

Kostbehandling av
födoämnesallergi -
Vad kan bli fel, hur kan vi
förbättra?

Linköping 15 sept 2011
Leg. Dietist Agnes Pal

Födoämnesallergi?

Slitningar i familjen

Ätstörning

Matvägran

Särbehandling

Dåligt näringsintag

Dålig tillväxt

Frekventa läkarbesök

Mat är inte roligt och gott!

Ensidig kost

Problem med skolmaten

Bekymmer på dagis

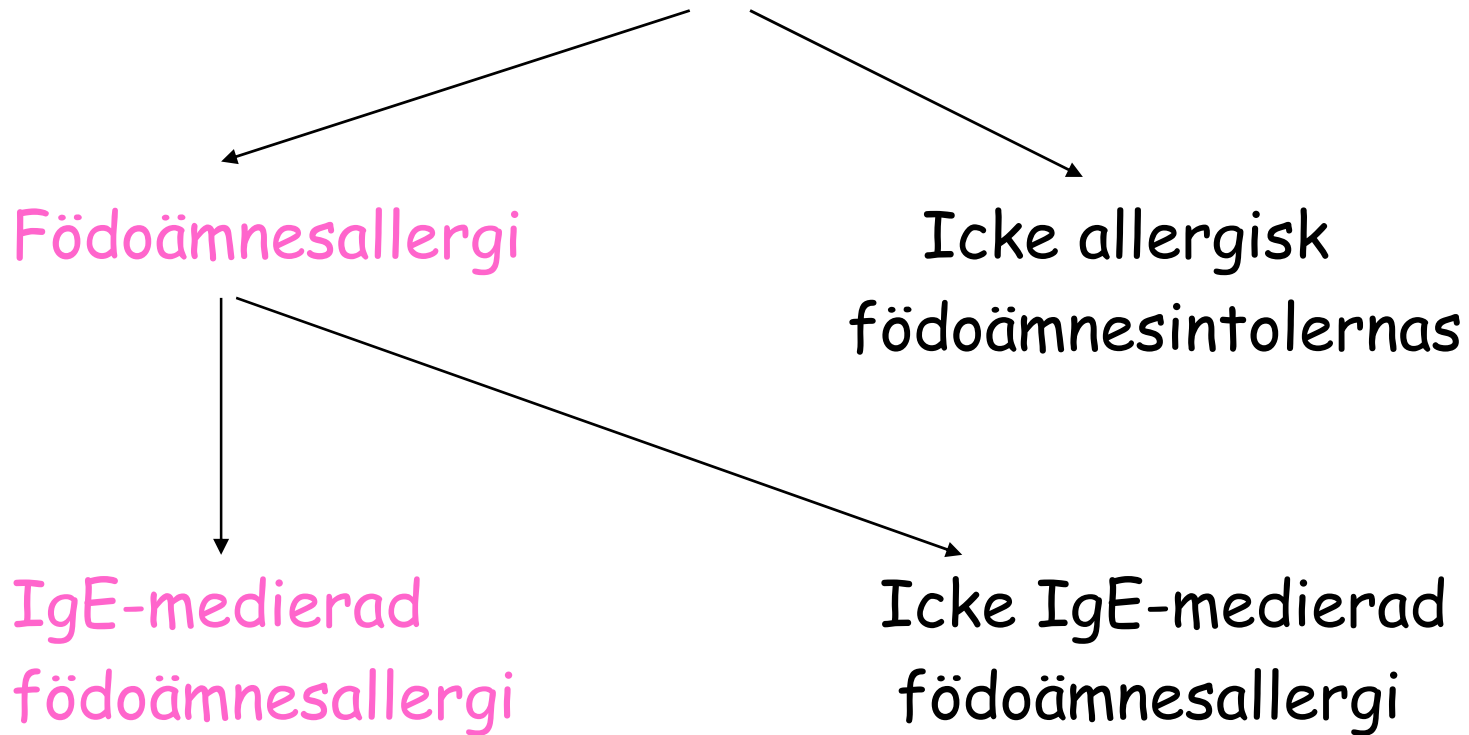
Konsekvenser av felbehandling

- Allergiska reaktioner
- Födoämnen utesluts i onödan
- Dåligt näringsintag
- Dålig tillväxt
- Problem i matsituationen
- Negativa effekter på barnets framtida matval och ätbeteende

