

www.mjolkfri.com 2010



**UR INNEHÅLLET:** Intervju med Caroline af Ugglas, Biggan bjuder mjölkfritt, barnläkaren Peter Hegardt om födoämnesallergier, intervju med dietist Nanna Mossberg, fakta om överkänsligheter mot mjölk, soja, ägg och gluten. Trevlig läsning!

*Allergisk, intolerant eller  
överkänslig mot mat?*

Värde 35 kr

Att sitta tillsammans och njuta av god mat är ett härligt sätt att umgås. Men hur gör man när olika allergier gör att alla inte kan äta allt?

# Var inte rädd för att fråga

**Om man inte är** allergisk eller överkänslig själv, kan det vara svårt att veta vilka produkter man ska välja när man ska bjuda hem en allergiker.

Min uppmaning både till dig som vill bjuda en allergiker och till dig som är allergisk är att våga fråga – om och om igen. Frågar vi inte får vi inga svar och kanske missar något som vi faktiskt kan äta.

**Ett bra sätt** är att fråga din gäst om vad han eller hon kan äta och vilka produkter du kan använda om dina vanliga inte fungerar. Ofta finns det bra produkter att hitta i vanliga affärer och kanske det du minst anar funkar hur bra som helst!

Fråga hellre en gång för mycket än att råka bjuda på något din gäst inte tål. Ett vanligt missförstånd idag är när mjölkallergiker blir bjudna på laktosfritt i tron om att det går bra. Om din gäst är laktosintolerant fungerar laktosfria mejeriprodukter alldeles utmärkt men som allergiker kan jag inte äta dem eftersom de är baserade

på mjölk, vilket jag inte tål. Dessutom kan allergier förändras över tid vilket gör att jag nu kanske tål det du tidigare inte kunnat bjuda på. Eller så kan jag ha blivit känslig för något annat.

Jag har för vana att alltid fråga mina gäster om det är något de inte äter redan när jag bjuder hem dem. Då slipper jag bjuda på något de inte tål eller inte tycker om, de slipper magont och andra besvär och istället kan vi ha trevligt tillsammans!

**Du som är allergisk** ska inte heller vara rädd för att fråga. På Biggans konditori i Tingsryd händer det att överkänsliga personer kan välja bland mycket mer än de tror. Något de aldrig skulle få reda på om de inte hade vågat fråga. På sidan 4 kan du läsa mer om Biggans tankar när hon bakar utan mjölk. Men tänk på att det alltid är din överkänslighet som avgör om du till exempel kan äta produkter som är bakade utan mjölk i en lokal där man hanterar mejeriprodukter.

Ibland är det svårt med begreppen; var

hon nu allergisk eller intolerant och vad innebär det egentligen? I vår korta guide på sidan 10 och 11 får du en del svar. Guiden var med i förra numret av tidningen och blev så uppskattad att vi tar med den även i detta nummer. På hemsidan [www.mjolkfri.com](http://www.mjolkfri.com) finns mer fakta om olika födoämnesöverkänsligheter, artiklar och inte minst recept som är fria från både mjölk, soja, ägg och gluten.

Trevlig läsning!



Pernilla Alm Ramberg  
Redaktör Mjolkfri.com



## Innehåll i tidningen Mjolkfri.com 2010

■ Redaktören har ordet	s 2	■ Laktosintoleranta Caroline af Ugglas	s 8-9
■ Mjölkfritt eller laktosfritt?	s 3	■ Guide om födoämnesöverkänsligheter	s 10-11
■ Biggan bjuder mjölkfritt	s 4	■ Barnläkare Peter Hegardt	s 12-13
■ Notiser	s 5	■ Smaklig måltid	s 14
■ Dietisten Nanna Mossberg	s 6-7	■ Allergikompetenscentrum	s 16

### Info om Mjolkfri.com 2010

**Kontakta Mjolkfri.com:** [info@mjolkfri.com](mailto:info@mjolkfri.com) | [www.mjolkfri.com](http://www.mjolkfri.com) | Mjolkfri.com, Box 1268, 262 24 Ängelholm

**Annonsera på hemsidan eller i tidningen:** Kontakta oss på [annonsera@mjolkfri.com](mailto:annonsera@mjolkfri.com)

**Vill du beställa tidningar?** Kontakta oss på [info@mjolkfri.com](mailto:info@mjolkfri.com)

Mjolkfri.com ansvarar inte för produkter eller andra hemsidor som omnämns i tidningen. Citera oss gärna men ange källan. Besök även vår hemsida [www.mjolkfri.com](http://www.mjolkfri.com). Mjolkfri.com är en hemsida, tidning och ett registrerat varumärke inom Jollymedia ab.

**Tidningsproduktion:** Jollymedia.se | Bilder: Mjolkfri.com, Jollyfoto, Shutterstock | Tryck: Trydells Laholm



# Mjölkfritt eller laktosfritt?

Både laktosintolerans och mjölkallergi kan ge rejäla magbesvär, men av olika orsaker. För båda grupperna finns det många bra produkter att välja mellan, men för att hitta rätt gäller det att förstå skillnaden mellan laktosintolerans och mjölkallergi.



## Laktosintolerans

De flesta vuxna som inte klarar av att äta mjölkprodukter är laktosintoleranta. Faktum är att majoriteten av världens vuxna befolkning är laktosintolerant, medan bara 3-4 procent av Sveriges befolkning är det. Vad det beror på studerar man just nu inom EU-projektet LeCHE (Lactase persistence and the early Cultural History of Europe).

När vi 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 där den börjar jäsa och kan ge symptom som kurrande mage,

diarré, magont och illamående.

Som laktosintolerant kan man oftast äta mejeriprodukter där laktosen är borttagen eller nedbruten. I syrade produkter som filmjölk och yoghurt är laktosen till viss del nedbruten och enligt Ostfrämjandet är all hårdost, oavsett lagringstid, fri från laktos när den är klar att konsumeras. Laktosmängden är så liten att den knappt är mätbar.

