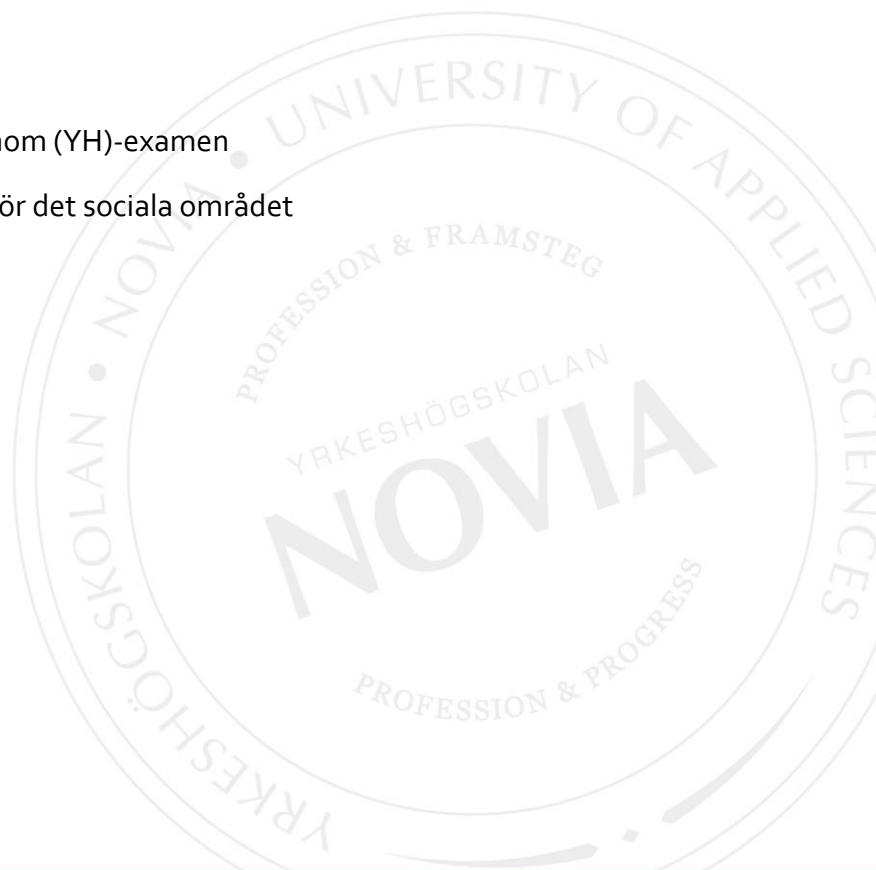


Delad allergi är halv allergi

Ellinor Häggman

Examensarbete för socionom (YH)-examen
Utbildningsprogrammet för det sociala området
Vasa 2017



EXAMENSARBETE

Författare: Ellinor Häggman
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete
Handledare: Viveka Ågren-Rintala & Ralf Lillbacka

Titel: Delad allergi är halv allergi

Datum 4.5.2017

Sidantal 35

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med lärdomsprovet är att få möjlighet att kunna öka kunskapen och förståelsen om olika typer av allergier. Huvudsyftet med arbetet är att information om olika typer av allergier ska nå ut till så många som möjligt. I arbetet kommer de vanligaste födoämnesallergierna, pollenallergi och pälsdjursallergi tas upp. Även om hur man ska bemöta personer med olika typer av allergier är en viktig utgångspunkt.

Med broschyren som bifogas som bilaga skall man sedan på ett snabbt och enkelt sätt kunna ta del av en sammanfattad information om de olika allergierna och intoleranserna som tas upp i arbetet. Detta gör förhoppningsvis att informationen är lättillgänglig ifall man vill eller känner man har lust att läsa mer om allergier.

En annan aspekt som också tas upp i arbetet är allergins inverkan på vardagen både för den allergiske, och omgivningens roll för att kunna förebygga att personer med olika typer av allergier hamnar utanför gemenskapen. Även empowerment tas upp som en egen del i arbetet.

Språk: Svenska

Nyckelord: allergi, information, gemenskap, broschyr

BACHELOR'S THESIS

Author: Ellinor Häggman
Degree Programme: Social Welfare, Vasa
Specialization: Family Welfare
Supervisor(s): Viveka Ågren-Rintala & Ralf Lillbacka

Title: Shared allergy is half allergy

Date 4.5.2017

Number of pages 35

Appendices 1

Abstract

The aim of the thesis is to get a opportunity to increase knowledge and understanding of allergies, the main purpose is to make the information about the different kinds of allergies reach as many people as possible.

