



Andre kostråd ved allergi:

- Laktoseintoleranse
- Eggallergi
- Melkeallergi
- Cøliaki og hveteallergi
- Fisk og skaldyr

Nøtter

Ordet **nøtt** brukes om frukter eller frø som kan være svært ulike botanisk sett. Slektskapet mellom de forskjellige artene av nøtter, frø og belgfrukter er ikke så nært at en person som reagerer på én type nøtter automatisk reagerer på andre typer nøtter eller frø.



Kostråd ved allergi overfor nøtter, frø eller belgfrukter

Nøtter, frø og belgfrukter blir ofte brukt i mange av de samme matvarene. Kostrådene som gis ved disse allergiene vil derfor være overlappende.

I merkeforskriftens Vedlegg IV inngår disse artene i nøttebegrepet; mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt/brazilnøtt, pistasjnøtt, macadamianøtt/australianøtt.

Peanøtter (kalles også jordnøtter) tilhører belgvekstene, og er derfor ikke en nøtt botanisk sett. Det betyr at de som reagerer på hasselnøtter og andre trenøtter ofte kan tåle peanøtter.

Det kan derimot forekomme kryssallergier mellom peanøtter, soyabønner, lupin, erter og andre belgvekster. En som er allergisk mot en belgfrukt (f.eks. erter eller peanøtter), vil ikke nødvendigvis reagere på andre belgfrukter som bønner eller soyabønner.

Kokosnøtter er heller ikke i nært slektskap med det vi vanligvis kaller nøtter. Det er ikke vanlig å være allergisk overfor kokosnøtter.

Krydderene muskatnøtt og muskatblomme er ikke utvunnet fra nøtter, og en nøtteallergiker vil som oftest tåle disse. Muskatnøtt er et slags frø, og muskatblomme er utvunnet fra kapselen på frøet.

Soyaolje og soyalecitin

Soyaolje (som ofte betegnes som vegetabilisk olje i ingredienslistene) anses for å være trygg for soyaallergikere. Produksjonsprosessen fjerner

proteinene, som er de stoffene i oljen som gir allergiske reaksjoner. I andre land er det gjort analyser av oljer som konkluderer med at det ikke finnes soyaprotein i noen av dem.

Enkelte av de største produsentene i Norge tar rutinemessige prøver for å sjekke at det ikke er rester av soyaprotein i olje/margarin.

Soyalecitin kan inneholde spor av soyaprotein pga. forurensning i produksjonen. Det handler i tilfelle om svært små mengder, og siden soyalecitin brukes i små mengder i den ferdige matvaren, er det ikke vanlig å fraråde matvarer med soyalecitin for soyaallergikere.

Kryssallergi

Kryssallergi foreligger når kroppen ikke klarer å skille mellom proteinene i to forskjellige matvarer. Mange bjørkepollenallergikere har derfor allergi mot hasselnøtter, mandler og peanøtter.

Man ser også at andre typer urtekrydder kan gi reaksjoner hos dem som har pollenallergi.

Symptomer

De vanligste reaksjonene ved allergi mot nøtter, frø eller belgfrukter er kløe eller nummenhet i munn og svelg, og noen ganger hevelser. Ved kryssreaksjoner mellom pollen og mat er det også vanlig med rennende nese og øyne. Andre symptomer er eksemutbrudd, elveblest, magesmerter og noen ganger oppkast.

Enkelte personer kan få kraftige, livstruende reaksjoner av å spise det de ikke tåler, for eksempel nøtter eller peanøtter. Selv ørsmå mengder nøtter eller peanøtter kan føre til kraftige reaksjoner hos dem som er mest sensitive. Det er

imidlertid viktig å være klar over at dette heldigvis gjelder få personer.

Den enkelte allergiker må i samråd med sin lege finne sitt toleransenivå og ut fra det avgjøre hvor streng dietten skal være.

Det er i dag mulig, med stor grad av sannsynlighet, å teste ut om en reaksjon på nøtter/peanøtter skyldes en kryssallergi eller en primær nøtte-/peanøttallergi. De aller fleste som har en kryssallergi har mildere symptomer enn de som er primært allergiske mot nøtter/peanøtter og tåler nøtter/peanøtter som er varmebehandlet.

Forekomst

Allergi mot nøtter er blant våre vanligste matvareallergier. Dette skyldes at store deler av befolkningen er rammet av pollenallergi, og at disse ofte opplever kryssreaksjoner. Både barn og voksne kan få allergi mot nøtter, frø eller belgfrukter. For de fleste er dette en type allergi som varer livet ut. Allergi mot soya og andre belgfrukter er sjelden, selv om mange har positive allergitestet på disse.

Behandling

Ved allergi overfor nøtter, frø eller belgfrukter er den eneste behandlingen å utelate disse matvarene fra kosten. Det anbefales at man i samråd med lege finner sin tålegrense – hvor lite skal til for å utløse allergisk reaksjon. Dette er avgjørende for hvor forsiktig man må være.

Nøtter og frø

I disse matvarene kan du finne nøtter: frokostblandinger (müsli), salater, gryteretter, kaker, kjeks, sjokolade, sjokoladepålegg, is, desserter, brød, dressinger, pesto etc.

Middags- og dessertsauser kan inneholde nøtter eller peanøtter. Vær også oppmerksom på at marsipan og makronfyll består av mandler, og at nougat inneholder hasselnøtter.

Det er pinjekjerner (frø) i pesto, som er en italiensk urtesaus eller puré. De fleste nøtteallergikere tåler pinjekjerner. Imidlertid finnes det billige pesto-varianter hvor peanøtter eller cashewnøtter er brukt i stedet for pinjekjerner, så husk å lese ingredienslisten!

