

Hva KAN vi ha til middag?

Har du også opplevd det
– at gjestene du har invitert
ikke kan spise maten din?

TEKST KJERSTI SALVESEN FAHRE FOTO ROLF-ØRJAN HØGSET



Edny-Beate Karlsen (f.v.),
Karianne Ovesen, Liselotte
Kristoffersen og Merete Stomsvik
Ulvund har middagsklubb med
mange allergier å ta hensyn til.

Nylig inviterte en venninne meg på middag, via Facebook. Hun skrev på veggen: «Kjære alle sammen, vennligst innrapporter all intoleranse, allergier og det dere ikke liker og tåler.»

Slik er det altså blitt. Plutselig er det komplisert å invitere på middag, eller dra på ferie med venninner og spise sammen. En går på lavkarbo, noen liker ikke fisk, noen er vegetarianere, andre allergiske.

Og det er ikke bare jeg som føler det slik. Professor i medisin Anne Spurkland ved Universitetet i Oslo, bekrefter inntrykket. Ifølge henne er det flere som har behov for og krever tilrettelagt mat nå enn før.

– Det er flere som har coliaci nå. Dette skyldes delvis større oppmerksomhet omkring sykdommen, og kanskje også større forekomst. Det er også en økende trend når det gjelder matallergier, sier professoren.

Liselotte takker ja når Merete skjenker vin. Men klubben har også noen som ikke drikker.



Edny-Beate (f.v.) er gravid, og holder seg unna en del ting, mens Karianne kan spise alt.



«Hvis allergikerne melder avbud, passer vi på å fråtse i meieri-produkter og skalldyr.»

LISELOTTE KRISTOFFERSEN

Når Liselotte Kristoffersen (33) inviterer venninnene på middag, styrer hun unna melk, fløte, ost, rømme og nøtter. Skalldyr og spekeamat kan hun heller ikke servere. Kjøttet skal helst være gjennomstekt, og ikke alle drikker vin ...

Selv spiser Liselotte alt. Men i middagsklubben med venninnene er det etter hvert blitt mange hensyn å ta.

– I begynnelsen følte jeg meg litt rådvill. Men nå har vi kjent hverandre i snart ti år – og har laget mye mat til hverandre, sier hun.

Venninnen Merete Stomsvik Ulvund (34) tåler ikke melk, ost, rømme, smør, yoghurt eller fløte.

– Får jeg i meg dette, selv små spor av det, blir jeg syk. Det går helt fint å leve med intoleransen, særlig hvis jeg lager min egen mat hjemme. Da har jeg full kontroll på ingrediensene, sier hun.

En av de andre jentene i middagsklubben er allergisk mot nøtter og skalldyr, og blir veldig syk om hun får det i seg. Og Edny-Beate Karlsen (32) er gravid. Hun unngår derfor kjøtt og fisk som ikke er ordentlig kokt eller gjennomstekt, og upasteurisert ost og rå frukt og grønnsaker som ikke er ordentlig vasket.

– Men jeg forventer ikke noen spesialbehandling i matveien når jeg er gravid, men unngår heller å spise det jeg ikke føler meg komfortabel med, sier Edny-Beate.

Anne Spurkland har skrevet en kokebok med oppskrifter på kaker som skal kunne serveres allergikere. Hun mener at det skal være nok å lage én kake til sju gjester – uansett hvilke matbegrensninger de har. Men også hun innrømmer at det finnes noen tøffe utfordringer for en vertinne:

– Enkelte kombinasjoner er vanskeligere enn andre. Nøtteallergi og lavkarbo i samme selskap, for eksempel ...

Hun knytter det faktum at det er blitt mer intoleranse og allergier til hypotesen om at vi har det for rent.

– Vi er normalt tolerante for maten vi spiser, men hvis immunsystemet i tarmen ikke blir stimulert tilstrekkelig av bakterier og parasitter, kan matvarer komme i fokus i stedet. Det er flere som har pollenallergi enn tidligere. Og det er likhetstrekk mellom pollen og mat, slik at folk med pollenallergi også kan reagere på nøtter, for eksempel, sier hun.

– Er det blitt vanskeligere å invitere til middagsselskap?

– Kanskje gjestene oftere har noen begrensninger, men våre kunnskaper og muligheter til å lage middag er også mye bedre enn før. De fleste klarer å lage middag uten egg, mel og melk, sier Spurkland.

I middagsklubben er Karianne Ovesen (32) og Liselotte de eneste som kan spise alt. De er opptatt av å ta hensyn til venninnene.

– Det blir stusslig hvis noen skal sitte med tom tallerken – i et middagsselskap! Derfor er jeg opptatt av å lage mat som alle kan spise. Jeg forsøker å tilrettelegge, men dersom noen er ekstremt allergiske, synes jeg man kan be vedkommende om å ta med seg noe, sier Liselotte.

Karianne mener det handler om å være kreativ og å utvide sin egen horisont.

Men Liselotte har en tilståelse: – Hvis allergikerne melder avbud, passer vi på å fråtse i meieriprodukter og skalldyr, altså!

redaksjonen@kk.no