniken i Halmstad var troligen den första barnkliniken i Sverige som öppnade en egen hemsida. Här finns bland annat fakta om kliniken, om allergier och möjlighet att ställa frågor och få personliga svar.

Ger man allergikern något den inte tål, så ger man den även en allergisk reaktion, vilken i vissa fall kan vara mycket allvarlig, till och med livshotande.

Dessutom är Kent Åke redaktör för en hemsida som vänder sig till allergologer och andra inom vården och han svarar på frågor om allergi på hemsidan för läkemedelsföretaget MeadJohnson. Genom åren har han svarat på runt 15 000 frågor genom hemsidor på internet och det är han som har granskat faktasidorna om allergier och intoleranser på **mjolkfri.com**.



Astma och Allergi Förbundet

Tål du inte all mat?
Bli medlem du också

JUNGLE EXPEDITION

astmaoallergiforbundet.se



Eva Kullenberg är legitimerad dietist med erfarenhet av specialkost. Det är henne du möter när du frågar dietisten om råd på mjölkfri.com. Eva tycker att vi ska äta allsidigt och hon slår gärna ett slag för efterrätter och bär.

BILD JOLLYFOTO.SE

Fråga Eva om din kost

fakta

Eva Kullenberg

- >> **Yrke** Leg dietist, hälsopedagog, kock och källskänka
- >> **Gillar** Frukter, bär och efterrätter
- >> **Aktuell** Svarar på frågor på mjölkfri.com

Du gillar bär och efterrätter?

– Ja, vi har ätit bär i alla tider och det är jättebra. Några bär till frukosten gör att du till exempel får i dig en daglig dos C-vitamin. Och det går lika bra med frusna bär som färska. Gör du en paj eller äter konserverad frukt så finns dessutom det mesta av näringen kvar, så efterrätt i lagom mängd är ett bra komplement till maten.

Vad ska vi göra för att må bra?

– Framförallt äta mer frukter och grönsaker, fem frukter och fem hekto grönsaker om dagen. Det låter mycket, men tänk på att man får räkna in alla grönsaker och frukter – råa, kokta, torrade och konserverade. Nästa tips är att minska på sockret, ett enkelt sätt är att dricka vatten istället för saft och läsk. Sedan bör vi också röra på oss mer – en halvtimmes promenad om dagen räcker för de flesta.

Har du något tips till våra läsare?

– Allergiker och glutenintoleranta är ofta duktiga på att utesluta det de inte tål. Både gluten och mjölk innehåller dock viktiga näringsämnen som behöver ersättas. Därför är det bra att träffa en dietist som hjälper till att planera kosten.

7 bra hemsidor

>> Astma- och Allergiförbundet

Fakta och råd för dig som har allergier eller astma.

www.astmaoallergiforbundet.se

>> Svenska Celiakiförbundet

Fakta och råd för dig som är överkänslig mot gluten, laktos, mjölkprotein och sojaprotein.

www.celiaki.se

>> Mjölkfri.com

Mjölkfria nyheter, fakta, recept och tips. Även utan soja, ägg och gluten.

www.mjolkfri.com

>> Livsmedelsverket

Fakta och nyheter om livsmedel. Näringsrekommendationer m m.

www.slv.se

>> Astmaskola och pollenrapport

Fakta och pollenrapport. Drivs av Astra Zeneca.

www.pollenrapport.com

>> Frågor och svar om allergi

Kent Åke Henricson, barnallergolog och överläkare vid Barn- och ungdomskliniken Länssjukhuset Halmstad, svarar på frågor om födoämnesallergier.

www.meadjohnson.com

>> Sjukvårdsrådgivningen

Råd om vård på webb och telefon – dygnet runt. Ägs av landstingen och regionerna i Sverige och drivs utan kommersiella intressen.

www.sjukvardsradgivningen.se

Geblod.nu
020-390 390

Blodcentralerna

Rebus

Vad säger den här glada killen?

Kalle hade ofta ont i magen innan doktorn kom på att han är allergisk mot mjölk. Sedan dess är Kalle mjölkfri.

Svaret på rebusen hittar du på www.mjolkfri.com/om-mjolkfri/. Lycka till!

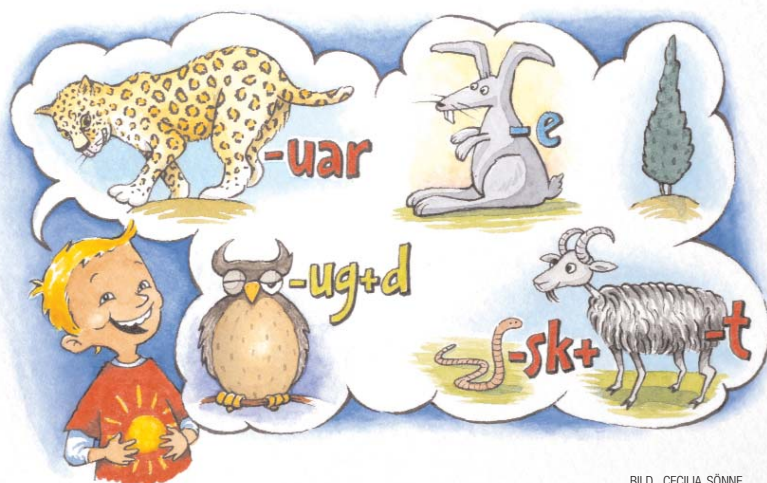


BILD CECILIA SÖNNE



Produktionschefen Patrik Gudmundsson visar stolt familjeföretagets mjölk- och sojafria glasspinnar.

