



WWW.FOEDEVAREALLERGI.DK
– OM ALLERGI OVER FOR FØDEVARER

WWW.FOEDEVAREALLERGI.DK

Skal mit barn undgå al mælk, når det har mælkeallergi? Hvilke fødevarer indeholder ofte æg? Kan jeg spise muslinger, hvis jeg er allergisk over for rejer? Hvorfor klør det i min gane, når jeg spiser æbler? Hvordan får man stillet diagnosen fødevarerallergi? Det og meget andet giver www.foedevareallergi.dk svar på.

Bag hjemmesiden står Fødevarerstyrelsen, DTU Fødevarerinstitutionen, Sundhedsstyrelsen og Astma-Allergi Danmark.



OVERFØLSOMHED OG ALLERGI OVER FOR MAD

Nogle mennesker får allergiske reaktioner, når de spiser bestemte fødevarer. Mindre børn er oftest allergiske over for mælk og æg. Blandt unge og voksne reagerer mange derimod på nødder, frugter og grøntsager i forbindelse med pollenallergi.

I de fleste tilfælde kommer symptomerne inden for få minutter eller 1-2 timer efter, at man har spist det, man kan ikke tåle. Ofte klør det i munden og svælget, som måske også hæver, og der kan komme symptomer fra øjnene, lungerne, maven eller huden.

Når man er overfølsom over for noget i maden, er man nødt til at undgå det, man ikke kan tåle. Der findes ingen medicin, som kan helbrede overfølsomhed over for mad.

Gå til lægen og bliv undersøgt, hvis du har mistanke om, at du eller dit barn er overfølsomt over for bestemte fødevarer – også for at udelukke, at symptomerne skyldes en anden sygdom. Lad være med at prøve dig frem med en diæt på egen hånd.

Der er ingen præcise tal for, hvor mange der er overfølsomme over for mad. Man regner med, at ca. 5-7 procent af alle børn udvikler fødevareroverfølsomhed, men mange vokser fra det. Blandt voksne har ca. 1-2 procent

fødevareallergi og derudover reagerer omkring 5 procent på mad i forbindelse med pollenallergi.

Pjecer om overfølsomhed over for mad

I serien af pjecer om overfølsomhed over for mad finder du mange af de informationer, som også er på www.foedevareallergi.dk. Pjecerne fortæller, hvad man skal undgå, og hvad man kan spise, hvis man er overfølsom over for bestemte fødevarer eller tilsætningsstoffer. Der er også tips til hverdagen og fakta om symptomer og diagnose.

Bestil pjecer

På www.foedevareallergi.dk/publikationer kan du få overblik over, læse eller bestille pjecerne. Pjecerne er gratis og kan også bestilles eller læses hos:

Sundhedsstyrelsen – tlf: 7026 2636 – www.sst.dk

Astma-Allergi Danmark – tlf: 4343 5911 –

www.astma-allergi.dk





© Sundhedsstyrelsen og Fødevareministeriet
Maj 2011 · 2. Udgave · 1. Oplag · Oplag: 50.000
Publikationsnummer: 2011292 · Design: ESSENSEN.COM
Foto: Colourbox · Tryk: Schjølín Tryk



Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri
- Fødevarestyrelsen

Mørkhøj Bygade 19 · 2860 Søborg
Tlf 7227 6900
www.fvst.dk



DTU Fødevareinstituttet
Mørkhøj Bygade 19 · 2860 Søborg
Tlf 3588 7000
www.food.dtu.dk



Astma-Allergi Danmark
Universitetsparken 4 · 4000 Roskilde
Tlf 4343 5911
www.astma-allergi.dk

 Sundhedsstyrelsen

Islands Brygge 67 · 2300 København S
Tlf 7222 7400
www.sst.dk