## Mjölkallergi

När man som mjölkallergiker får i sig mjölk reagerar kroppens immunsystem mot proteinerna i mjölken. För en del kommer reaktionen omedelbart medan det för andra kan dröja flera dagar beroende på vilka symptom man får.

Symptomen kan vara allt från kräkningar och svullnad till envisa eksem och grönigt humör. 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.

De ibland fördröjda och otydliga symptomen gör att det kan vara svårt att koppla dem till mjölkintag. Det gäller alltså att lyssna till den egna kroppen.

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

Som laktosintolerant kan du ofta äta mejeriprodukter medan det finns andra bra alternativ för dig som är mjölkallergiker.

alla produkter som innehåller mjölk i någon form, men har man högre tålighet kan man diskutera sitt mjölkintag med sin läkare.

Mjölkallergiker kan istället för mejeriprodukter använda dryck, grädde och glass baserade på till exempel havre, ris eller soja, vilka finns under olika varumärken i vanliga livsmedelsaffärer. En del av dem är berikade så att deras näringsvärde motsvarar mjölk. Spädbarn och små barn behöver oftast mer näring och för dem räcker inte dessa ersättningsprodukter. Då kan man istället få specialersättningar utskrivna på livsmedelsanvisning av läkare eller dietist. Vissa ersättningar finns även att köpa receptfritt på apotek.



Liten lathund

**Laktosintolerant**  
– ja, det kan funka med mjölk!

**Mjölkallergisk**  
– mjölk, nej tack!

ANNONS



Fotografier, posters, kort och kalendrar  
Butiken med bilden i fokus • [www.jollylife.se](http://www.jollylife.se)



**Har ditt barn eksem, ont i magen, diarré eller andra symptom från huden, magen eller luftvägarna?**

Läs om mjölkallergi på [www.meadjohnson.se](http://www.meadjohnson.se)

Tag i första hand kontakt med BVC-personal eller barnläkare. På [www.meadjohnson.se](http://www.meadjohnson.se) kan du ställa frågor direkt till en barnläkare som är specialist på allergier. Du kan också ställa frågor till en barndietist om kost till mjölkallergiska barn.



**MeadJohnson**  
Nutrition

På Biggans café i småländska Tingsryd är det inga konstigheter att hitta något mjölkfritt till kaffet. Birgit Ingemarsson som driver caféet har själv erfarenhet av mjölkallergiska barn och barnbarn och hon tycker att det är viktigt att det finns något gott till alla.



# – Klart att mitt barnbarn ska kunna gå på café och äta gott!

Konditoriet mitt på Storgatan i Tingsryd har funnits i samhället så länge någon på konditoriet kan minnas. Birgit gick själv hit som tonåring och fikade efter skolan. Hon började arbeta här 1977 för att ta över konditoriet elva år senare.

När hon började på konditoriet var det nästan inga kunder som ställde frågor om ingredienser, men på de senaste åren har det hänt mycket. Idag kommer både unga och gamla på att de mår bättre om de utesluter vissa livsmedel och det leder till att allt fler frågar efter innehållet, vilket personalen tycker är bra.

### Innehållslistor

När en kund frågar efter innehållet i kakor eller matbröd har personalen på Biggans en lista där man snabbt hittar något för de flesta.

– Det är nog åtta år sedan vi tog fram listan. Vi fick allt fler frågor om innehållet i olika kakor och istället för att

springa och kolla varje gång beslutade vi oss för att gå igenom hela sortimentet och skriva ned vad de innehöll och framförallt vad produkterna var fria från, berättar Birgit.

Trots att man använder en hel del mejeriprodukter visade det sig att mer än de trodde faktiskt var mjölkfritt, mycket tack vare att margarinet är utan mjölk. Birgit räknar till exempel med att närmare 90 procent av småkakorna är mjölkfria och flera av konditoriets välkända mazariner är också fria från mjölk.

– Dessutom är nästan allt matbröd mjölkfritt, ja det går faktiskt snabbare att säga vilka bröd och bullar som innehåller mjölk än tvärtom.

### Fråga gärna

En gång beslutade man att sätta upp små skyltar som markerade vilka kakor och bröd som var mjölkfria. Men ganska snart fick skyltarna tas ned igen.

– Det visade sig att de som

köpte kakorna i vanliga fall inte längre ville ha dem eftersom de trodde att det var något annorlunda med de mjölkfria produkterna. Därför tog vi ned skyltarna och har istället listan så att vi kan hjälpa dem som frågar, säger Sandra arbetar på konditoriet.

### Allergisk mot mjölk

Allergifrågor ligger Birgit nära hjärtat. När hennes son föddes tillhörde han dem som hade ont i magen och det visade sig ganska snabbt att han var allergisk mot mjölk, vilket dock växte bort efter några år.

När första barnbarnet Disa föddes upprepades historien. Hon skrek och hade ont och det var först när hennes mamma slutade med mjölkprodukter under amningen som Disa blev bra. Och Disa kommer gärna och fikar mjölkfritt på farmors café.

– Men redan innan Disa föddes hade vi våra innehållslistor för vi vill kunna erbjuda

mer än bara några få sorter till dem som inte kan äta allt. Om man frågar efter något som är mjölkfritt så kan vi visa vad vi har att erbjuda och kanske inspirera till att prova något annat än det man brukar välja. Det är så roligt att se hur glatt överraskade en del blir när de märker att de kan välja mellan flera sorters mazariner, bröd eller småkakor, säger Birgit.

### Har din kunskap om allergier påverkat konditoriets utbud?

– Nej, det har det egentligen inte utan vi har blivit mer medvetna och kan bättre se till att de som frågar får det de kan äta, säger Birgit.

