

# Hälsa i dag:

## Maten du äter kan vara orsaken till dina hälsoproblem!

Har du någon gång tänkt tanken att du kanske har matintolerans? I så fall har du kanske tänkt följande: Jag har ju ätit dessa livsmedel förr, några gånger varje dag utan att jag har haft problem med det. Varför skulle jag fundera på att testa mig för matintolerans?



Referenser på matintolerans kan dateras 100 år tillbaka, till 1905. Dr. Frances Hare, en brittisk läkare, som praktiserade miljömedicin knutet till speciella symtom som t.ex. gikt och eksem, tillsammans med mat. Han fann också att när man eliminerade den maten som gav problem blev symptomen omedelbart bättre. Många pionjärer har följt i Dr. Hare's fotspår. Intresset för matintolerans och matallergi är fortfarande stort än i dag.

Mat är känt för att förorsaka en mängd reaktioner i kroppen. Dessa reaktionerna uppstår p.g.a. olika mekanismer. Till exempel känner du troligtvis någon som inte kan bryta ner mjölkprodukter. Detta kallas laktosintolerans och uppstår när kroppen inte klarar att producera enzymet laktas eller producerar för lite. Andra livsmedel, som t.ex. chokolad, har kemiska substanser som kan påverka humöret. Du har troligtvis hört om "chokoholister" och du har kanske varit en själv. Detta är inte matallergier. Matallergier är matutlösta reaktioner som direkt kan relateras till immunförsvaret.

Låt oss kort titta lite på immunförsvaret. Det är en fantastisk och mycket komplex del av människokroppen. Börja med att se för dig ditt immunförsvaret som en slottsvakt som ska skydda dig mot främmande inträngare. Vid allergi och intolerans är de främmande inträngarna kallade allergener. Dessa kallas allergener för att de provocerar fram en allergisk reaktion eller en förstärkt immunrespons. Slottsvakten har en rad angreppsmetoder som inkluderer antikropp. Antikropparna reagerar med ta bort giftigt material och sätter i gång reaktioner som för till borttagning av allergenen. Symptomen du upplever är kroppens sätt att berätta för dig om de reaktioner som pågår.

Kroppen har fem olika antikroppar. De två som oftast blir associerade med matallergi heter IgE och IgG. IgE är antikroppen som binder sig till cellerna i immunförsvaret, speciellt mastceller och basofila, och förorsakar alltid en frigöring av histamin. Histamin förorsakar en utvidgning av kapillärerna och mild muskelsammandragning som till slut resulterar i din individuella symptombild. IgE reagerar fort och leder snabbt till symptom som rinnande näsa, andningsbesvär eller utslag. IgG å den andra sidan, reagerar mer långsamt. Symptomen kan använda upptill tre veckor på att utvecklas och blir därför ofta referert till som försenad reaktion. Vidare kan IgG binda sig direkt till en allergen. Dessa antigen-antikropp komplexen kan deponeras i vävnad överallt i kroppen och förorsaka en mängd av symptom, som t.ex. smärtor i knät. Nya studier har till och med visat att IgG i vissa tillfällen kan reagera på liknande sätt som IgE.

Matallergier och matintoleranser ger bekymmer för de flesta människor. Dessvärre är det också en del behandlare som fortfarande inte ser sammanhanget mellan dålig hälsa och maten vi äter. När man inte vet orsaken till sjukdom kommer kroppen fortsätta att lida. Tillfällena av matallergi diskuteras överallt. För nästan 10 år sedan var 10 % av USA's befolkning drabbade av immunrelaterad matsensitivitet. Antalet matallergener ökar stadigt. Med denna tillväxten går kliniska indikationer i riktning mot mer komplexa symptom. Dessvärre är

matallergier och matintoleranser svåra att beräkna p.g.a. variationerna av symptom från person till person. Olika provtagningsätt, olika rutiner på splittade tester och olika testprocedurer kan ge varierande testresultat. För de av oss som plågas med ett enda symptom, en mängd symptom, eller har en mängd plågor, betyder lösningen mer än själva testen.