Oljer som er utvunnet fra nøtter eller peanøtter (valnøttolje, hasselnøttolje, peanøttolje) skal i

prinsippet være rensset for protein, men fordi man ved analyser har funnet urene oljer bør de som har spesielt kraftige allergier unngå disse oljene.

Potetgull og snacks som er stekt i peanøttolje kan inneholde spor av peanøtter. De fleste peanøttallergikere vil tåle slike snacks, med unntak for noen få svært sensitive. De som reagerer med sterk allergi på nøtter bør aldri kjøpe godteri i løssvekt, fordi risikoen for nøtteforurensning fra annet godteri er stor.

Bearbeiding

Pollenallergikere med kryssallergi mot nøtter kan ofte tåle nøtter når de er stekt, kokt eller bakt (varmebehandlet). Nøtteallergi som ikke skyldes kryssreaksjon med pollen krever imidlertid fullstendig eliminering av nøtter, uansett om de er varmebehandlet eller ikke.

Alternativer

Det finnes sjokolader som er produsert i nøttefrie lokaler, f. eks Plamil sjokolade og After Eight. Sjokolade laget av soya, men uten nøtter, kan godt brukes av dem som ikke har soyaallergi.

I noen situasjoner blir nøtter brukt som snacks eller godteri. I stedet for nøtter kan det smake like godt med salt snacks (potetgull, nachos, saltstenger, potetskruer, popcorn mm).

Matlaging

I de fleste tilfeller kan man bruke vanlige oppskrifter. Nøtter er ofte enkelt å sløyfe. I noen tilfeller kan man erstatte nøtter med solsikkefrø, pinjekjerner, gresskarkjerner eller ristede havregryn, avhengig av hva man tåler og hvilken rett det gjelder.

Hvis maten skal tilberedes både med og uten nøtter, belgfrukter eller frø, er det nødvendig å holde kokeutstyr, sleiver og fjøler adskilt. Dette er for å unngå utilsiktet forurensning av matvarer via kjøkkenredskaper.

Spise borte

Personer som reagerer på nøtter, frø eller belgfrukter bør være særlig oppmerksomme når de skal spise vegetariske, asiatiske og orientalske retter, kornblandinger, sjokolade/konfekt, desserter, kaker og noen brødtyper. (Se avsnittet Nøtter og frø). Dette er spesielt viktig når man er på restaurant eller på besøk hos andre.

Det er dessuten nødvendig å vurdere faren for forurensning fra annen mat som inneholder nøtter, frø eller belgfrukter. Bli for eksempel de samme kjøkkenredskapene brukt? Husk at salt snacks som tilbys i skåler, kan være blandet med peanøtter eller annen nøttholdig snacks. Mange foretrekker derfor å ha med sin egen mat når de skal ut og spise.

Noen spisesteder, flyselskap og hoteller kan være hjelpeløse med å tilrettelegge måltidene dersom man tar kontakt på forhånd, gjerne skriftlig.

Ernæringsmessige konsekvenser

Man kan godt utelate nøtter, frø og belgfrukter og likevel ha et fullverdig kosthold. Ved å spise variert og bruke kjøtt, fisk, melkeprodukter, korn, frukt og grønnsaker vil behovet for alle næringsstoffene kunne dekkes.

Merking av matvarer

Det er viktig å ha kjennskap til hva maten inneholder for å kunne unngå matvarer som ikke tåles. Merkingen av matvarene er et viktig hjelpemiddel i denne sammenheng. I utgangspunktet skal alle ferdigpakkeede matvarer ha en fullstendig ingrediensliste.

Hva står det i ingredienslisten?

Eksempler på navn slik det oftest står i ingredienslisten:

- Hasselnøtt
- Valnøtt
- Paranøtt
- Cashewnøtt
- Mandel
- Pekannøtt
- Peanøtter/Jordnøtter
- Pistasjønøtt
- Makadamianøtt

Den ingrediensen som veier mest i matvaren, skal stå først i ingredienslisten, mens den ingrediensen som veier minst, skal stå sist. Matvareprodusentene kan endre innholdet i produktene. Det er derfor nødvendig å lese ingredienslisten nøye hver gang, og søke ytterligere informasjon hos produsenten eller på annen måte hvis listen ikke er tilstrekkelig utfyllende.

Sammensatte matvarer som ikke er merket med ingrediensliste (for eksempel i ferskvaredisker og bakerier) bør brukes med forsiktighet. Spør alltid betjeningen om hva varene inneholder. Hvis de er usikre, bør du vurdere og ikke handle den aktuelle matvaren.

”Kan inneholde spor av”

Vær klar over at det kan forekomme forurensning med allergene ingredienser under produksjon av mat. Fordi det er snakk om en forurensning, er dette i utgangspunktet ikke omfattet av merkebestemmelsene over, men av hygienebestemmelsene.

Bedriftene har ansvar for å ha kontroll over kritiske punkter under produksjonen, men i enkelte tilfeller kan det forekomme at små mengder allergener sitter igjen i produksjonsutstyr som brukes til flere produkter. I noen tilfeller er det umulig å unngå en slik forurensning, og dersom bedriften i flere analyser finner spor av allergene ingredienser, til tross for at de ikke er tilsatt, hender det de merker med ”kan inneholde spor av”.

De aller fleste allergikere tåler en spormengde av det de er allergiske overfor. Spor av nøtter kan forekomme som en bit av en nøtt. Den enkelte allergiker bør i samråd med lege avklare om allergien er så alvorlig at også produkter merket med ”kan inneholde spor av” bør utelates fra kostholdet.

Aktuelle kontakter:

www.matportalen.no
www.naaf.no

Eller sjekk produsentenes egne hjemmesider