



Fødevareallergi- og intolerance

En af de største årsager til sygdomme i den menneskelige organisme er ernæring og ernæringsfejl.

Det er en generel opfattelse at ved alle former for overfølsomhed/ allergi, findes årsagen i en latent madallergi eller i en mad-intolerance overfor bestemte fødevarer.

At være intolerant overfor bestemte madvarer kan vanskeliggøre hele ens tilværelse. Dels pga. de symptomer som madintolerance fremkalder, dels pga. at skulle kostomlægge det personlige ” menu kort ”.

Det er utroligt svært:

- at registrere at man er madintolerant
- at kortlægge hvad man er intolerant overfor.
- at skulle leve med sin madintolerance

Definition på madintolerance :

Man kalder madintolerance for organismens reaktion overfor et vist produkt i en hvis mængde. I modsætning til allergi er madintolerance dosis relateret = ” forgiftning ”.

Eksempel :

Alle mennesker er intolerante overfor alkohol. Alkohol virker giftig på kroppen og er dosis relateret - fra svimmelhed, nedsatte sansevner og koncentrationsevne til koma og død.

Hvad er madallergi og hvordan fremtræder symptomerne :

Allergi overfor støv - pollen - parfume eller bestemte fødevarer forårsager altid en umiddelbar reaktion, hvor symptomerne fremtræder fra en halv time og op til 8 timer. Symptomerne vil optræde som:

- Lokal udslæt, kløe, rødme, hævelse (som forsvinder langsomt igen)
- Øjne og næse løber i vand
- Man får røde kinder
- Man får en hurtig puls
- Man sveder

Ved allergi-reaktioner har mennesker ofte en fornemmelse af f.eks. hvilken fødevarer kilde (eller noget man har indåndet eller berørt) der evt. kunne have været årsagen.

Allergien er ikke mængde-bestemt, men emne-bestemt. Dvs. den mindste mængde af den bestemte fødevarer kan fremkalde allergi symptomerne. F.eks. vil en person med mælkeallergi reagere på en kiks med mælkebestanddele i, eller en pålægspølse som indeholder tømme.

Hvad er madintolerance og hvordan fremtræder symptomerne:

Madintolerance er et meget stort helbredsproblem og da en reaktion på intolerance kan komme første dag efter indtagelse og op til en måned efter - er det meget svært for den enkelte selv at den registrere hvilke fødevarer man er intolerant overfor.



Der skal konsumeres en hvis mængde mad fra samme fødekilde til at fremkalde intolerans. Hyppigst ses intolerance hos mennesker som kan spise store mængder mad eller spiser ensformigt. De fleste mennesker kan komme fri af deres intolerance, blot ved at fjerne det/ de specifikke fødevarer fra kostplanen og erstatte dem med lignende produkter. Tidshorizonten ved ikke at indtage de aktuelle fødevarer kan være fra 2 – 6 måneder og op til 2- 4 år. Der er enkelte mennesker som ikke kan komme fri af deres intolerance da den er opstået på det tidspunkt i barndommen hvor immunforsvaret modnes.

Hvordan opstår intolerance :

Reaktionen på intolerance kommer næsten altid efter man har indtaget bestemte proteintyper. Der reageres mod dele af de store sammensatte proteiner og mod de små proteintyper. Ved nedbrydelsen af føde i mavesækken og ved optagelse af næring via tarmsystemet, skal der være nogle bestemte enzymer tilstede som er specialiserede til at nedbryde bestemte proteiner. Ved indtagelse af ensformigt kost ” opbruges ” disse enzymer, eller sagt på en anden måde, kroppen kan ikke følge med i enzymproduktionen.

Endvidere er det meget vigtigt at tarmfloraen er intakt, dvs. at man bl.a. ikke har fået en pencillinur indenfor de sidste 18 måneder. Hvis tarmfloraen er intakt dannes en barriere mod de fødevarer man har intolerance overfor, således at intet går igennem tarmbarrieren og over i blodbanen, hvis ikke vi har enzymerne til at nedbryde disse fødevarer.

Fødevarer man er intolerant overfor, og som man dagligt indtager, vil også nedbryde tarmfloraen - hvilket resulterer i at man ikke kan optage den næring fra maden som man har behov for.