Symptomen på alla typer matintoleranser kan vara så varierande och multidimensionella att de nästan invaderar och "lägger beslag på" sinnet. Varje individ är unik och kan ha olika symptom på samma matintolerans, jämfört med andra. Följande är en lista över symptom gjord för att hjälpa dig när du blivit medveten om möjligheten att dina symptom kan vare ett resultat av en sensitiv reaktion på mat. Men det är viktigt att komma ihåg att dessa symptom också kan associeras med andra medicinska sjukdomar. Bara en grundlig klinisk anamnes och undersökning, samt laboratorieprover kan skilja mellan dessa två.

#### **Mag-tarmsystemet**

- Magkramp
- Magsmärtor
- Dålig andedräft
- Rapningar
- Uppstötning efter måltid
- Gaser
- Klåda i gommen
- Illamående/kräkning

#### **Nervsystemet**

- Ångest
- Förvirring
- Depression
- Hyperaktivitet
- Koncentrationsproblem
- Aggressivitet
- Irritabilitet
- Rastlöshet

#### **Muskler och Leder**

- Ledinflammation
- Ledsmärtor
- Muskelsmärter
- Muskelsvaghet

#### **Uro-genital systemet**

- Sängvätning
- Kissar ofta
- Behov att kissa ofta
- Vaginal klåda
- Vaginala flytningar
- PMS

#### **Respirationssystemet**

- Astma
- Bröstspänningar
- Kronisk hosta
- Irriterad hals
- Rinnande näsa
- Kronisk bihåleinflammation

#### **Hjärta-kärl systemet**

- Bröstsmärtor
- Oregelbunden hjärtrytm
- Högt blodtryck
- Hög puls

#### **Hud, hår och naglar**

- Akne
- Sköra naglar/hår
- Mjäll
- Eksem
- Torr hud
- Blek hud
- Mörka ringar under ögonen
- Utslag


#### **Diverse**

- Onormala matbehov
- Kronisk trötthet
- Svimningskänsla
- Huvudvärk/migrän
- Sömnproblem
- illamående
- Ödem
- Marträmmor
- Snabb viktnedgång
- Övervikt
- Sköra tänder

Som det helt klart framgår kan nästan alla symptom relateras till matintolerans. Dessa listor är till och med nedkortade och inkluderar inte alla möjliga symptom. Om dina symptom inte finns med här indikerar det inte på något sätt att dina symptom inte kan bero på en matintolerans.

**OBS!** I USA kallas matintolerans för allergi precis som vanlig allergi då det är en reaktion som kommer från immunförsvaret. Det vi refererar till som matintolerans är en IgG reaktion mot proteiner. Detta är inte det samma som en laktosintolerans som uppstår p.g.a. brist på eller nedsatt produktion av enzymet laktas, utan en aktiv immunrespons.

Nu undrar du kanske hur du ska veta om dina symptom faktiskt uppstår p.g.a. en matintolerans. Som tidigare nämnts är det mycket viktigt att få en bra undersökning, en detaljerad anamnes och laboratietestning. Din behandlares roll är grundläggande för att förstå, prioritera diagnoser, hitta möjliga underliggande orsaker, tolka testresultaten och filtrera informationen.



Din behandlare kan då företa direkta åtgärder som kan förebygga ytterligare utbrott. Du blir glad att få veta att allt som behövs för att evaluera de flesta av dina matintoleranser /allergier är ett litet blodprov. Detta är en nästan smärtfri test som bara innebär ett enkelt nålstick. Blodet blir behandlat och sänt till ett laboratorium för evaluering.