Multipl födoämnesallergi



Födoämnesöverkänslighet



Barnets ätutveckling

- Amning - instinkt
- Barn måste lära sig att äta
 - Smaker
 - Konsistenser
 - Tekniker
- Vid 6-12 mån ålder grundläggs smakpreferenser

Utredning

- Information från föräldrarna och/eller från barnen
- Pricktest och RAST-test??



Detektivarbete

Alltid remiss



- Vad ska utelsutas?
- Doktorn gör bedömning och bestämmer vad som ska uteslutas

Strukturerad elimination-provokation

1. Eliminationskost
2. Symtomdagbok

Symtomdagbok

Välj ut 1 eller max 2 symtom!

Dag 1

Bättre

Oförändrat

Sämre

Dag 2

Bättre

Oförändrat

Sämre

Dag 3

Bättre

Oförändrat

Sämre

osv

Strukturerad elimination- provokation

- 1 vecka vanlig kost
+ symtomdagbok
- 2-3 veckor eliminationskost-baskost
+ symtomdagbok
- Provokation med 1 nytt födoämne per vecka
+ symtomdagbok



Eliminationskost

1. Uteslut misstänkt födoämne
2. Uteslut mjölk, ägg, fisk, sädeslagen och soja
3. Baskost
 - Potatis
 - Ris
 - Salt och socker
 - Majsolja
 - Blåbär, svarta vinbär och päron
 - Gurka, squash
 - Hydrolysat eller aminosyrepreparat

Pilot studie - Dubbel Blind Placebo Kontrollerad Födoämnes Provokation (DBPKFP)

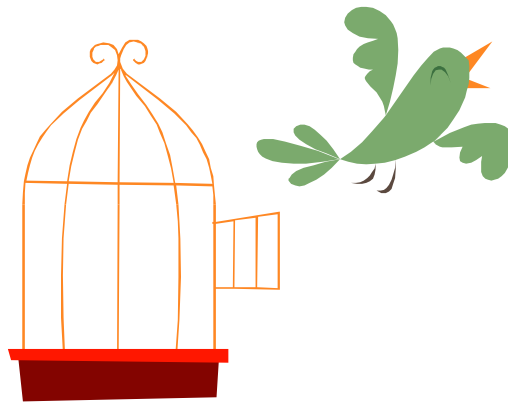
- Långsamma, diffusa symtom
- Mjök, fisk, ägg, vete o soja
- Elementarkost E028
- 6 provokationer

Resultat

- Av 33 provokationer var 3 positiva och 30 negativa
- Majoriteten har återintroducerat eliminerad livsmedel vid uppföljning

Strinnholm A, Nordstrom L, Winberg A.

Hellre fria än fälla!



Normal kost

<i>Frukost</i>	Välling Smörgås med Flora och ost
<i>Lunch</i>	Pannkakor Blåbärssylt Mjök
<i>Mellanmål</i>	Äpple Kanelbulle
<i>Middag</i>	Felix köttbullar Potatismos Vitkålssallad Mjök Glass
<i>Kväll</i>	O'Boy Smörgås med leverpastej

