

Hvad er jordnøddeallergi?

Professor Carsten Bindslev-Jensen fra Allergi-centret på Odense Universitetshospital forklarer det sådan:

"Hvis man har en fødevarerallergi er der bestemte proteiner, som man ikke kan tåle. Disse proteiner kaldes allergener. Jordnøddeallergi er allergi overfor jordnødder (eller peanuts, som er et andet ord for det samme) og det betyder, at man får en allergisk reaktion, hvis man kommer i kontakt med de allergener, som findes i jordnødder."

Det er stor forskel på, hvor store mængder jordnød, der skal til før man reagerer allergisk, men generelt kan man sige, at jordnøddeallergikere, i forhold til flere andre typer allergikere, reagerer meget kraftigt på meget små mængder.

Reaktionen kan være kløen, astma, åndedrætsbesvær eller blodtryksfald. I værste fald kan reaktionen være livsfarlig.

Der findes proteiner i visse fødevarer, som ligner allergenerne fra jordnødder. Disse fødevarer krydsreagerer med jordnødder og det betyder, at en følsom jordnøddeallergiker ud over jordnødder også kan risikere en allergisk reaktion på disse fødevarer: sojabønner, friskbælgede ærter, spirer og limabønner.

Forskere har endnu ikke kunne finde en forklaring på, hvorfor man får jordnøddeallergi, men der synes at være et stigende antal jordnøddeallergikere. I Danmark har ca. 0,6 % af befolkningen jordnøddeallergi.

Kun ca. 1/6 jordnøddeallergikere vokser fra allergien af sig selv. Der arbejdes på at udvikle behandlingstilbud, men der er lige nu ikke nogen tilbud om behandling i Danmark.

Husk at jordnødder er det samme som peanuts!

Der er forskel på peanutallergikere

Alle jordnøddeallergikere har forskellige grader af følsomhed. Eller sagt på en anden måde: de har forskellige tærskler for hvornår de får en allergisk reaktion. Nogen reagerer først efter at have spist 5-6 jordnødder, mens andre er meget følsomme og reagerer ved f.eks. 1/10-del gram jordnød eller måske endnu mindre mængder.

For de mindst følsomme (f.eks. en tærskel på 5-6 jordnødder) gælder det om at undgå synlige jordnødder, f.eks. jordnøddestykker på kager.

For de allermest følsomme er det mere vanskeligt at sikre sig, fordi man ikke vil kunne se den mængde jordnød, som er nok til at udløse et alvorligt allergisk anfald.

Der er meget stor forskel på, hvor påpasselig man skal være – det afhænger af jordnøddeallergikerens tærskel.

Kan man så ikke bare lade være med at spise jordnødder?

Jo. Det er selvfølgelig let at undgå at spise f.eks. ristede peanuts. Problemet er at undgå at spise fødevarer som mere eller mindre skjult indeholder jordnødder.

Generelt kan man sige, at man skal være ekstra forsigtig med morgenmadsprodukter (cornflakes, müsli, mv.), kager, brød, alt fra bageren, kiks, chips, is, slik og chokolade.

Men er man så allergisk, at man reagerer på så små mængder at det kaldes spor af jordnødder, så er sagen en helt anden. Så er der nemlig en risiko for, at man reagerer allergisk, hvis man køber et produkt, der er forarbejdet eller pakket på samme produktionsbånd som jordnødder. Og det fremgår ikke altid af varedeklarationen.

Hvem har f.eks. fantasi til at forestille sig, at der findes jordnødder i julens pebernødder og at der kan være spor af jordnødder i rasp og ris?

Det er måske bare et spørgsmål om hygiejne og holde tingene adskilt?

Ja og nej. Naturligvis skal man omhyggeligt gøre f.eks. skåle grundigt rene, hvis de tidligere har indeholdt jordnødder og derefter skal bruges af en jordnøddeallergiker.

Men det lumske ved jordnøddernes allergener er, at de er meget sejllivede. De kan "overleve" at blive kogt, stegt, ristet og så videre. Og de kan ovenikøbet i små mængder overføres gennem luften. En skål rosiner, der står ved siden af en skål peanuts, kan komme til at indeholde spor af jordnødder.