Men medvetenheten påverkar ändå utbudet en hel del. Vid lucia förra året funderade Sandra på om inte lussekatterna kunde vara mjölkfria.

– Det kommer aldrig att gå, tänkte vi först. Men vi provade och de blev goda, så nu är lussekatterna mjölkfria också, avslutar Sandra.

### Fem om dagen

Ingen har väl missat att frukt och grönt är bra för kroppen. Förutom att de mättar bra och är goda innehåller frukt och grönsaker både vitaminer, mineraler, fibrer och antioxidanter, varav den mest kända är vitamin C.

En smoothie kan vara ett bra sätt att få sig bär och frukter som omväxling till frukt-sallad och fruktfat. Använd de frukter du har hemma och mixa dem tillsammans med någon dryck.

Ett tips är att skala och frysa riktigt mogna bananer. Använd dem och dryck som bas och smaksätt med årstidens frukter och bär, så får du en kall och läskande smoothie. Eller frys in säsongens bär till goda smoothies under hela vintern.



Var inte rädd för att blanda. Vi använder allt från jordgubbar, vinbär, hallon och blåbär till meloner, persikor och päron och blandar med olika drycker: havredryck ger extra fibrer som mättar, juice förstärker fruktsmakerna och risdryck ger en lenare smak. Om du vill förstärka smaken kan du även mixa i lite sylt. Dessutom kan du prova att använda dina favoritgrönsaker, kanske de passar perfekt!

På Livsmedelsverkets hemsida kan du läsa om hur antioxidanter spelar roll för att motverka effekter av fria radikaler i kroppen, [www.slv.se](http://www.slv.se) (sök på fria radikaler).

### Fråga dietisten om råd

På hemsidan [mjölkfri.com](http://mjölkfri.com) kan du läsa frågor som hemsidans medlemmar har ställt till dietisten Eva Kullenberg. De handlar om allt från tips om bra ersättningsprodukter till om man som mjölkallergiker även ska undvika get- och fjärrmjölk eller hur man får i sig tillräckligt med energi och vitaminer om man måste undvika flera olika livsmedel. Eva har bred erfarenhet och är förutom legitimerad dietist även kock, kallskänka, utbildad hälsopedagog och läkarsekreterare.

### Gravid och allergisk?

Som gravid och allergisk väcks många frågor till liv, till exempel kring medicinering och om man kan undvika att det kommande barnet blir allergiskt. I Astma- och Allergiförbundets folder *Så sköter du om din astma & allergi under graviditeten* (maj 2010) får du mängder av bra råd vilka är framtagna av svenska forskare och specialistläkare inom området.

Fråga efter foldern på din Mödravårdcentral eller ladda ned den på Astma- och

Allergiförbundets hemsida, [www.astmaoallergiforbundet.se/infomaterial](http://www.astmaoallergiforbundet.se/infomaterial).



## Ge dig själv en god, nyttig och smakrik upplevelse



# Dietist på kunskapsturné

Nanna Mossberg är dietisten som reser land och rike runt för att berätta om födoämnesöverkänsligheter och hur man kan leva ett friskt och bra liv trots att man inte tål allt – något hon själv är ett levande exempel på.

En stor del av Nannas arbetstid spenderas på resande fot när hon åker runt i Sverige för att träffa dietister. Förra året träffade hon inte mindre än tvåhundra dietister för att prata om födoämnesöverkänsligheter, allergier och IBS (Irritated Bowel Syndrome). Hon får även många förfrågningar om att komma till celiakiföreningar och passar då på att boka in dem på sina turnéer. På träffarna pratar hon om olika födoämnesöverkänsligheter, symptom och hur bra man kan må bara man äter rätt. Samtidigt visar hon gluten- och mjölkfria produkter från Fria bröd där hon arbetar.

– När man inte kan äta all mat är det förebyggande arbetet mycket viktigt. Fördelen med att vara allergisk eller ha celiaki jämfört med många andra sjukdomar, är att man kan leva ett friskt liv om man undviker det man inte tål, säger Nanna Mossberg och fortsätter;

## Kunskapen viktig

– Därför är kunskapen om vad man kan äta och hur man tyder innehållsförteckningar viktigt för att hålla sig frisk. Vi måste ju alla äta och som födoämnesöverkänslig är man extra beroende av andra eftersom det är svårt att alltid ha koll på alla ingredienser. Visst händer det att man råkar få i sig något man inte tål och då



Nanna Mossberg

gäller det att man mår så bra som möjligt i övrigt. Har man till exempel astma och sköter den så minskar risken att man blir riktigt dålig om man råkar få i sig det man inte tål.

Här kan dietisten vara till stor hjälp med att visa olika alternativ så att man får en fullvärdig kost. Då gäller det att dietisten känner till hur överkänsligheten fungerar och vad man ska undvika, men det är ingen självklarhet, inte ens inom vården.

– Det är så frustrerande. Vi ser att kunskapen och medvetenheten i allmänhet ökar i samhället samtidigt som vi får bättre hjälpmedel för att sätta rätt diagnos. Men i utbildningar till olika vårdyrken och även

i dietistutbildningar minskar däremot delarna som handlar om allergier och andra födoämnesöverkänsligheter, så man kan inte ta för givet att ens en nyutexaminerad dietist känner till hur de fungerar.

## Teamarbete

Nanna har själv stor erfarenhet av olika födoämnesöverkänsligheter. Hon har bland annat utbildat butikspersonal inom de stora butikskedjorna i allergifrågor och har arbetat sju år som dietist tillsammans med allergologen Ulf Bengtsson på Sahlgrenska sjukhusets allergimottagning i Göteborg. Ulf Bengtsson är vuxenallergolog och känd för sitt arbete kring födoämnesallergier. Han har

även forskat, skrivit böcker och håller föreläsningar inom ämnet.

