

## Matvareallergi/intoleranse



**Matvareallergi og intoleranse er meget vanlig, gjerne på det vi spiser hver dag, f.eks:**

Melkeprodukter  
Hvete og gluten  
Egg  
Søtvierfamilien  
Sukker  
Sjokolade  
Rødvin  
Nøtter  
Skalldyr

**Man kan i utgangspunktet reagere på alt av proteiner.**

# Matvareallergi

Matvareallergi er en immunreaksjon hvor det dannes IgE antistoffer. Dette kalles ofte akutt eller atopisk allergi. Matvareallergi er relativt sjelden - mindre en 5%

Reaksjonen skjer innen to timer, ofte akutt - så de som er plaget vet hva de ikke tåler.

Det er oftest en eller to matvarer involvert

## Plager med mulig IgE reaksjon:

Allergisk hudbetennelse og eksem  
Hevelser i huden  
Psoriasis  
Astma  
Gjentagende urinveisinfeksjoner  
Epilepsi  
Neseallergi utenom pollensesongen  
Ulcerøs kolitt  
Crohns sykdom

# Matvareintoleranse

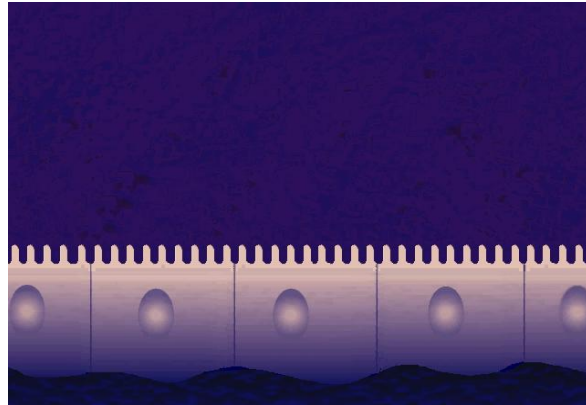
Matvareintoleranse er en immunreaksjon hvor det dannes IgG antistoffer. Kalles ofte for forsinket eller skjult allergireaksjon som kan opptre fra 2 timer til mange dager etter eksponering for allergenet. Dette er relativt vanlig Her er det ofte mange matvarer involvert



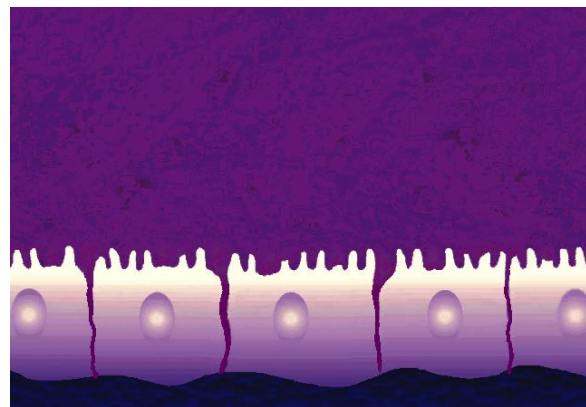
## Mulige plager ved IgG reaksjon

Neseallergi (pollen)  
Bechtrew  
Nervøsitet og panikkangst  
Astma (IgE og IgG)  
ADHD  
Autisme (melk/gluten)  
Sengevæting  
Depresjoner  
Diabetes type 1, (gluten, soya og kasein)  
Eksem (IgE og IgG)  
Epilepsi  
Kronisk utmattelse  
Fibromyalgi  
Hodepine og migrene  
Autoimmune sykdommer som for eksempel  
ulcerøs colitt, Crohns sykdom og cøliaki  
Jernmangelanemi  
Irritabel tarmsyndrom  
Mellomørebetennelse  
Leddgikt  
Søvnproblemer (søvnapne, snorking)

## “Leaky Gut” - lekk tarm



Frisk tarm



Lekk tarm

Dette er en tilstand som kan gi matvareintoleranser. Det dannes spalter mellom cellene i tarmen (økt permeabilitet) hvor ufordøyd mat slipper gjennom tarmslimhinnen.

Disse kan ha endorfinvirkning i kroppen og kan føre til avhengighet - “jeg må ha det”

Endret permeabilitet  
finnes ved:

Ulcerøs kolitt  
Crohns syndrom  
Reumatoid artritt  
Allergi og intoleranse  
Cøliaki  
Bechtrev  
Kroniske hudproblemer  
Mentale lidelser



## Behandling av intoleranser for matvarer

Analyseresultatet må alltid ses i sammenheng med det fysiske bildet. Selv om det ikke skulle være utslag på matantigener, kan det likevel være slik at man kan ha immunologiske reaksjoner overfor allergener som ikke er med i testpanelet.

Klasse 0/1 utslag kan i noen tilfeller gi like sterke symptomer som klasse 4.

**Matvarene som det påvises sirkulerende antistoffer mot, bør unngås helt i 8 uker.** Deretter kan de innføres gradvis. Begynn med et slag av gangen. Vent 4 dager før du spiser neste matvare. Bli symptomene verre må du slutte umiddelbart med matvaren du spiste. Vent noen dager før du prøver en ny matvare.

Ha det som en generell regel at du ikke spiser den samme matvaren hver dag, men ruller på hva du spiser.