Derfor skal jordnøddeallergikere holdes helt væk fra jordnødder. Hvis du skal have besøg af en jordnøddeallergiker, så er det bedst helt at undgå at der findes jordnødder i huset.

Er det ikke lidt hysterisk?

Forældre til børn med jordnøddeallergi er ofte ude for at blive beskyldt for at være hysteriske. Der er desværre mange, som ikke ved, hvor slemt det kan være. Ofte forbindes allergi nemlig med røde øjne, løbende næse og udslæt, som jo kan være generende for allergikeren, men som ikke er livstruende.

Her er det væsentligt at huske, at nogle jordnøddeallergikere er så følsomme, at usynlige spor af jordnødder er nok til udløse en livsfarlig allergisk reaktion.

Det, som kan få forældre til børn med jordnøddeallergi til at virke hysteriske er, at de hele tiden skal leve med bevidstheden om, at deres barn i værste fald kan dø, f.eks. hvis en velmenende nabo giver barnet et stykke kage, som alle andre børn med glæde ville kunne gnaske i sig.

Hvad kan du gøre?

Dit barnebarn er måske jordnøddeallergiker? Du skal måske holde børnefødselsdag, hvor en af gæsterne har jordnøddeallergi? Eller du skal holde gadefest? I den situation vil du naturligvis være lidt nervøs for, hvordan det skal gå, og overveje, hvad du selv kan gøre.

Det bedste du kan gøre, hvis du skal have en jordnøddeallergiker på besøg, er at spørge forældrene om hvad du kan gøre:

- Du skal kende barnets følsomhed og vide om det kun er allergisk overfor peanuts
- Du skal vide hvordan det ser ud, hvis der er en allergisk reaktion,
- Har barnet har sin egen mad med?
- Du skal vide om barnet har medicin med
- Du skal vide hvad du skal gøre hvis der er en allergisk reaktion.

Meget følsomme jordnøddeallergikere vil altid have medicin med så man kan give akuthjælp, hvis der er en allergisk reaktion. Spørg forældrene om denne medicin og få dem til at vise dig, hvad man skal gøre, hvis du skal være alene med et barn med jordnøddeallergi.

Du, som ikke til dagligt lever med jordnøddeallergi, kan umuligt selv holde styr på f.eks. at den ene type Corn-Flakes er OK, mens den anden type ikke er det pga. spor af jordnødde. Derfor skal det aftales præcis, hvilke fødevarer du må servere. Det kan f.eks. aftales, at du kan give barnet frugt og grønt, men at al anden mad medbringer barnet selv.

Du kan hjælpe meget ved at sikre, at et barn med jordnøddeallergi behandles ligesom alle andre børn! Jordnøddeallergi skal tages meget alvorligt, men det er lige så vigtigt at huske, at det er til at leve med og til at håndtere, hvis man tager nogle få forholdsregler. Derfor kan det sagtens lade sig gøre at have en jordnøddeallergiker på besøg eller til f.eks. børnefødselsdag.

Spørg hvis du er i tvivl!

Hvor kan du finde flere oplysninger om jordnøddeallergi?

På internettet findes der mange oplysninger om jordnøddeallergi. www.peanutallergi.dk indeholder artikler om jordnøddeallergi, erfaringsudveksling mellem familier med jordnøddeallergi, og så videre. Du kan også finde en oversigt over lokale kontaktpersoner, som gerne giver deres viden om jordnøddeallergi videre.

Astma-Allergi Forbundet har også information om jordnøddeallergi på deres hjemmeside www.astma-allergi.dk.

Husk at jordnødder er det samme som peanuts!

Denne folder er lavet af Jane og Michael Bruus, som har en datter med jordnøddeallergi. Du kan kontakte os via e-post: info@peanutallergi.dk.

For at sikre, at de lægefaglige oplysninger er korrekte, er folderen gennemset af Professor Carsten Bindslev-Jensen, Allergicentret, Odense Universitetshospital.

December 2007

Hvad er jordnøddeallergi og peanutallergi?

En folder om jordnøddeallergi til familiemedlemmer, forældre til klassekammerater, naboer og andre, som kender en jordnøddeallergiker.