– På Sahlgrenska arbetade vi i team kring patienterna och det var jättebra. Jag satt med när Ulf träffade patienten första gången och på så vis fick jag hela bakgrundsbilden direkt. I vanliga fall kopplas dietisten in när diagnosen redan är satt och det är stor skillnad att bara läsa en patients journal eftersom jag som dietist ser till andra delar i patientens berättelse än vad läkaren gör.

På mottagningen gjorde man bland annat utredningar av patienter med diffusa magtarmsbesvär och det visade sig att hos mellan tio och femton procent berodde besvären på överkänsligheter av olika slag. Sådana utredningar tar tid och kräver mycket kunskap och inte minst envishet av de inblandade. Det var genom mottagningen Nanna fick kontakt med Fria Bröd som är Sveriges största producent av glutenfritt bröd.

– De kontaktade mig när de skulle ta fram ett nytt bröd för att höra om det var något särskilt som konsumenterna behövde. Därför var jag med som konsult när vi tog fram formbröden Fiber och Havre och sedan 2007 arbetar jag helt för Fria Bröd. Här är jag med en del i produktutvecklingen och svarar på frågor från konsumenter men framförallt arbetar jag för att sprida kunskap genom mina föreläsningar.

## Själv allergisk

Mörkertalet är stort bland dem som är födoämnesöverkänsliga.

– Ta till exempel celiaki. Vi vet att en av hundra har celiaki i Sverige. En del av dem kan ha diffusa besvär som nedstämdhet och trötthet/somnolens och det är inte alls säkert

att varken de själva eller vården kopplar det till vad de äter. Skulle det sedan visa sig att det är fler som har celiaki - uppe mot tre procent som man har sett i vissa studier - då har vi verkligen ett folkhälsoproblem att tala om. Det gäller att vi kan möta det med bra utredningar och kunskap så att människor inte lider i onödan. Likadant är det för andra överkänsligheter och inte minst för dem som är multiallergiska, det vill säga är allergiska mot flera födoämnen.

Nanna har egen erfarenhet av allergier vilket gör att hon kanske bättre förstår dem hon möter. När hon arbetade på Sahlgrenska gick hon själv igenom en allergiutredning som

visade att hon inte tålde mjölk, fisk och ägg.

– Troligtvis var jag allergisk mot mjölk sedan barnsben men det var först som vuxen som jag började misstänka vad mina egna diffusa symptom berodde på. Numera kan jag äta både mjölk, fisk och ägg eftersom jag har utvecklat tolerans mot dem. Det är inte alla allergiker som vet att allergier inte är ett statiskt tillstånd utan att kroppen faktiskt spontant kan utveckla tolerans. Dessutom pågår det spännande forskning om att man med hjälp av behandling möjligen kan öka toleransen mot det man inte tål, men än så länge är den behandlingen experimentell.



*”Troligtvis var jag allergisk mot mjölk sedan barnsben men det var först som vuxen som jag började misstänka vad mina egna diffusa symptom berodde på.”*



#### Fakta om Fria

Fria Bröd som grundades 1996 av Lena och Gunnar Adås sysselsätter drygt 30 personer och har eget bageri i Göteborg. Alla produkter är fria från gluten och mjölk och flera bakas även utan ägg.

Fria Bröd bakar, liksom många andra glutenfria bagerier, med vetestärkelse eftersom det bidrar till att brödet smakar som vanligt bröd. Det är vetemjöl som tvättats med vatten, både fysikaliskt och mekaniskt, tills i princip alla proteiner (allt gluten) är borta. Proteinmängden mäts i ppm – en ppm är lika mycket som 0,0001 procent – och i det färdiga brödet är glutenhalten mindre än 20 ppm. Det är så låg proteinhalt att även de flesta veteallergiker klarar att äta produkterna. Som jämförelse innehåller ett vanligt bröd cirka 80 000 ppm gluten.

ANNONS

## Neocate Active – det mjölkfria kosttillägget för barn med matallergi!

För barn från 1 år!



**Neocate Active** används som komplement till den vanliga maten och finns i två goda smaker: svartvinbärssmak och neutral smak.

**Neocate Active** ger, tillsammans med den mat barnet tål, de näringsämnen barnet behöver för att växa och utvecklas på lika villkor som barn utan matallergi.

- ✓ Utmärkt till frukost, mellanmål och till matlagning.
- ✓ Packad i praktisk portionspåse, enkel att ta med.
- ✓ En portionspåse ger 3 dl dryck.

**Neocate Active** säljs på apotek.



**NUTRICIA**  
Advanced Medical Nutrition

Tel: 08-24 15 30, [www.nutricia.se](http://www.nutricia.se)

Helt laktosfritt är det som gäller för Caroline af Ugglas och det funkar numera jättebra. Men det var ingen lätt väg att komma på vad det var som låg bakom hennes magonda i alla år.

# Laktosfri stjärna



*Hur kom du på att du är laktosintolerant?*

– Det är en lång historia. Jag har gått igenom allt från röntgen av tarmarna, olika prover och läkare som klämmer överallt på magen, säger Caroline af Ugglas.

Caroline tillhör dem som ”alltid” har haft ont i magen. Från hon var fem år gammal hade hon ont i magen varje dag. När hon åt glass mådde hon så illa att hon nästan kräktes. Men vem vill inte äta glass när man är liten och Caroline trodde att det magonda kanske berodde på att hon var så glupsk när hon åt glass...

I övre tonåren blev det bara värre med svullen mage och gaser i magen. Som 20-åring började hon tappa i vikt och vägde bara 45 kilo när hon var 22 år. Fortfarande visste ingen vad det kunde bero på fastän hon hade gått hos olika läkare sedan hon var 5 år. Läkarbesöken blev allt tätare eftersom hon hade svårt att behålla maten. Allt gick bara rakt igenom kroppen och hon tog inte upp tillräckligt med näring eller fett.