Normal kost utan mjölk

Frukost

Lunch

Blåbärssylt

Mellanmål

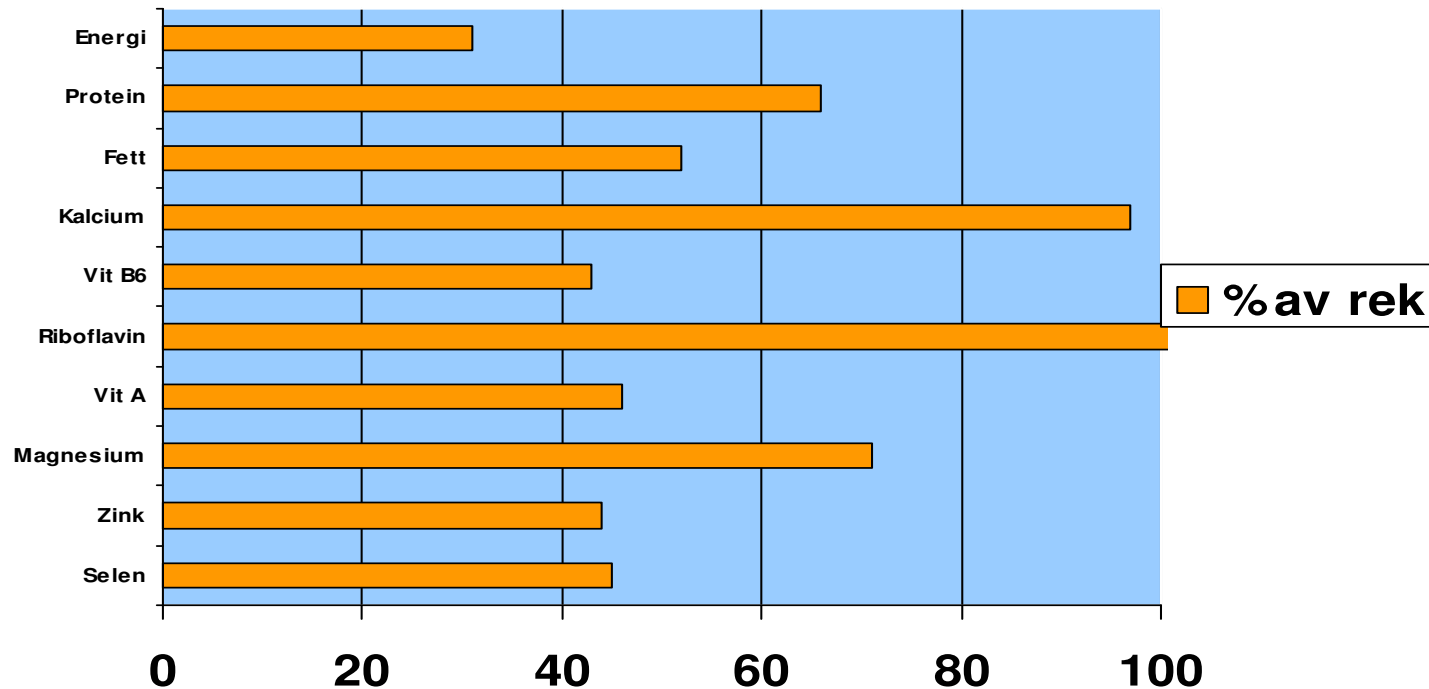
Äpple

Middag

Vitkålssallad

Kväll

Andel energi och näring vid intag av 5 dl mjölk i % av rekommendationen för barn 1-2 år



"Näringsintag hos barn i 2-årsåldern på komjölksfri kost"

Studie:

16 barn på mjölkfri kost och 8 barn med reducerat mjölkintag jmf med 10 barn på mjölk innehållande kost men med äggallergi