Tarmfloraen nedbrydes også af fluor, så slug ikke tandpastaen.

TEST af fødevarerintolerance / allergi udfører vi med en metode udviklet af Dr. Med. Poul Nogièr.

Følgende symptomer er typiske ved fødevarerintolerance:

Generelle symptomer:

- søvnløshed og træthed - sover mange timer i døgnet
- overvægt
- svedtendens
- mænd med ” kvindefigur ”
- allergi
- astma.

Symptomer i mave-tarm-kanalen:

- smerter i maveregionen
- kronisk obstipation (forstoppelse)
- kronisk diarré (tynd mave)
- flatus (ildelugtende tarmluft)
- irritabel tyktarm (tyktarms kramper).

Hud symptomer:



- eksem
- soleksem
- pletsældethed
- mørke rander under øjnene

Led symptomer:

- ledsmerter som er uforklarlige i f.eks. ryg - albue - knæ - hofte osv.

Neuropsykiiske symptomer:

- tetani (kramper)
- spasmofili (meget elastisk hud og tendens til alle former for kramper - tarmkolik, hjertebanken, migræne, hovedpine etc.)
- rotationssvimmelhed
- ”skibsdæks svimmelhed”

Symptomer i kredsløbet:

- tachycardi (hjertebanken)
- brystmerter
- spændinger op til en menstruation
- hyper- eller hypotension = for højt eller for lavt blodtryk

Gynækologiske symptomer:

- smerter i underlivet
- svampeinfektioner
- svien ved vandladning

Emner der oftest er årsag til madintolerance:

De værste fødevarer i rækkefølge:

- Mælk (alle mælkeprodukter fra køer)
- Sukker
- Citrusfrugter
- Kaffe
- Te
- Hvedemel, almindelig type (pas på især med brød og pasta)
- Vin
- Oksekød
- Æg
- Spiseolie (jordnødde - oliven - druekærne - solsikke - majs)
- Chokolade
- Ris
- Svinekød
- Spisesvampe



- Grønærter

Denne liste er udarbejdet efter statistikker og er på ingen måde fyldestgørende, fordi hvert individ præsenterer sin egen individuelle madintolerance.

Mange intolerante har endvidere det der kaldes krydset intolerance. F.eks. kan mælke-intolerance fremkalde astma eller luftvejsproblemer hos børn. Disse børn skal have mælkeprodukter som ikke kommer fra køer eller erstatningsmælk som soja-, havre- eller rismælk. Ost, ymer yoghurt og lignende mælkeprodukter kan ikke erstattes.

Mange folkeslag tåler ikke mælkeprodukter. Det gælder bl.a. folk fra mellemøsten, asiater, afrikanere, indianere og grønlandere. Disse folkeslag og rigtig mange europæere mangler fra naturens side de enzymer i tarmfloraen der spalter mælkesukkeret og spalter selve ko – proteinet.

I Norge har forskning i mælkeprodukter påvist følgende symptomer for de personer som ikke kan tåle at konsumere disse produkter :

Fysiske symptomer :

- kolik
- gentagende infektioner (fornemmelse af begyndende influenza)
- ofte ondt i halsen og hævede mandler
- mellemørebetændelse
- kæbe. bihuleinfektioner
- underlivsinfektioner
- astma og bronchitis
- oppustet mave
- fordøjelsesbesvær
- slap blærehalsmuskel
- inficerede og tillukkede æggeledere
- sterilitet
- eksem og hudlidelser
- hjerte- kar- sygdomme
- ødemer- vand ophobninger i kroppen
- muskelsmerter
- gigtsymptomer
- hovedpine / migræne
- problemer med menstruation

Psykiske symptomer :

- depressioner
- angst
- hyperaktivitet



- rastløshed
- indlæringsvanskeligheder
- træthed
- irritation

Andre uheldige symptomer :

- mælk i store mængder giver hurtig mæthedfølelse og udkonkurrerer al anden mad.
- ”mælkedrankere” er ofte overvægtige

Kilde : *Forskning af Overlæge Karl-Ludvig Reicheit fra Rigshospitalet i Oslo.*