– Det var jättejobbigt och jag fick en massa olika förklaringar, bland annat att det kunde bero på känsliga tarmar, colon irritable.

### Kompis kom på svaret

Vändningen kom när en kompis sade till Caroline att ”du är nog glutenintolerant. Och är du inte det, så är du nog laktosintolerant”.

– Då gick jag till min läkare och bad dem testa för gluten och laktos. Glutentest kunde de göra men laktosintoleranstest ville de inte göra eftersom det bara var tanter som var det. ”Men testa ändå” sade jag och det visade sig att jag är laktosintolerant, berättar hon.

– När jag fick svaret blev jag deppig och körde på med massor av glass och andra laktosprodukter i en månad. Men sedan slutade jag och mådde mycket bättre.

Caroline är så känslig för laktos att hon måste äta helt laktosfritt, det räcker inte med låglaktosprodukter. Hon kan inte heller använda laktatabletter, dvs tabletter som hjälper till att bryta ned mjölksöcket eftersom de inte bryter ned all laktos.

Fram tills hon blev gravid vid 28 års ålder provade hon laktosprodukter lite då och då. Men som gravid ville hon inte ha ont i magen och bestämde sig då för att sluta helt med laktos.

– När man ska vara helt laktosfri gäller det verkligen att läsa på innehållsförteckningar. Ena månaden kan det vara mjölk i något som sedan blir mjölkfritt och efter ett tag innehåller mjölk igen. Därför får man hela tiden läsa och läsa.

### Mår bättre

Caroline kan äta mjölkprodukter som är helt laktosfria och hon använder även mycket sojaprodukter. Visst händer det fortfarande att hon råkar få i sig laktos och då gör det mycket ondare nu än när hon åt laktos hela tiden. Sedan hon gick över till helt laktosfri kost mår hon bättre, känner sig positivare och lever överlag sundare. Hemma äter alla laktosfritt och det funkar bra.

*Klavar barnen laktos?*

– Ja och nej. Vår dotter är laktosintolerant. Hon äter laktosfritt i skolan och klarar mindre mängder laktos. Hon äter gärna glass och provar ibland. Hon är nu så stor att hon själv vet när det blir för mycket och vad som händer då, så hon får välja själv om hon vill prova.

*Hur funkar det när du är ute och reser eller är på turné?*

– Jättebra! Det är stor skillnad nu mot hur det var för några år sedan. Nu vet alla vad laktosintolerans är och det finns massor av bra alternativ. Men visst händer det att det fortfarande kan gå åt skogen när man till exempel är på restaurang.

*Brukar du ha med reservmat?*

– Nej, nuförtiden behöver jag inte ha det. Det är klart, om jag vet att det troligen blir en kladdig tårta kan jag ta med mig en mörk chokladkaka så att jag inte blir utan efterrätt.

*Har du något bra laktosfritt tips?*

– Ja, lussebullar gjorda på Alpro soya blir mycket saftigare och godare än andra. Mina lussebullar vinner vartenda år när vi jämför med andra!

### Uppvuxen med musik

Caroline är uppvuxen med musik och har – precis som sin mamma – alltid sjungit. Hon är artist, talpedagog, sångpedagog, körledare, konstnär, egen företagare och är aktuell med en ny skiva under 2010.

*Hur binner du med allt?*

– Jag hinner inte med allt på en gång. Allt har sin tid. En sak som är rättvis är att alla människor har 24 timmar på dygnet och det gäller att fördela dem på allt man vill göra. Hm, rättvist och rättvist – om man ser det ur ett i-landsperspektiv alltså. Just nu är det musiken som står i centrum för mig och då får målandet vila.

## Caroline af Ugglas

**Bor:** På landet norr om Stockholm

**Född:** 1972 i Stockholm

**Familj:** Man och två barn

**Husdjur:** Två hästar och en hund

**Hemsida:** [www.carolineafugglas.com](http://www.carolineafugglas.com)



Bild Daniel Sahlborg

Mjölkfritt eller laktosfritt, glutenfritt eller vetefritt - begreppen är många och kan kännas som en djungel för den som precis fått sin diagnos eller ska bjuda hem någon som är överkänslig mot ett eller flera födoämnen. Här är en kort guide över vad några vanliga födoämnesöverkänsligheter innebär.

# Allergisk, intolerant eller överkänslig?

## Mjölkalergi

De flesta svenska barn som inte kan äta mjölkprodukter är allergiska mot mjölk. En mjölkallergiker som får i sig mjölk i någon form, får en allergisk reaktion. Det är kroppens immunsystem som reagerar mot proteinerna i mjölken. Mängden man klarar är individuell – vissa kan reagera på ytterst små mängder medan andra får symptom först när de fått i sig mjölk i flera dagar.

De flesta mjölkallegiker växer ifrån sin allergi och kan äta mjölkprodukter i skolåldern, men en del behåller allergin i vuxen ålder. Man kan även få mjölkalergi som vuxen.

Som mjölkallegiker ska man helt undvika mjölkprodukter och sådant som inne-

håller mjölk. Det finns flera olika ersättningar som du kan använda istället för mjölk och grädde. De kan vara baserade på havre, ris eller soja och finns ofta i vanliga livsmedelsbutiker.



## Laktosintolerans

De flesta vuxna som inte kan äta mjölkprodukter är laktosintoleranta. Hit räknas majoriteten av världens vuxna befolkning, men bara 3-4 procent av Sveriges vuxna befolkning. Skälet till att vi i Sverige överlag kan dricka mjölk som vuxna beror på att vi har en större andel av enzymet laktas i våra tarmar. Med hjälp av det bryts laktosen (mjölksockret) ned när mjölken kommer ned i våra tarmar. Men för den som har en mindre mängd laktas i tarmarna börjar istället laktosen jäsa vilket

kan ge kurrande mage, diarré, magont och illamående.