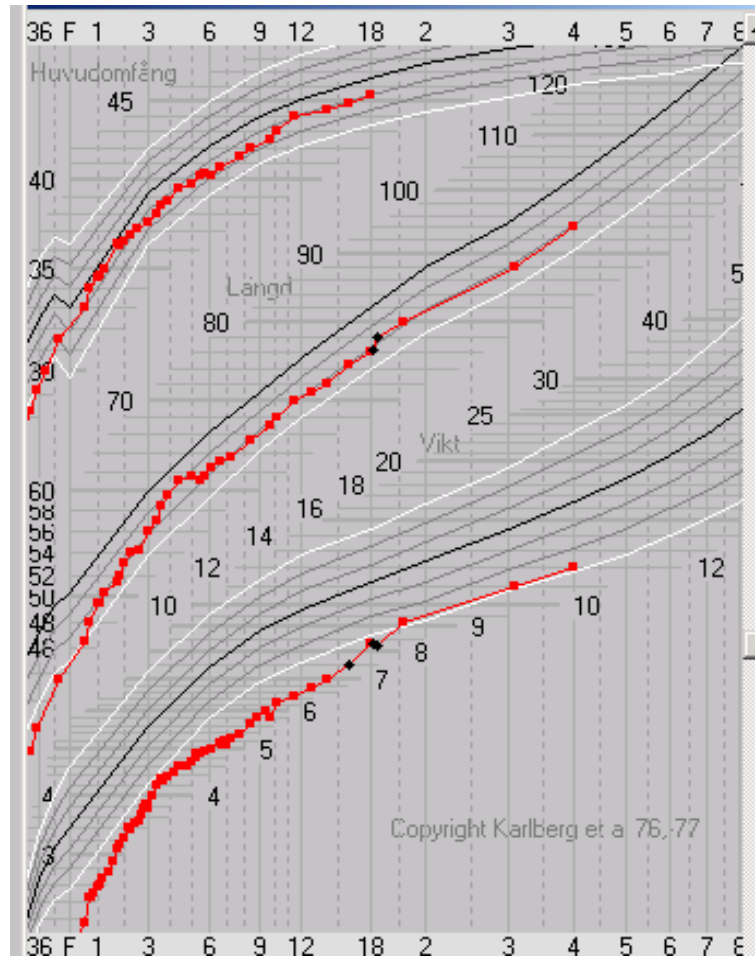
Resultat:

Signifikant lägre intag än kontroller av energi, fett, protein, Ca, riboflavin och niacin

Konklusion:

Risk för dåligt näringsintag hos barn på komjölksfri kost
Kostråd om ersättningsprodukter
Supplementering med Ca, D-vitamin och riboflavin

Barn växer



Ta bort och lägga till!

" Yoghurt "

Havredryck, havregrädde, Nutramigen, Profylac, Rapsy, banan, avokado

" Pannkaka "

Havredryck, havregrädde, Nutramigen, Profylac, Risdryck, vatten, mineralvatten, Rapsy

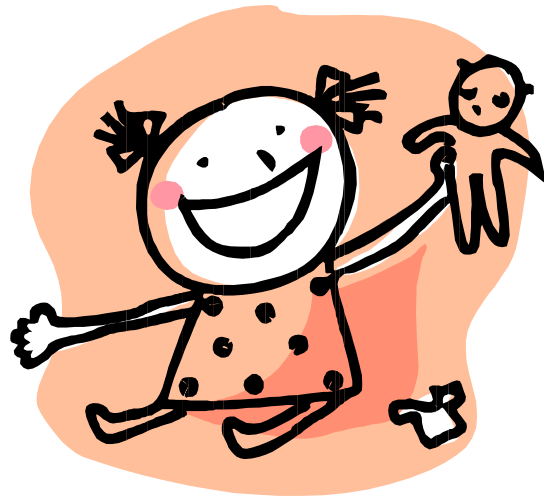
" Sås "

Förvällda rotfrukter, sky, krossade tomater, havredryck, havregrädde, Nutramigen, Profylac, Rapsy

Kostbehandlingsmål

- **Utesluta** de allergiframkallande födoämnen
- Känna **trygghet** med maten
- **Alternativa produkter** så att maten blir varierad, anpassad till barnet, god och möjlig att tillaga
- **Adekvat mängd energi** och **näring** för **optimal tillväxt**
- **Ompröva** och **utveckla**

Dietistens specifika uppgift



Att ge råd som är anpassade till
det enskilda barnet och dess familj

Matdagbok



Multivitamin- och mineralpreparat



Sammanfattningsvis

1. Vad ska uteslutas?
2. Hellre fria än fälla
3. Barns ätutveckling
4. Barn växer - tillväxt
5. Näringsintag - näringsberäkning
6. Råd utifrån barnets behov
7. Dietistkontakt - utredning och/eller behandling

Mat måste få vara rolig och god även för
dom som inte kan äta allt!



Tack för att ni lyssnade!