ELISA är en vanlig laboratorieanalys som används till evaluering av matallergier förorsakad av både IgE och IgG. ELISA står för: Enzyme-Linked Immunosorbent Assay. Detta hörs som en imponerande test men faktiskt är den ganska enkel och definitiv. Man refererar till ELISA testen som en kvantitativ test, vilket betyder att man faktisk kan räkna antalet IgE och IgG antikroppar i blodet. Efter att blodprovet tagits sätts den till sidan i ett litet rör, för att skicka sig. Därefter centrifugeras den. Den ljusa, klara delen av blodet (kallas serum), som innehåller antikropparna, tas ut från röret och sändes till laboratoriet. På laboratoriet hålls serumet ned i en platta med små hål, där varje hål innehåller ett livsmedel som ska testas. Efter en "mogningsperiod" tillförs ett enzym till varje hål. Detta enzym identifierar alla antikropparna som har reagerat på maten. Enzymer som inte har funnit några antikroppsreaktioner mot maten blir bortsköljda. Till sist tillsätts ett färgämne i varje hål. Detta färgämne binder sig till enzymerna som är kvar i hålen. Graden av färgning i varje hål mäts med en optisk täthetsavläsningsinstrument och avgör graden av antikroppsaktivitet. Ju mörkare hålet är ju fler antikroppar är det i den. Ju fler antikroppar det är ju större är möjligheten att mat orsakar en allergisk reaktion i din kropp.

När du har blivit testad och de belastande livsmedlen uppdagats, kommer din behandlare att hjälpa dig med fortsättningen, nämligen eliminering av och utprovning av de allergena livsmedlen. Eliminationsfasen är den aktiva eliminering av de livsmedel du faktisk har reagerat på. Utprovningsfasen kommer efter elimineringsfasen och är den perioden då du ska introducera livsmedlen i din diet igen.

Elimination är en utmaning. Väl övervägda beslut med ett öppet sinne är avgörande för ett bra resultat. Du måste utan tvivel ha tålamod. Processen kan vara tidkrävande. Livsstils- och kostomläggningar är nödvändigt. Det är inte bara att eliminera ett livsmedel eller flera utan du måste lära att läsa etiketter, samt välja dina restaurangmåltider noggrant. När du lagar mat måste du eventuellt lära dig att tillreda måltiderna annorlunda eller till och med använda en annan meny och andra recept. Utöver detta kan det vara en utmaning att samarbeta med andra familjemedlemmar som inte önskar eller behöver ta del i dieten. Här är det viktigt att komma ihåg att oavsett hur stor utmaningen är så kommer slutresultatet definitivt att vara värt hela processen. Snart kommer det hela att vara av sekundär betydelse och snart ser du fram mot att bli färdig. Om några månader kommer faktiskt hela ditt liv att vara förändrat. Du kommer att vara en ny person; sundare, starkare och gladare. Kampen, undersökningar, dieten, blodprovstagningen och väntetiden kommer att vara värt det.

Den bästa metoden för elimination, som används av de flesta behandlare, är en snabb och omedelbar uteslutning av de livsmedel det gäller. Det är vad vi kallar "att hoppa i det". Om du börjar med din diet gradvis, kommer du bara att förlänga hela processen. Disciplin för att vända gamla vanor är det viktigaste i den tidiga fasen,. Man måste vänja sig att läsa etiketter. Problematiske livsmedel är ofta gömda i mängden av ingredienser som finns i färdigmat. Ett klart exempel på detta är mjölk. Mjölk är huvudingrediensen i glass. Därför är det logiskt att när man är allergisk mot mjölk så måste man också undvika glass. Kom ihåg att allergena livsmedel är gömda överallt. Det kan vara smart att ha med sig snacks eller liknande som man vet man tål om man inte vet med säkerhet att ett livsmedel tryggt kan ätas.

Eliminationstiden varierar från person till person. Tiden kan sträcka sig från tre veckor till sex månader eller till symptomen har gått tillbaka eller stoppat. Oavsett hur länge du måste hålla dig

borta från den maten du inte tål så måste du se till att ersätta de näringsämnen du vanligtvis får i din "normala" kost. Var noggrann. Kom ihåg att det är din hälsa det gäller och att du står vid rodret.