I produkter som är syrade har denna nedbrytningsprocess redan startat. Därför kan den som är laktosintolerant ofta äta en viss mängd mjölkprodukter som filmjölk, yoghurt eller hårdost och det gäller att hitta sin egen nivå för hur mycket laktos man klarar. De senaste åren har utbudet av laktosfria eller laktosreducerade mejeriprodukter formligen exploderat och de finns i de flesta livsmedelsbutiker.



### Spannmålsallergi

Spannmålsallergi är allergi mot våra sädeslag vete, råg, korn eller havre.

Allergi kan bryta ut hos barn eller vuxna och man kan vara allergisk mot ett eller flera spannmål.

När man som spannmålsallergiker får i sig spannmål reagerar kroppens immunsystem mot proteinerna i det. Gluten är ett protein vilket

finns i störst koncentration i vete. Därför är det vanligast med allergiska reaktioner mot vete, medan allergi mot havre är ovanligt.

Spannmålsallergi är inte samma sak som celiaki. Vid celiaki måste man undvika gluten resten av livet, medan spannmålsallergin kan växa bort. Däremot kan kosten ibland se likadan ut. Många spannmålsallergiker kan äta glutenfri kost eftersom det glutenfria mjölet är processat "tvättat" för att få bort proteinerna. En del kan dock reagera på mycket små mängder protein och får då även avstå glutenfritt mjöl baserat på vetestärkelse. För dem gäller det att äta en naturligt glutenfri kost där man ersätter spannmål med till exempel ris, majs, hirs eller bovete (vilket är naturligt glutenfritt trots namnet).



### Celiaki

Celiaki, eller glutenintolerans som det även kallas, är en tarmsjukdom. Den som har celiaki och äter produkter som innehåller gluten, får skador på sin tarmslemhinna. När tarm-luddet skadas kan det inte längre ta upp näring ur maten som det ska och man kan få en mängd olika symptom med varierande svårighetsgrad.

Celiaki är till viss del ärftligt och kan bryta ut när som helst i livet. Det är en livslång sjukdom med förhållandevis enkel behandling – att avstå från glu-

ten. Gluten finns i våra spannmål vete, råg och korn och i annat som är baserat på spannmål, till exempel couscous. Ren havre, dvs havre som odlats och beretts utan inblandning av de andra spannmålen, innehåller inte gluten. Det finns en hel del glutenfria produkter, från pasta och bröd till kakor och godis. Glutenfria mjölmixer kan vara baserade på bland annat vetestärkelse (där man "tvättat" bort gluten), majs eller bovete (vilket är glutenfritt trots namnet).



### Äggallergi

Äggallergi är vanligast hos barn. Livsmedelsverket menar att upp till vart tionde barn kan vara allergiskt mot ägg, men att de flesta växer ifrån allergin redan i skolåldern. Ägg används i allt från bröd, kakor och ströbröd till majonnäser, såser, pasta, många hel- och halvfabrikat och även för att framställa vissa vacciner. Är man mycket känslig kan man reagera bara genom att ta i en äggkartong. Då bör man i vissa fall även undvika kött från kyckling och höns.

Tidigare har ägg använts vid framställning av lecitin men numera används främst soja till det.

Konserveringsmedlet lysozym E1105 kommer från ägg och används i vissa importerade ostar. Om lysozym används ska det även stå på innehållsförteckningen att det kommer från ägg.



### Sojaallergi

Sojabönan är en baljväxt liksom jordnöten. Både tofu och sojamjolk görs av sojabönor.

När man som sojaallergiker får i sig soja reagerar kroppens immunsystem mot proteinerna i sojan. Även jordnötsallergiker kan reagera mot soja och om man har extremt svår jordnötsallergi bör man undvika produkter som innehåller soja.

Sojalecitin (E322) är ett emulgeringsmedel som används för att blanda fett och vatten, till exempel när man tillverkar margarin och viss choklad. Sojalecitinet utvinns ur sojabönan, men mängden sojaprotein i den färdiga produkten är så liten att den knappt går att mäta. Därför klarar de flesta sojaallergiker lecitinet.

På mjölkfri.com undviker vi ren soja i våra recept men vi använder produkter som innehåller sojalecitin eller sojasås. Vi anger då att receptet innehåller soja.



#### Vill du veta mer?

Det är ganska stor skillnad mellan att vara allergisk, intolerant eller överkänslig mot ett födoämne. Läs mer om olika födoämnesöverkänsligheter på [www.mjolkfri.com](http://www.mjolkfri.com).

Prata med din läkare om du misstänker att du är födoämnesöverkänslig.



Peter Hegardt

## *Barnläkare med allergi som specialitet*

– Kommer det alltid att vara så här? Det är den vanligaste frågan barnläkaren Peter Hegardt får när han möter föräldrar med allergiska barn. Och svaret är hoppfullt – många födoämnesallergiska barn blir faktiskt bättre med tiden.

Peter Hegardt har arbetat som barnläkare sedan början av 1970-talet och genom åren har han mött många allergiska barn. När han träffar oroliga föräldrar med födoämnesallergiska barn kan han ofta ge dem lugnande besked.

– I de flesta fall minskar allergierna efterhand och ibland blir de helt bra, framför allt efter puberteten. Men tyvärr kan man aldrig ge definitiva svar om eller när en allergi försvinner. Den kan nämligen dyka upp i olika skeden i livet och även ge olika symptom, säger Peter när vi träffar honom på mottagningen i skånska Jonstorp.

