

Jordnötter och andra baljväxter på gott och ont

Jenny van Odijk

jenny.van.odijk@vgregion.se

Jordnöten, som tillhör baljväxtsläktet, är inget nytt livsmedel. Det tidigaste beviset på att jordnötter har konsumerats dateras sig 3500 år tillbaka i tiden, och är funnet i Inka-indianernas gravar. Nuförtiden har jordnötter har olika betydelse i kosthållningen. I de nordiska länderna används det mest som snacks och som ingredienser i kakor och chokladkonfekt.

Jordnöten är en av växtrikets mest näringsrika produkter. Fetthalten i kärnorna är nästan 50%. Jordnötsolja används ibland som matolja och är rik på fleromättat fett. Proteinhalten i jordnötterna är hög, ca 28 %. De innehåller dessutom en hög halt av våra viktigaste B-vitaminer, zink samt E-vitamin.

Till baljväxterna hör även bönor (t ex soja, vita, röda, adzuki, mm) linser, ärtor, lakritsrot och lupin. Korsreaktivitet förekommer mellan jordnötter och de andra baljväxterna, men det är svårt att bedöma hur vanligt det är. Det förefaller vara så att soja har störst korsreaktivitet med jordnötter. På senare år har lupin uppmärksamats då det förekommit att personer med jordnötsallergi reagerat på lupininnehåll i livsmedel. Lupin har bla förkommit i färdiga bröd och bakverk, pasta och mjölmixer.

Jordnötsallergi har uppmärksamats framförallt under de senaste 2 decennierna och anses bli allt vanligare både i Sverige och i många andra länder. I flertalet studier baserade på både barn och vuxna mätt med olika urvalskriterier och undersökningsmetoder, ligger prevalensen på 0,5- drygt 1 %.

Det mest tillförlitliga sättet att fastställa en allergi är genom dubbelblind placebokontrollerad födoämnesprovokation. Metoden har dock sina brister; då man ej har standardiserat modellen gällande mängder protein som skall användas. Metoden tar också mycket tid i anspråk både för patient och personal. Därför genomförs de flesta provokationer i kliniken öppet.

Vilken modell man väljer är beroende av anamnes och testresultat från IgE tester. Studier visar på att kraftigt jordnötsallergiska barn kan reagera på mängder ner till några mikrogram jordnöt. Rostade jordnötter, som används i västvärlden, har en genomträngande smak och lukt, och det kan vara svårt att gömma smaken vid blindade provokationer (större mängder). Mörk choklad och mintessens kan vara bra "smakförvillare". Sojasmaken är lättare att dölja. Både sojadryck (vanlig sojadryck och sojabaserade modersmjölksersättningar) samt sojamjöl är lätta att dölja i drycker, kakor och bröd.

Referenser: Clin Exp Allergy. 2004 May;34(5):689-95. Taylor SL et al, A consensus protocol for the determination of the threshold doses for allergenic foods: how much is too much?