BILD JOLLYFOTO.SE

Får det vara en risglass?

I skånska Ängelholm tillverkas, såvitt vi vet, den enda svenska choklad- och vaniljglasspinnen utan mjölk, soja och gluten.

V Varför satsar ni på en mjölkfri glass när ni annars gör glass på grädde?

– Vi tycker att gräddglass är jättegott, men alla kan ju inte äta det, säger Carl-Gustaf Gudmundsson, VD för Engelholms Glass som i vanliga fall är känt för sina gräddglassar.

Free är en vaniljglasspinne, doppad i mörk choklad. Den görs på risdryck och är fri från både mjölk, soja och gluten. I två år har man kunnat köpa glassen i nordvästra Skåne, vilket är Engelholms Glass främsta försäljningsområde.

Mognar längre

Glassen görs på ungefär samma sätt som gräddglass, men man använder mer vanilj och låter smeten stå och mogna längre för att få god vaniljsmak.

– Smaken går inte att jämföra med gräddglass, så man ska inte ha en grädd-

glass i ena handen och en Free i andra. Men vi tycker själva att vi har lyckats bra och hittills har vi fått bra respons från våra kunder, säger Patrik.

Rengörs noga

Free framställs i samma maskiner som andra glasspinnar.

– När en sats mjölkfria glassar ska köras måste allt rengöras extra noga, både tankarna där glassen blandas, maskinerna där de får sin form, chokladdoppet och frysarna, säger produktionschefen Patrik Gudmundsson.



Vaniljglassarna doppas i mörk choklad.

FAKTA/Glassen Free

Chokladdoppet i Free innehåller sojalecitin, vilket de flesta sojaallergiker klarar. Glassen innehåller inte mjölk, men den har spår av mjölkproteiner (troligtvis från luften i lokalerna), vilket beror på att glassen tillverkas i samma lokaler som gräddglass.

4 frågor om allergi till Fredrik Reinfeldt

Ett allergibesked påverkar inte bara den enskilda individen, utan även omgivningen. Samtidigt som det kan vara en lättnad att få veta vad man behöver ändra för att allergikern ska må bra, kan det ställa stora krav på förändringar. Sveriges statsminister Fredrik Reinfeldt är en av dem som har varit med om det.

Du har erfarenhet av födoämnesallergier, bland annat från din egen familj. Hur har det påverkat ert liv?

– Det ställde en del av livet på ända och innebar en stor omställning. Vi fick lära om kring mat, ingredienser och tillagning.

Vad kan du som politiker göra för att underlätta för våra allergiker?

– Bra sjukvård och god tillgång till specialister och läkemedel är givetvis oerhört viktigt. Vår satsning på arbetslinjen sätter folk i arbete vilket i sin tur leder till möjligheter att satsa på förbättrad sjukvård och välfärd.

Har du något vardagstips till dem som ska bjuda hem allergiker?

– Ha som regel att redan vid inbjudan fråga efter eventuella allergier. Det minskar bördan för de allergiska. Inse att det är vanligt med allergier. Var akt-sam.

Är du själv allergisk?

– Nej.



”Det ställde en del av livet på ända och innebar en stor omställning. Vi fick lära om kring mat, ingredienser och tillagning.”

Fredrik Reinfeldt.

BILD: PAWEL FLATO

FAKTA/Allergier & intoleranser

- >> **Mjölk.** Drygt sju procent av de svenska barnen kan vara allergiska mot mjölk. Men så många som 80 procent av dem är fria från sin allergi redan i skolåldern. Runt 3-4 procent av Sveriges befolkning är laktosintolerant, mestadels vuxna.
- >> **Soja.** Sojaallergi är ganska ovanlig i Sverige, men det förekommer att mjölkallergiker även utvecklar allergi mot soja.
- >> **Ägg.** Allergi mot ägg är vanligast hos barn. Upp till vart tionde barn kan vara allergiskt mot ägg, men de flesta växer ifrån allergin redan i skolåldern.
- >> **Gluten.** Glutenintolerans kallas även celiaki. En av hundra svenskar har celiaki.

Källa: Livsmedelsverket, Svenska Celiakiförbundet

Konferenser vid Öresund

Välkommen till Sundsgården Kurs & Konferens i Helsingborg

Konferenser med dagpaket eller helpension • Uppdragsutbildning • Naturnära med panoramautsikt

Tel 042-19 38 00 • Fax 042-19 38 50
info@sundsgarden.se • www.sundsgarden.se