Mjölkalergi ger ofta tydliga symptom i småbarnsåren med framför allt magbesvär och eksem. Men efterhand minskar ofta symptomen och man upplever att man tål mjölk bättre. Då är det vanligt att man börjar försiktigt med mjölk för att med åren öka intaget ganska rejält – alla som haft en tonåring hemma vet att det kan gå åt litervis mjölk varje dag. För många fungerar det bra men för några kan det visa sig att skenet bedrar.

### **Symptomen förändras**

– Det luriga är att symptomen på mjölkalergi ändrar sig med åldern. Mag- och hudsymptom

avtar och i stället kan mer diffusa symptom dyka upp, till exempel trötthet, huvudvärk och beteendepåverkan, som man ofta inte kopplar ihop med mjölkalergi, säger Peter och fortsätter;

– Ibland kan det vara svårt att skilja ett grinigt humör och trötthet från naturligt pubertetsbeteende. Jag har mött barn som har ansetts vara allmänt jobbiga, ha kort stubin och enstaka gånger beteendestörningar som kan påminna om så kallade bokstavsbarn. Hos en del har orsaken visat sig vara en allergi mot ett eller flera baslivsmedel, oftast mjölk. Då kan det bli dramatiska för-

bättringar när man utesluter mjölken.

### Detektivarbete

De ofta diffusa symptomen, framför allt efter småbarnsåldern, gör att det är ett riktigt detektivarbete att hitta rätt bland allergiorsakerna. Utredningen är ofta tidskrävande och Peter sätter av ordentligt med samtalstid för varje patient eftersom de ger bra ledtrådar. Till sin hjälp har han även allergitestet, men understryker att allergitesterna i sig inte är bevisande utan är hjälpmedel för att rikta misstanken mot det som ger besvär. Det enda som bevisar en födoämnesallergi är en positiv elimination/provokation vid upprepade försök.

– En del av de tidigare mjölkallergiska barnen kommer hit som tonåringar för att de lider av långvarig trötthet, huvudvärk, migrän eller ”känslig mage”. När vi pratar om vad de äter och går igenom deras sjukhistoria och eventuella tidigare journalanteckningar kan jag se en misstänkt koppling till deras tidigare mjölkallergi. Den första åtgärden blir då att pröva en helt mjölkfri kost. Blir de bra av den kan de efter ett tag pröva hur mycket mjölk de klarar.

### Även vuxna blir bättre

En bieffekt som Peter sett många gånger är när föräldrar blir bättre tack vare sina barns dieter. Det kan till exempel vara en mamma som går över till mjölkfri kost för att fortsätta amma sitt mjölkallergiska barn och plötsligt blir både hennes migrän och envisa eksem bättre. Peter är övertygad om att mjölkallergin finns kvar hos en hel del vuxna och bland annat kan ligga bakom mag-tarmsymptom, huvudvärk/migrän, trötthet och hudsymptom.

– Tarmen är kroppens största immunorgan så det är inte

## Allergitestet vid födoämnesallergier

Allergitestet kan användas som ett hjälpmedel vid misstänkta födoämnesallergier, men det gäller att resultaten tolkas på rätt sätt.

– Allergitestet (pricktest och blodprov) som vanligtvis används vid utredning av allergisnuva och astma kan vara till hjälp vid snabba och mer akuta reaktioner som nässelutslag, klåda och svullnad i hud och slemhinnor, astma och akut allmänpåverkan, vilka man kan se vid allergi mot bland annat nötter, jordnötter, fisk och ägg. Sådana snabballergiska reaktioner förmedlas av allergiantikroppar av IgE-typ, och kan ge utslag på pricktest och blodprov, säger Peter Hegardt.

### Fördröjd reaktion

Men vid födoämnesallergier som mjölkallergi är det vanligare att symptomen kommer först efter ett tag, ofta en-två dagar beträffande eksem medan magbesvär ofta kommer tidigare. Den fördröjda reaktionen förmedlas inte av IgE-antikroppar utan är cellbunden och syns därmed inte i vanliga allergitestet, vilket gör att de för det mesta inte är till någon hjälp vid utredning av vanlig födoämnesallergi. Om den som utför testet inte känner till det, kan föräldrar få felaktigt besked att deras barn

inte är allergiskt mot mjölk, just för att allergitestet inte visar något.

– Undantag är framför allt spädbarn, där man kan ha båda allergireaktionerna och alltså kan ha nytta av de snabballergiska testerna. I dessa fall har man oftare både snabballergiska och fördröjda symptom, till exempel en blandning av eksem och nässelutslag.

### Relativt ny metod

De senaste fem åren har Peter använt sig av ett relativt nytt test vid födoämnesallergier. Det är ett lapptest av samma typ som hudläkare använder vid utredning av kontaktallergieksem, vilket också är en fördröjd, cellbunden allergireaktion. Förenklat kan man säga att det är remsor med födoämnen som tejpas på ryggen i

två dygn, varefter man ser om det blivit någon eksemreaktion. Ju kraftigare reaktion desto större misstanke att födoämnet orsakar allergibesvären.

– Metoden är inte så vanlig ännu, vilket mest beror på att den ännu inte är standardiserad och inte finns som färdiga testkit. Det kräver därför ganska mycket arbete och utförs för närvarande bara på enstaka allergimottagningar i landet. Hittills har man mest använt testet på yngre barn, men min erfarenhet är att det även fungerar på äldre barn och tonåringar. Även hos dessa har jag ibland hittat en oväntad födoämnesallergi mot ett baslivsmedel som har legat bakom bland annat magbesvär, vilka ibland föranlett långvariga resultatlösa utredningar, säger Peter.



Här gör Peter ett lapptest med olika baslivsmedel.

konstigt att vi påverkas av det vi äter. Fortfarande är det inte många som pratar eller forskar om mjölkallergi hos vuxna, men tänk då på att vi för inte så länge sedan var övertygade om att mjölkallergi som regel växte bort

innan barnen fyllde två år. Numera har man visat att mjölkallergi är en av de födoämnesallergier som finns kvar längst och idag är vi bättre på att hitta och behandla även dessa allergier, avslutar Peter.