The most usual is food, pollen and animal fur allergies are taken up in this thesis.

Another important datum in this work is how to receive the people with allergies.

The brochure attached as appendix can then be used as a fast and easy way to take advantage of a brief summary about the different allergies and intolerances mentioned in the thesis.

This will hopefully make the information easily accessible and available in case you want or feel you have the desire to learn more about allergies.

Another aspect which is also mentioned in the thesis is the allergies impact on everyday life of the one suffering from them and how people around them can prevent them from falling out of the community.

Empowerment is also taken up as a part of this thesis.

Language: Swedish

Key words: allergy, information, fellowship, brochure

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
2 Syfte och målsättning.....	2
3 Inklusion och exklusion.....	5
3.1 Inklusion och integration.....	6
3.2 Exklusion och marginalisering.....	6
3.3 Ett avvikande beteende.....	7
4 Empowerment.....	8
4.1 Självkänsla.....	9
4.2 Omgivningens påverkan.....	9
5 Att informera om allergier.....	10
6 Mediekommunikation och broschyr.....	11
7 Val av informationsmetod.....	12
8 Hur bemöta en allergiker?.....	13
8.1 Toleranströskeln.....	14
8.2 Födoämnesallergi.....	15
8.3 Luftburen allergi.....	16
9 Allergi.....	17
9.1 Vad händer i kroppen vid allergi?.....	17
9.2 Symtom och behandling.....	19
10 Atopisk allergi & eksem.....	19
10.1 Lokalisation för atopiskt eksem.....	20
11 Nässelutslag (urtikaria).....	20
12 Födoämnesallergi och intolerans.....	21
12.1 Laktosintolerans.....	22

12.2 Mjölksproteinallergi.....	23
12.3 Glutenintolerans.....	24
12.3.1 Symtom och diagnostisering vid celiaki.....	24
12.3.2 Hudceliaki.....	25
12.4 Spannmålsallergi.....	25
12.5 Fisk- och skaldjursallergi.....	26
12.6 Äggallergi.....	27
12.7 Nötallergi och jordnötsallergi.....	27
13 Anafylaxi.....	28
14 Pollenallergi.....	28
14.1 Symtom.....	29
14.2 Behandling av pollenallergi.....	29
14.3 Korsallergi.....	30
14.3.1 Schema över de vanligaste korsallergierna.....	30
15 Pälsdjursallergi.....	31
16 Slutdiskussion och sammanfattning.....	32
Källförteckning.....	33

Bilaga 1

1 Inledning

Nuförtiden blir det bara vanligare och vanligare med olika typer av allergier, både i Finland och runt om i världen. Man räknar med att ungefär 20-30% av Finlands befolkning är drabbade av allergisk snuva. 15-20% av befolkningen har atopisk hy och matallergi förekommer hos 2-4 % av vuxna och hos 5-10 % av barnen. Med dessa siffror betyder det att i princip alla känner någon som är allergisk mot någonting eller har själv en eller flera allergier. Ännu vet man inte med säkerhet varför allergin ökar hos befolkningen, men troligtvis är att en av orsakerna att det är alldeles för "renligt" nuförtiden.

Ofta då man hör ordet allergi tänker man automatiskt på rinnande och kliande näsa och ögon, utslag och andra symtom som kan uppstå vid en allergisk reaktion. Men en allergi är mycket mer än så. Det påverkar den allergiska personen och omgivningen på ett sätt som ibland kan vara väldigt svårt att förstå sig på. Vad som händer i kroppen efter att man har fått i sig någonting man inte tål och en allergisk reaktion uppstår är en hel process i sig. I kroppen bildas då IgE-antikroppar, histamin frigörs och kroppen går till "anfall" mot till helt synes oskyldiga ämnen. Då detta sker kan den drabbade få symtom från ögon, näsa, luftvägarna, mag- och tarmkanalen eller utslag på huden. I svåra fall kan man drabbas av anafylaxi, en svår allergisk reaktion som kan bli livshotande. I arbetet kommer det i en liten skala tas upp om vad som sker i kroppen och vilka mekanismer som sätts igång då man får en allergisk reaktion men det kommer vara mer fokus på olika typer av allergier och intoleranser och vilka symtom dessa olika allergier ger.

