

Diettbehandling ved allergisk spiserørsbetennelse (eosinofil øsofagitt)

Foreldreinformasjon

Allergisk spiserørsbetennelse er en lokal betennelse i spiserøret, som i de fleste tilfeller skyldes allergi mot en eller flere matvarer.

Tilstanden krever varig behandling, enten ved diett eller ved medisiner.

Riktig eliminasjonsdiett har vist seg å være svært effektivt for å oppnå en varig behandling av allergisk spiserørsbetennelse. Det kan imidlertid være krevende å identifisere hvilke(n) matvare(r) som forårsaker sykdommen. Dette skyldes i stor grad at symptomene ikke kommer direkte etter inntak, men tiltar gradvis over lang tid. Fjerner man det sykdomsgivende allergenet kan det også ta lang tid før man merker bedring. I tillegg har man ikke samme nytte av allergiprøver (slgE i blod og prikktest) som ved annen matallergi.

For å identifisere sykdomsgivende allergen benyttes derfor en erfaringsbasert eliminasjonsdiett. Flere studier har nemlig vist at melk, egg og gluten er de vanligste matvarene som utløser allergisk spiserørsbetennelse. I tillegg er det enkelte som reagerer på nøtter, peanøtter, soya, belgfrukter, kjøtt, kylling, mais og ris.

Per i dag er gastroskopi den eneste pålitelige metoden for å vurdere om en behandling fungerer. Prosessen med å finne en effektiv behandling for den enkelte pasient vil derfor innebære flere runder med gastroskopi.

Som deltaker i denne studien vil du følge en «Step-up» diettplan.



Ved «Step-up», starter man med å kun eliminere melkeprotein, da dette er det vanligste sykdomsfremmende allergenet ved allergisk spiserørsbetennelse. Dersom spiserøret fortsatt er betent etter 10 uker med melkefri diett, elimineres i tillegg gluten og egg. Nøtter, soya og belgfrukter elimineres i neste trinn dersom fortsatt betennelse. Fordelen med denne metoden er at dietten i starten er enklere å gjennomføre, sammenliknet med «Step-down» der man starter med en mer omfattende eliminasjonsdiett. Ulempen er at det kan ta lengre tid før spiserørsbetennelsen går helt tilbake, dersom ikke melk, egg eller gluten er årsaken til betennelsen.

Uansett type diettplan, er det svært viktig at dietten følges helt strengt under hele utredningen. Gjør man ikke det, vil vi ikke kunne stole på resultatene fra kontroll-gastroskopiene underveis, og alt arbeidet med diett kan være bortkastet. Ettersom barnet oftest ikke opplever umiddelbare symptomer ved en eventuelle diettglipp, må foresatte være nøye med å kontrollere at all mat er fri for aktuelle allergener. En veiledning til ingredienslesing finner du på side 4.

Vær også obs på risikoen for diettglipp når barnet spiser andre steder enn hjemme, som i barnehage, SFO, eller hos besteforeldre. Noen ganger er det tryggest å sende med mat hjemmefra.

Det finnes mange matvarer som er frie for overnevnte allergener, men for at dere skal ha noen produkter å starte med, finner dere noen forslag i dette heftet. Man bør likevel alltid sjekke ingredienslisten, da sammensetninger av produkter kan endre seg over tid.

TIPS for enklere handling og matlaging:

- Kjøp matvarer fra nettbutikk, eller bruk nettbutikkene for å sjekke aktuelle produkter i ro og mak hjemme:
Meny.no, og Oda.no
- Finn oppskrifter uten aktuelle allergener på www.naaf.no/matskolen
- Se også pappautengluten.no, semperglutenfritt.no og Norsk cøliakiforenings forum på facebook
(NB, husk da å sjekke for øvrige allergener, som melk, egg, osv)