Utprovningsfasen står på tur. Valet av mat som ska provas bör göras noga och metodiskt. Gradvis återintroduceras livsmedlen i din diet ett efter ett. Först införs de livsmedel med högst näringsvärde och som man vet är minst allergena. När man har introducerat dessa livsmedel och det har gått bra så kan man prova fler allergena livsmedel. Detta är VIKTIGT då varje tillbakafall gör att man mister tid, eftersom kroppen behöver en viss tid till att normalisera sig. Dessutom är det viktigt att prova livsmedlen i sin renaste och helaste form. Om du t.ex. testar komjölk så ska du dricka ett glas mjölk och inte tillsätta O'boy eller göra kakao. Ska du testa majs så ät den direkt från burken utan att tillsätta smör, salt, peppar och liknande. Prova det absolut inte som chips med salsa. Reaktionerna kan vara försenade som nämnts tidigare, p.g.a. olika reaktionstid på IgE och IgG. Därför rekommenderar vi att du väntar i några dagar mellan varje livsmedel du testar. Man bör aldrig testa ett nytt livsmedel om man är mitt i reaktionen efter den sist provade livsmedlet då kan reaktionen på det nya livsmedlet bli maskerat. Vänta därför tills eventuella symptom från förra livsmedelstesten har lagt sig innan du provar nästa. Om symptomen uppstår efter utprovning av ett speciellt livsmedel så bör du inte fortsätta att äta detta under resten av provperioden då detta maskerar reaktionen på efterföljande livsmedel. Viktigt: om du har en känd allergisk reaktion mot ett bestämt livsmedel, t.ex. att råkor förorsakar utslag och/eller anafylaktisk chock så ska du inte prova detta livsmedel om du inte är under uppsikt av läkare eller är på sjukhus!

Processen med testning är både spännande och utmanande. Som en bonus kommer du att lära mer om mat, om din kropp och din hälsa. Belöningen är inom räckvidd.

När du har identifierat dina matintoleranser genom testning så är nästa steg att du och din behandlare väljer ett behandlingssupplägg som passar i förhållande till din symptom-bild. Detta ska avhjälpa de underliggande orsakerna till dina intoleranser. Din specifika behandling kommer troligtvis att inkludera dietförändringar och nödvändiga kosttillskott..

Något du utan tvivel kommer att upptäcka är att matintolerans, för många, inte är något känt begrepp. Det blir därför mycket ofta översett som möjlig orsak till sjukdom. Lyckligtvis är laborietester tillgängliga så att man lättare kan identifiera eventuella problem.

Att känna dig så frisk och stark som du kan bli måste då vara den bästa belöningen! Det är ändå du som till sist kommer att vara vinnaren och du kan vara totalt nöjd och stolt över vad du har uppnått. Din hälsa och ditt välmående ligger i dina händer!

## Referanser:

**Takahashi T, Kitani S, Nagase M, Mochizuki M, Nishimura R, Morita Y, Sasaki N.**

IgG-mediated histamine release from canine mastocytoma-derived cells.

*Int Arch Allergy Immunol.* 2001 Jul;125(3):228-35

**Okayama Y, Kirshenbaum AS, Metcalfe DD.**

Expression of a functional high-affinity IgG receptor, Fc gamma RI, on human mastcells: Up-regulation by IFN-gamma.

*J Immunol.* 2000 Apr 15;164(8):4332-9

**Awazuhara H, Kawai H, Maruchi N**

Major allergens in soybean and clinical significance of IgG4 antibodies investigated by IgE- and IgG4-immunoblotting with sera from soybean-sensitive patients.

*Clin Exp Allergy* 1997 Mar; 27(3):325-32

**Opper FH, Burakoff R.**

Food allergy and intolerance. *Gastroenterologist.* 1993;1(3):211-220

**Rance R, Kanny G, Dutau G, Moneret Vautrin DA.**

Food allergens in children. *Arch Pediatr.* 1999;6(Suppl11):61S-66S.