Allergi räknas som ett "osynligt handikapp" och kan vara svårt för samhället att förstå då personen som är drabbad i ena sekunden kan vara frisk men i nästa sekund få en allergisk reaktion och kunna bli ordentligt sjuk. Som allergiker måste man vara tvungen att sätta krav på omgivningen och andra människor runtomkring även fast man inte vill det själv. För att kunna fungera normalt i samhället och befinna sig på offentliga ställen där risk att få en allergisk reaktion är stor är man tvungen att ställa krav. Men det går inte ställa vilka krav som helst heller utan det måste finnas en rimlig gräns. Många gånger förstår andra personer inte att kraven inte ställs för att man vill eller för att vara till besvär, utan är tvungen att göra det för sin egen hälsas skull.

Om båda parterna då tillsammans kan kompromissa fram en lösning så det blir bra för allihopa så riskeras inte en allergisk person att känna sig exkluderad ur samhället utan kan också vara delaktig på lika villkor.

En person med en eller flera allergier kan ofta känna sig annorlunda och upplevas ha ett avvikande eller annorlunda beteende jämfört med andra, eftersom personen inte alltid kan göra allt som de flesta andra kan och i vissa situationer hamnar att uppföra sig på ett sätt som för omgivningen kan ses som avvikande men som personen behöver göra för sin egen hälsas skull. Där kan ett exempel vara att kunna vara i samma rum som någon som äter till exempel nötter eftersom nötter kan i väldigt små mängder orsaka en svår allergisk reaktion för de personer som är väldigt känsliga.

Allergi och speciellt om man har många eller svåra allergier påverkar det de sociala relationerna samt personens egen självkänsla och självförtroende i en negativ riktning, eftersom man ofta kan känna sig annorlunda och inte riktigt känna att man hör hemma någonstans. Därför kommer även arbetet att handla om empowerment, för att man själv och tillsammans med andra personer som befinner sig i samma eller liknande situation gemensamt kunna hjälpa varandra på olika sätt i samhället.

2 Syfte och målsättning

Namnet på arbetet ”delad allergi är halv allergi” kommer från ordspråket ”delad glädje är dubbel glädje, delad sorg är halv sorg”.

Syftet med lärdomsprovet är att öka kunskapen och förståelsen för omgivningen om olika typer av allergier. Med arbetet finns ingen specifik målgrupp utan arbetet riktar sig till personer i alla åldrar som på ett eller annat sätt kommer in kontakt med personer som har allergier, endera att man själv är eller någon i ens närhet är allergisk mot någonting. Det kan även handla om att man är förälder till ett barn som nyligen har fått allergier och man vill söka information om olika typer av allergier, eller att en nära vän har allergier och man vill lära sig mera om vad som sker i kroppen eller vilka symtom som uppstår. Det kan handla om en mor- eller farförälder vars barnbarn har allergier och man vill få mer information eller kunskap om hur man ska organisera så det blir bra för båda parterna. Men även personer som jobbar med olika saker som kan vara allergiframkallande eller ge allergiska reaktioner åt personer som har en benägenhet att utveckla allergi.

Om det inte finns tillräckligt med information tillgänglig om vad allergier är för någonting kan man inte heller förvänta sig att omgivningen vet exakt hur man skall gå tillväga på rätt

sätt för att göra det så bra som möjligt även åt den som är allergisk. Om man då å andra sidan har tillräckligt mycket information att tillgå om olika typer av allergier och dess symtom, så ökar också chansen att man i omgivningen har möjlighet och kan bemöta en allergisk person på rätt sätt så att denne också känner sig inkluderad och blir bemött på rätt sätt. Tyvärr är det ofta då det pratas om allergier som det inte alltid är att andra personer förstår hur allvarligt det faktiskt kan vara om någon som är allergisk får i sig fel mat eller på annat sätt blir utsatt för vad personen är allergisk mot.

Vemsomhelst kan bli allergisk mot någonting närsomhelst. Att få en allergidiagnos kan förändra ens vardag ordentligt, oberoende om det handlar om att man får veta man är allergisk mot en sak eller flera på samma gång. Om det visar sig man får en födoämnesallergi så ska man vara noga med att undvika att äta det födoämnet. Och ifall man även reagerar genom luften så blir det mer att tänka på då man ska försöka hålla sig undan de allergiframkallande ämnena. Vid pollen- och pälsdjursallergi är det svårare att undvika det man inte tål då det flyger mycket allergipartiklar i luften. Att ha husdjur hemma och mittiallt få veta att man har pälsdjursallergi kan vara ett svårt besked, hur ska man då veta om man måste ge bort sitt husdjur eller om man ändå kan ha dem kvar. Hur mycket man reagerar är väldigt individuellt från person till person, och från husdjur till husdjur hur mycket allergiframkallande ämnen de producerar.

