



Faktorer som påverkar risken för allergisjukdom hos barn

Riktad information till MVC och BVC

Rev: 2025

Giltig 3 år

För fördjupad vetenskaplig bakgrund med källhänvisning:

[Faktorer som påverkar risken för allergisjukdom hos barn 2025](#)

Ärftlighet och miljöfaktorer

är en av de starkaste riskfaktorerna för att utveckla astma, eksem och allergier. Samtidigt spelar livsstil och miljö en betydande roll i uppkomsten av allergiska sjukdomar. Sambanden är komplexa, vilket gör det svårt att avgöra exakt hur varje enskild faktor påverkar risken.

Antibiotika

Studier har visat att användning av bredspektrumantibiotika i tidig ålder kan öka risken för att utveckla astma senare i livet. En möjlig förklaring är att antibiotika påverkar tarmfloran, vilket i sin tur kan påverka immunsystemets utveckling. Det är dock svårt att avgöra om det är själva antibiotikan som orsakar detta, eller om barn med tidiga astmasymtom oftare behandlas med antibiotika. Även ärftliga faktorer kan spela en roll. Sammanfattningsvis är det viktigt att betona att barn som behöver antibiotika ska få det.

Vaccinationer

Det finns inga vetenskapliga belägg för att vaccinationer enligt det svenska barnvaccinationsprogrammet ökar risken för allergier, eksem eller astma.

Pälsdjur

Om ett barn har en konstaterad pälsdjursallergi bör man undvika att skaffa det pälsdjur som barnet är allergisk emot. För friska barn finns det inget stöd för att undvika pälsdjur i förebyggande syfte, oavsett om det finns allergi i familjen eller inte.

Vissa studier tyder på att tidig kontakt med pälsdjur kan minska risken för allergi, men det rekommenderas inte att skaffa djur enbart i förebyggande syfte. Det finns heller inget vetenskapligt stöd för att så kallade "allergivänliga" hundar minskar risken för astma hos barn.

Pollen

Flera studier har visat att barn födda strax före pollensäsongen oftare utvecklar pollenallergi, men resultaten är inte entydiga. Faktorer som mängden pollen, samtidig exponering för andra allergen och genetisk känslighet spelar sannolikt in. Exponering för höga pollenhalter under graviditeten verkar inte ha samma effekt. Barn som växer upp på bondgård med boskap har i vissa studier visat lägre risk för pollenallergi.

Tarmflora

Tarmfloras sammansättning är viktig för immunsystemets utveckling. Det finns dock ännu inga biomarkörer som kan förutsäga risken för allergiska sjukdomar eller astma. Det finns inte heller tillräcklig evidens för att rekommendera någon specifik behandling för att påverka tarmfloran i förebyggande syfte eller behandling av allergiska sjukdomar eller astma.

Psykosociala faktorer och stress

Kronisk stress hos mamman under graviditeten och spädbarnstid har kopplats till allergisk sjukdom och astma hos barnet. Flertalet studier tyder på att sambandet mellan stress under graviditet och astma hos barn till viss del kan bero på att det finns en samsjuklighet mellan astma och oro. Akut stress verkar ha mindre betydelse.

Tobaksrök

Att undvika tobaksrök under graviditet och under barnets uppväxt är en viktig förebyggande åtgärd för att minska risken för astma och negativ påverkan på lungfunktionen hos barnet.

Luftföroreningar

Luftföroreningar är ett globalt hälsoproblem och är kopplad till ökad risk för astma och nedsatt lungfunktion. Förbättrad luftkvalitet leder till bättre lungutveckling hos barn och ungdomar och minskar risken för astma.

Inomhusmiljö, fukt och mögelskador

Fukt och mögel i bostäder kan bidra till luftvägsbesvär som astma och allergisk snuva. Även om sambandet med allergisk sjukdom inte är helt klarlagt, är det viktigt att åtgärda fukt- och mögelskador för att skapa en hälsosam inomhusmiljö.

Mat under graviditet och amning

Gravida och ammande kvinnor bör inte undvika specifika livsmedel för att minska risken för allergier och astma hos barnet utan hon bör följa livsmedelsverkets kostråd. [Mat för gravida](#). Mycket talar för att en varierad kost under graviditeten och amningen kan ha en positiv effekt för att förebygga allergiska sjukdomar hos barnet.

Mat under spädbarnstiden

Bröstmjolk täcker spädbarnets näringsbehov under de första sex månaderna och ger ett viss skydd mot infektioner och kan minska risken för tidiga infektiösa obstruktiva luftvägsbesvär. Det finns dock inget säkert stöd för att amning skyddar mot allergiska sjukdomar senare i livet.

Vanliga bröstmjölksersättningar kan ges om barnet inte ammas fullt. Specialersättningar (hydrolysat) har inte visat skyddande effekt mot allergisjukdom.

Om mamman inte ammar fullt under de första månaderna kan vanliga bröstmjölksersättningar ges utan att det ökar risken för allergisjukdom. Att förebygga ge specialersättningar (hydrolyserade bröstmjölksersättningar) har inte visat sig skydda mot allergiutveckling jämfört med amning.

Från 4 månaders ålder kan barn som visar ett intresse få prova små smakprov av olika livsmedel. [Bra mat för spädbarn under ett år-Livsmedelsverket 2024](#). Alla livsmedel bör introduceras under det första levnadsåret- såsom fisk, tillagat ägg, mjölk, finfördelade nötter och baljväxter inklusive jordnötter, succesivt. [Råd om introduktion av jordnötter, ägg, mjölk och fisk-Livsmedelsverket 2019](#) De livsmedel som barnet introducerats för bör fortsätta ingå i barnets kost återkommande. Dessa råd för matintroduktion gäller alla barn, även de med eksem, misstänkt allergi mot andra livsmedel eller ärftlighet för allergier.