



FAKTA OM MATALLERGI OG TRENING

AV: ERNÆRINGSAVDELINGEN OLYMPIATOPPEN

Ved matallergi reagerer kroppens immunforsvar på proteiner i en matvare som om de var farlige for kroppen. Matallergi er forholdsvis sjelden hos voksne, og det viser seg at et flertall av de som tror de reagerer på en matvare faktisk ikke gjør det.

Dersom man kutter ut vanlige matvarer fra kosten øker risikoen for at man får et ensidig kosthold og problemer med å dekke behovet for alle næringsstoffene. Da er det viktig med tilstrekkelig kunnskap slik at man unngår dårlig helse eller nedsatt prestasjon. Det er helt essensielt å få en sikker diagnose før man kutter ut matvarer fra kosten.

Sjelden hos voksen

Ca. 20% av voksne nordmenn tror selv de reagerer på mat, men det viser seg at kun 2-5% har matallergi. De fleste av disse igjen har en pollenallergi og vil periodevis kryss reagere på matvarer som f.eks frukt, grønnsaker og nøtter. Dette fordi det finnes stoffer i slike matvarer som ligner pollen og derfor kan gi en allergi-reaksjon. Hos små barn er det vanligere å ha matallergi, men de fleste vokser det av seg i løpet av småbarnsalderen.

Noen reagerer på mat uten at det er en allergi, dvs. uten at immunforsvaret reagerer. Dette kalles en matvareintoleranse. For eksempel reagerer ca 2% av voksne nordmenn på et høyt inntak av melkesukker, disse har en laktoseintoleranse (se eget faktaark).

Diagnose viktig

Matallergi gir ofte utslag som ubehag i magen, utslett eller en generelt dårlig allmenntilstand. Symptomer på matallergi kan være mange, de er ofte diffuse og varierer fra person til person. Symptomene kan også ligne på kroppens reaksjoner på andre ytre belastninger som stress,

lite søvn, dårlig kosthold eller annen sykdom. Det er viktig å få stilt en sikker diagnose hos lege dersom man er i tvil. Noen matallergikere vil få positive blodprøver, mens andre må finne det ut ved å kutte ut matvaren en stund for så å innføre den igjen. Det siste må gjentas flere ganger for å kunne være helt sikker, og må gjøres i samarbeid med kyndig helsepersonell. Alternative allergiprøver, som håranalyse og lignende, har vist å være totalt misvisende og bør ikke benyttes.

Skaff deg kunnskap

Det å kutte ut en eller flere matvarer fra kosten kan gi store konsekvenser, og krever derfor mye kunnskaper om ernæring. Dersom en har fått påvist en matallergi er det svært viktig at kosten ikke inneholder protein fra denne matvaren. Å kutte ut egg eller fisk er mye lettere enn å unngå viktige matvarer som melk og hvete. Melk og hvete er viktige kilder til næringsstoffer i kosten, og de inngår som ingrediens i mange tradisjonelle matvarer/retter. Det er viktig å lære seg:

- Hva matvaren kan deklarerer som. Hvis det f.eks står "myse" i en næringsdeklarasjon betyr det at dette produktet inneholder melkeproteiner
- Hvilke næringsstoffer man lett kan få for lite av ved å kutte ut matvaren, og hvor man kan få erstattet disse fra
- Hvilke næringsstoffer man lett kan få for lite av ved å kutte ut matvaren, og hvor man kan få erstattet disse fra

Utfordring – komplett kosthold

De matvarene det er mest vanlig å reagere på er ofte basismatvarer i kosten. Det betyr at de utgjør en betydelig del av et vanlig norsk kosthold og bidrar av den grunn med viktige næringsstoffer og energi. Dersom en eller flere matvarer skal elimineres fra kosten er det viktig å vite hvilke næringsstoffer en mister. De næringsstoffene som mistes, må erstattes fra andre kilder. Tabellen nedenfor gir en kort oversikt

over det viktigste idrettsutøvere bør ha kunnskaper om, i forbindelse med de vanligste matallergiene.

Tips på reise

Mange spisesteder, flyselskaper og hoteller kan være behjelpelig med å tilrettelegge måltidene dersom man tar kontakt på forhånd (gjærne skriftlig). Det kan være lurt å ta med seg noen ”trygge varer” for å være på den sikre siden.

Karbohydrater

Allergi	Kan deklarerer som	Utfordringer i kosten	Kostråd
<ul style="list-style-type: none"> • Melk 	<ul style="list-style-type: none"> • Crème fraiche, fløte, fløteis, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, laktalbumin, margarin, melk, melkeprotein, melkepulver, melketørstoff, myse, mysepulver, ost, ostepulver, raffinert fett, rømme, skummetmelkpulver, smør, strøkavring, tørrmelk, yoghurt, yoghurtpulver, vassle, valle, whey 	<ul style="list-style-type: none"> • Energi • Kalsium • Jod • Protein • B-vitaminene: • Niacin og • Riboflavin 	<ul style="list-style-type: none"> • Kalsiumtilskudd eller kalsiumberikede erstatningsprodukter, • Fisk er en god jodkilde. Spis fisk til middag minst 2 ganger per uke og bruk fiskepålegg. • Bruk proteinrikt pålegg (kjøtt- og fiskepålegg). Kjøtt, fisk, bønner og erter har mye protein av god kvalitet. • Ved allergi mot melkeprotein bør all melk elimineres, også geitemelk.
<ul style="list-style-type: none"> • Egg 	<ul style="list-style-type: none"> • Eggehvite, eggeplomme, eggepulver, majones, ovalbumin, strøkavring 	<ul style="list-style-type: none"> • Ingen spesielle 	<ul style="list-style-type: none"> • Eggerstatning fåes kjøpt i dagligvare/helsekost og er fin å bruke til kaker og lignende
<ul style="list-style-type: none"> • Fisk 	<ul style="list-style-type: none"> • Hvis fisk inngår som ingrediens i en matvare, kommer det som regel tydelig fram av merkingen. NB: «crab-sticks» eller «krabbefisk», er ofte basert på torsk 	<ul style="list-style-type: none"> • Omega-3 • Vitamin-D 	<ul style="list-style-type: none"> • Tran er fri for proteiner og skal være trygt å bruke for fiskeallergikere. En barneskje om dagen sikrer deg nok omega-3 og vitamin D.
<ul style="list-style-type: none"> • Hvete/ gluten 		<ul style="list-style-type: none"> • Se eget faktark om hvete- og glutenfri kost 	
<ul style="list-style-type: none"> • Rå frukt-grønnsaker 		<ul style="list-style-type: none"> • Fiber • Vitamin C • Antioksidanter 	<ul style="list-style-type: none"> • Tåles som regel når de er varmebehandlet. Forsiktig varmebehandling bevarer vitaminer og antioksidanter