# Smaklig måltid utan mjölk, soja, ägg och gluten



Med fantasins hjälp kan vi göra många goda rätter fria från mjölk, soja, ägg och gluten. Utgå gärna från dina vanliga recept och byt ut det du inte tål till andra alternativ. Var inte rädd för att prova dig fram med nya råvaror och kryddningar!

## Apelsin- och kokosvåfflor

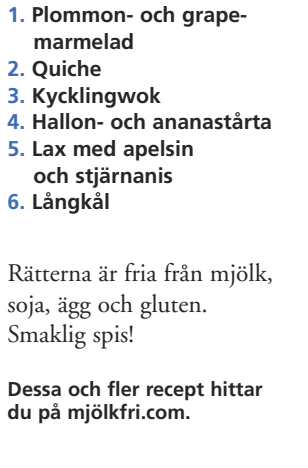
Fria från mjölk, soja, gluten och ägg. Kom ihåg att läsa innehållsförteckningarna om du inte är helt säker på vad ingredienserna innehåller.

### Satsen ger cirka 10 laggar

- 10 g jäst (1/5 paket)
- lite ljummet vatten att röra ut jästen i
- 3 1/2 - 4 dl glutenfri mix, beroende på fabrikat
- 2-3 msk farinsocker
- 2 krm salt
- 1 dl pressad apelsin, med fruktkött
- 4 dl (1 burk) kokosmjölk light, 6% fett
- 2 msk rapsolja (kan uteslutas om du smörjer mellan laggarna)

Olja eller flytande mjölk- och sojafritt margarin att smörja laggarna med

- Rör ut jästen i lite 37-gradigt vatten i en bunke och låt det stå någon minut.
- Pressa apelsinen och häll den i bunken. Häll i mjölmix, farinsocker och salt. Häll i hälften av kokosmjölken och vispa till en slät smet. Häll i resten av kokosmjölken och låt smeten stå och svälla, gärna en timme.
- Smörj våffellaggen mellan våfflorna. Grädda våfflorna 2-3 minuter. Servera gärna med en fruktsallad.



1. Plommon- och grape-marmelad
2. Quiche
3. Kycklingwok
4. Hallon- och ananastårta
5. Lax med apelsin och stjärnanis
6. Långkål

Rätterna är fria från mjölk, soja, ägg och gluten. Smaklig spis!

Dessa och fler recept hittar du på [mjolkfri.com](http://mjolkfri.com).



**NYHET FRÅN CARLSHAMN MEJERI. CHOKLAD OCH HAVRE I EN UNDERBAR KOMBINATION.**

Tycker du om chokladdryck ska du hålla utkik efter en brunrandig förpackning i matbutiken. Den innehåller nämligen en underbart god chokladdryck gjord på naturliga råvaror. Drink den till frukost eller till mellanmål. Gärna iskall. Och kanske det bästa av allt: eftersom den inte innehåller mjölk och laktos kan fler njuta av den. Havredryck finns även i naturell smak.

Läs mer på [www.carlshamnmejeri.se](http://www.carlshamnmejeri.se)

**Ränderna går aldrig ur**

# Med allergiker i centrum

Allergikompetenscentrum i Lund arbetar för att sprida kunskap om allergier. Fakta-bladen om olika allergier som finns att ladda ned på deras hemsida [www.akcsyd.se](http://www.akcsyd.se) är till stor nytta för både allergiker och deras omgivning.



På Allergikompetenscentrum i Lund, AKCSyd, ser man astma och allergi som systemsjukdomar med multiorganpåverkan. Med det menar man att sjukdomarna kan drabba ett helt organsystem i en människa och att det därför är viktigt att se patienten som en helhet.

Därför arbetar man med ett organövergripande perspektiv och driver samarbete med olika specialiteter; framför allt mellan lung- och allergimedecin, öron, näs- och halsjukdomar, hudsjukdomar, arbets- och miljömedicin, barn- och ungdomsmedicin, klinisk

immunologi och allmänmedicin.

### Samordnar och utbildar

AKCSyd bildades 2006 som ett samarbetsprojekt mellan de fyra landstingen Blekinge, Södra Halland (med Halmstad, Laholm och Hylte kommun), Kronoberg och Skåne. Från och med i år är centrat permanent med målet att samordna kunskap, utbildning och forskning för att uppnå ökad kraft i arbetet med allergi.

– Primärvården, som tar hand om majoriteten av aller-

giska sjukdomar, är en viktig samarbetspartner för oss. Vårt centrum kommer att fungera som ett kompetenscentrum för klinisk service och utbildning och ge möjligheter för personal

till vidareutbildning inom allergologiska sjukdomar, säger professor och överläkare Leif Bjermer på Allergikompetenscentrum i Lund.



Ladda ned faktablad om allergier

På Allergikompetenscentrums hemsida kan du ladda ned eller skriva ut bra faktablad om olika födoämnesöverkänsligheter. Här finns även faktablad om astma, urtikaria (nässelutslag) i olika former och andra allergier som mot getingar, pollen och pälsdjur. Under rubriken personalinformation finns även informationsblad för vårdpersonal.

Faktablad hittar du på sidan [www.akcsyd.se](http://www.akcsyd.se), klicka dig fram till fliken Kunskapsbanken.

ANNONS

Astma och Allergi Förbundet

Tål du inte all mat?  
Bli medlem du också

[astmaoallergiforbundet.se](http://astmaoallergiforbundet.se)

### 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 sambandet är viktigt. Att träffa varandra är kul. Välkommen du också!

[www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)  
08-730 05 01

# Geblood.nu

020-390 390

Blodcentralerna