



- Laktoseintoleranse
- Eggallergi
- Melkeallergi
- Cøliaki og hveteallergi
- Nøtter

Fisk og skalldyr

Ved allergi mot fisk er det et protein som finnes i fiskekjøttet til de fleste fiskeslag man reagerer på. Omtrent halvparten av alle fiskeallergikere reagerer på all slags fisk.



Andre tåler fiskeslag som laks, ørret, makrell og ferskvannsfisk, eller de tåler hvit fisk og ikke rød fisk. Enkelte fiskeallergikere reagerer på damp

ved koking av fisk. I slike tilfeller må det ikke tilberedes fisk i det hele tatt.

Allergenene i fisk er varmostabile. Dette betyr at de ikke forandrer struktur ved oppvarming og vil forårsake allergisk reaksjon uansett om fisken er kokt, stekt eller rå. Fiskeallergi varer ofte livet ut.

Allergi mot fisk er også et problem i fiskeindustrien, der det kan være årsak til kontaktesem og astmasymptomer.

Ernæringsmessige konsekvenser

Fisk er en viktig kilde til Omega 3 fettsyrer, vitamin D, selen og jod. Tran gir både vitamin D og flerumettet fett, og anbefales i utgangspunktet til alle. Norskprodusert tran inneholder ikke målbare mengder fiskeprotein og fører derfor ikke til allergi.

Tilskudd av selen og/eller jod må vurderes på bakgrunn av kostens totale sammensetning. Helsepersonell med ernæringskompetanse kan hjelpe til med det.

Symptomer ved fiskeallergi

Kløe i munnen, hevelse i svelg og/eller leppe, blemmer i munnen, elveblest (urtikaria og kontakturtikaria), øyesymptomer, luftveissymptomer, astma, magesmerter, kvalme, oppkast, diaré, rhinitt (rennende øyne og nese).

I hvilke produkter er det fisk?

Fisk finnes først og fremst i produkter assosiert med sjømat.

Det er viktig å lese ingredienslisten nøye fordi det noen ganger kan være fisk i produkter man ikke forventer å finne det.

Vær spesielt oppmerksom overfor:

- A** Krabbesalat som kan inneholde surimi og dermed fisk. Surimi er fiskekjøtt fra torsk som brukes i sjømat med krabbesmak, f.eks crabsticks.
- B** Sammensatte middagsretter
- C** Saus og dressing
- D** Østerssaus eller fiskesaus inneholder fisk og skalldyr og brukes som et krydder i mange asiatiske retter
- E** Visse typer leverpostei og Cæsardressing kan inneholde fisk (ansjos)

Allergi overfor skalldyr

Allergi mot skalldyr (reke, krabbe, hummer, krep, scampi) kan gi alvorlige allergiske reaksjoner, men også bare lettere plager som magesmerter og utslett ved inntak.

De som reagerer har oftest reaksjon mot alle typer skalldyr som da må unngås. Vær oppmerksom på at rekeskall kan brukes som fargestoff og at en medisin mot leddplager, Glucosamin, er fremstilt fra rekeskall.

Snacks som serveres i enkelte asiatiske spisesteder inneholder ofte skalldyr.

Dr. med Ragnhild Halvorsen



GULE

RØDE

BLÅ

SURHETS-
REGULERENDE
STOFFER

SØTNINGS-
STOFFER O.L.