Vanlige spørsmål

- Kan laktosefrie produkter benyttes ved melkefri diett?
 - Nei! Ved allergisk spiserørsbetennelse er det melkeproteinene som må elimineres. Laktosefri melk/yoghurt/is etc inneholder like mye melkeprotein som laktoseholdige varianter, det er kun melkesukkeret (laktose) som er tatt bort. Dette er en vanlig misforståelse som kan være lurt å informere om også på SFO, barnehage etc.
- Kan havredrikker som ikke er merket med «glutenfri» benyttes på glutenfri diett?
 - Havredrikkene som selges i dagligvarehandel kan ikke garantere glutenfrihet (<20 ppm), men flere (Oatly, Gyr) er i praksis nesten glutenfrie (<100 ppm). Der det ikke finnes andre gode alternativer innen samme produktkategori kan man derfor benytte disse i begrenset mengde. Det er mulig å kjøpe glutenfri havredrikk på nett (f.eks fra DaCarla), men denne er ikke beriket med kalsium, jod og vitaminer, så tilskudd tas da ved siden av.
- Kan hvetestivelse benyttes ved glutenfri diett?
 - Hvetestivelse som er merket «glutenfri», eller som inngår i et «glutenfritt» produkt kan benyttes. Husk at glutenfrie produkter kan inneholde andre allergener, som f.eks melk, egg og nøtter.
- Kan spor-merkede produkter benyttes?
 - Ja. Det er kun ingredienser som er listet opp under «(Ingredienser)» på varedeklarasjonen som må kontrolleres. Annen merking av typen «(kan inneholde/inneholder spor av X/inneholder X)/laget i et lokale der det forekommer X)» behøver ikke å tas hensyn til.
- Hva gjør vi ved diettglipp?
 - Ved diettglipp kan det være aktuelt å utsette neste gastroskopi. Avgjørende er hvor mye man har spist av matvaren man skulle unngå (litt feil smør er av mindre betydning enn f.eks melk, ost eller melkepulver). Varighet har også betydning (en enkeltglipp har trolig mindre betydning i forhold til flere dagers inntak).
- Trenger barnet kosttilskudd?
 - Når hele matvaregrupper skal elimineres, kan det være vanskelig å få dekket behovet for enkelte næringsstoffer. Så lenge barnet følger diett, anbefales derfor daglig bruk av en generell multivitaminertablett, f.eks Nycoplus Multi fra apotek. I tillegg kan det være nødvendig med kalsiumtilskudd, men dette vil avhenge av hvor mye kalsium-beriket melkeerstatningen barnet bruker. Klinisk ernæringsfysiolog kan gi råd om egnede produkter.

Hvordan sjekke ingrediensliste for allergener

Norge følger EUs regelverk for matmerking. Dette innebærer at melkeprotein, egg, glutenholdig korn, soya, peanøtter og nøtter *alltid* må oppgis i ingredienslisten. I tillegg skal disse være merket med fet eller kursiv skrift, slik at de er lettere å oppdage. Det er imidlertid ikke slik at f.eks melkeholdige ingredienser alltid skrives som ordet «melk». Du må derfor gjøre deg kjent med alternative ord som benyttes for hvert enkelt allergen. Du kan også laste ned appen «Matparlør», der du finner samme oversikt.

Melk kan oppgis/omtales som:

- Myse, mysepulver, kasein, kaseinat, kjernemelkpulver, laktalbumin, melkeprotein, tørrmelk, skummetmelkpulver, melkepulver, smør, melketørrstoff, yoghurtpulver, laktose, ost, ostepulver, rømme, fløte, fløtepulver, yoghurt, creme fraiche, fløteis, margarin, vassle, valle.
 - «Melkesyre» trenger ikke elimineres, da det ikke har noe med melk å gjøre.)

Egg kan deklarerer som:

- Eggeplomme, eggehvite, eggepulver, ovalbumin, majones, egg.

Nøtter deklarerer som:

- Nøtter, hasselnøtter, mandler, valnøtter, peanøtter, paranøtter, cashewnøtter, pekannøtter, pistasjenøtt, pistasjmandel.
 - Kokosnøtt og muskatnøtt er ikke nøtter, og trenger derfor ikke elimineres.

Gluten (hvete/rug/bygg/spelt) kan deklarerer som:

- Bygg, dinkel, durumhvete, glutens, hvete, hveteprotein, kavring, kli, makaroni, nudler, pasta, rug, sammalt hvete, semulegryn, spagetti, spelt, strøbrød, tritcale, cous-sous, vegetabilsk protein.
 - Glutenfri hvetestivelse og glutenfri havre kan brukes

Soya:

- Soyamel, soyabønner, soyaprotein, soyaproteinisolat, soya.
 - Soyaolje og soyalecitin inneholder ikke soyaprotein, og kan brukes fritt

Andre belgfrukter:

- Erter, kikerter, linser, bønner, og –protein, -mel av disse. Hydrolyser erteprotein kan heller ikke brukes.

Spormerking:

Dersom produktene ikke inneholder overnevnte matvarer som ingrediens, men kun er merket med «(kan inneholde/inneholder spor av)» kan dette brukes.