

Blant barn under 3 år regner man med at tre til åtte prosent har matallergi. Det betyr at de fleste har en venn, eller noen de går sammen med i barnehagen, som er allergisk mot en matvare. Barn fra 0 til 3 år som er allergiske mot mat, reagerer som oftest på egg eller melk. Mange vokser av seg dette. Blant barn over 3 år er allergiprosenten nede i to-tre.

– Over 90 prosent av barn med melkeallergi vokser dette av seg, mens 70–80 prosent av barna som er allergiske mot egg, blir kvitt dette innen de er 6–7 år, forklarer dr.med. Ragnhild Halvorsen.

Når barna er litt større, kan imidlertid kryssreaksjoner forekomme – det betyr at de kan reagere på pollen, frukt og grønnsaker i rå form, samt nøtter. Noen få reagerer også på skjellmat og fisk.

TO ULIKE REAKSJONSMÅTER. Hudsymptomer, som hevelse, eksem, rødhet og kløe, samt

mageplager, diaré og oppkast er de vanligste symptomene på matvareallergi blant barn. Anne Spurkland, professor i medisin ved UiO, forklarer at det er immunsystemet som reagerer når man har matallergi. Det kan reagere på to måter.

– Den ene er knyttet til antistoffene. Normalt reagerer ikke kroppen på det vi spiser. Det har skjedd en toleransutvikling, som innebærer at kroppen har lært seg hva som er mat. Når immunsystemet likevel reagerer, er ikke toleransen blitt ordentlig utviklet – og matvaren oppfattes som en bakterie eller en parasitt. Det dannes antistoffer mot matvaren, som kan gi ulike allergiske reaksjoner, forklarer Spurkland.

Den andre måten er knyttet til de hvite blodlegemene – noe som er typisk for glutenallergi og cøliaki. De hvite blodlegemene sitter i tarmveggen og registrerer at det kommer gluten forbi. De

Allergifri jul!

For mange allergikere kan julas kaker og godteri være en utfordring. Noen reagerer på nøtter, andre på gluten eller melkeprodukter. La oppskriftene på de neste sidene inspirere deg til å servere noe **alle** kan spise i år.

tror dette er et farlig virus og lager betennelse i tynntarmen, slik at tarmtottene blir borte.

Cøliaki medfører magesmerter og diaré og kan føre til at barnet ikke legger på seg.

MATALLERGI ER ARVELIG. – Dersom den ene av to eggede tvillinger har matallergi, er det 70 prosent sjanse for at den andre også har det. Hvis den ene i et toegget tvillingpar har matallergi, er sjansen for at den andre har det nede i fem prosent, forteller professoren.

Barn som er allergiske, må ofte holde seg unna kaker i bursdager, i barnehagen, på besøk og på loppemarked. Mange små synes det er litt urettferdig at de alltid blir avspist med fruktsalat eller is, mens de andre barna koser seg med muffins toppet med prinsesserosa og himmelblå glasur og saftige brownies. Men det finnes heldigvis råd å få.

Anne Spurkland er nå aktuell med kokeboken *Frie Kaker*, en kakebok for allergikere og vennene deres. Hun fikk ideen til å lage boken da mannen hennes fikk påvist glutenintoleranse.

– Da trengte jeg oppskrifter uten hvetemel! Siden vi også har flere venner som er allergiske mot egg og melk, er det å lage kaker som alle kan spise, blitt en av mine store interesser, forklarer den nybakte forfatteren.

Det som skiller boken *Frie kaker* fra lignende kokebøker, er at denne boken henvender seg like mye til dem rundt allergikeren som til den som er allergisk, ifølge Spurkland.

– Alle kommer borti folk med diettrestriksjoner – og ved festlige anledninger er det spesielt hyggelig å likevel kunne servere noe som alle kan spise, sier hun.

Spurkland tenkte egentlig å samle oppskrifter til boken, men endte opp med å komponere flesteparten selv.

– Jeg har vært opptatt av at man ikke må gå i spesialforretninger for å få tak i ingredienser til kakene. Flesteparten av ingrediensene finner du i de vanlige butikkjedene, sier Anne Spurkland. •

Dette er forskjellen på allergi og intoleranse

Intoleranse er et omstridt begrep. Å ha intoleranse for en matvare, betyr ikke at man er allergisk – bortsett fra glutenintoleranse, altså cøliaki. Hvis du har intoleranse for en matvare, tåler du vanligvis noe av denne maten – i motsetning til når du er allergisk og ikke tåler slik mat i det hele tatt. Generelt kan man si at intoleranse er mindre alvorlig enn allergi, men cøliaki må holdes utenom. Cøliaki innebærer at man må holde seg helt borte fra gluten (hvetemel, rug og bygg).

Kilde: Dr.med. Ragnhild Halvorsen

Alle oppskriftene er hentet fra Anne Spurklands bok *Frie kaker*.



Denne kaken er uten egg, melk og hvetemel. Hvis du ikke har delfiafett og tåler melk, kan du bruke smør i stedet.

Brownies med svisker

150 g stenfrie svisker (tilsvarer 100 g sukker)
50 g delfiafett
25 g kakao
2 ts vaniljesukker
40 g valnøtt eller pekannøtt
40 g rosiner
Kokos

Smelt delfiafett sammen med kakao og vaniljesukker. Kjør sviskene i hurtigmikser til det blir en tykk puré. Tilsett kakoblandingen, og fortsett å kjøre mikseren til alt er godt blandet. Ha massen over i en liten bolle, og rør inn hakkede nøtter og rosiner. Legg et bakepapir i en liten brødform, slik at tre av sidene dekkes med papir. Fordel massen i bunnen av formen. Sett massen til avkjøling i kjøleskapet i 2–3 timer. Før servering tas kaken ut av formen og over på et fat dekket av kokos. Dekk kaken med kokos på alle kanter. Skjær kaken i passende serveringsstykker.

Slik gjør du:

Sett stekeovnen på 180 °C. Ha valnøttene eller pekannøttene i en liten brødform, og rist dem i ovnen i 7–8 minutter. Ta nøttene ut av ovnen og avkjøl dem, før du deler dem i mindre biter med kniv. Kok sviskene i 1,5 dl vann til de er møre. Avkjøl.

Skumkake med jordbær

2 eggehviter
2 dl sukker
½ ts vaniljesukker
3 plater gelatin
½ dl kokende vann (eller rød fruktsaft)
10 tørkede jordbær i små biter
1–2 ss rødfarget kokos

Slik gjør du:

Legg gelatinen i bløt i kaldt vann. Visp eggehvitene stive og visp i sukker og vaniljesukker, litt om gangen. Klem vannet ut av gelatinen og smelt den i det kokende vannet. Rør gelatinen inn i eggehvitmassen og visp kraftig i ca. 15 minutter. Rør i jordbærene i skummassen. Fordel massen i fire–fem små kopper, gjerne hjerteformet som



på bildet. Når massen er stivnet, løsnes den forsiktig fra kanten av koppen med en kniv, og velles over på en esjett. Farg kokos med noen dråper konditorfarge eller bruk rødbetsaft fra en rå revet rødbete. Strø rød kokosmasse over kakene til pynt.