Många personer med allergier vill heller inte prata om att de är allergiska utan försöker dölja det på flera olika sätt. Man kanske undviker stora gruppsamlingar eftersom man är rädd att det där skall finnas något man är allergisk mot, som till exempel någon som har starka dofter eller någon som har en massa pälsdjurshår på kläderna. Ett annat kan även vara att känner sig rädd och orolig över att kunna få en allergisk reaktion ute bland mycket folk och därför undviker att vistas där. I sådana fall kan det handla om att man vill ut från situationen så fort som möjligt eller att man börjar känna av symtom på att en allergisk reaktion är pågång och därför känner sig obekvämt och otrygg i situationen. Att bli ett med sig själv och inte jaga upp sig i onödan är lättare sagt än gjort i de situationerna men det är även a och o för att lyckas hålla sig lugn och sansad. Därför kommer i arbetet även tas upp om självkänsla och omgivningens påverkan på den allergiske personen. Hur man som allergiker ska vara i situationen och hur man själv kan stärka sin självkänsla i situationer man känner sig oroad för som handlar om allergier.

Tillvägagångssättet att använda broschyrer som bilaga till detta arbete kommer av att det inte alltid finns en lättillgänglig information om just allergier och det är något som ofta saknas i samhället. Med olika broschyrer skall man på ett snabbt och enkelt sätt kunna ta

del av information om vad allergi är för något och vilka olika typer av allergier och intoleranser det finns. Som bilaga finns med en sammanfattning av de vanligaste allergierna som skall vara enkel att ha tillgång till och att printa ut. Tanken med den bifogade broschyren är att där få en snabb överblick och en grundläggande kunskap över de vanligaste allergierna och symtomen som uppstår. Även om man bara snabbt vill ha upp kort information om en viss sorts allergi är målet med arbetet att broschyren skall komma till användning.

Inkludering och exkludering är centrala och återkommande begrepp som används under arbetets gång. Det pratas även om omgivningens roll och hur viktigt det är att man skall bemöta en allergisk person på ett rätt sätt så att dessa personer inte riskerar att bli exkluderade från gemenskapen eller samhället. För om andra kan tillmötesgå en allergisk persons behov till rimlig gräns kan de också skapa inkluderade i gemenskapen. Ett exempel på detta kan vara att ifall det finns luftburen allergi, som till exempel pälsdjursallergi bland personer i en grupp kan man tänka på att inte komma dit med fullt av djurhår på kläderna eller om man har varit till stallet byter man om till andra kläder innan man far iväg någon annanstans. Även tänka på att inte använda starka parfymer eller andra dofter då många personer med allergi och astma har känsliga och extremt retbara luftvägar och kan då snabbt reagera med andningssvårigheter på starka dofter.

Ofta kan en allergisk person känna sig bortglömd och obekvämt om de har födoämnesallergier och det bjuds på någonting att äta men har inte tänkt på att ordna så den allergisk ska ha något att äta. Alla personer känner inte så men en stor del av personer med allergier har tyvärr den känslan med sig. Att stå på sidan om och se på då andra äter har en negativ inverkan på en persons självkänsla och känslan att uppleva sig själv annorlunda och avvikande uppstår.

I slutet av broschyren som finns som bilaga till detta arbete, finns ett recept på en tårta som man kan göra allergianpassad så att den ska passa åt personer med olika typer av allergier. Tanken är att med hjälp av receptet ska fler allergiska personer kunna få vara en del av gemenskapen, samt att man skall våga prova sig fram med flera olika recept som även passar åt personer som har allergier. Detta är ett steg i att försöka motverka att personer med födoämnesallergier skall känna sig åsidosatta i sociala situationer där man ska äta/bli bjudna på någonting.

3 Inklusion och exklusion

Inklusion förutsätter inklusion. Att bli exkluderad ur samhället på ett eller annat sätt gör att det även blir svårare att kunna delta i gemenskapen även på annat sätt. Med hjälp av begreppen inklusion och exklusion kan vi beskriva graden av tillhörighet vi har i de gemenskaper som vi tillhör. Ibland kan dock gränsen mellan att vara inkluderad och att vara exkluderad i ett samhälle vara hårfin och en person kan då på samma gång som denne känner sig inkluderad också känna sig exkluderad från gemenskapen. (Madsen 2006, s.85).

Begreppet utsatthet uppstår i samband med riskfaktorer som till exempel sjukdomar eller bristande hälsa som ger konsekvenser för socialt umgänge. Att få vara en del av en gemenskap innebär att man har människor som bryr sig om en och kan bidra till att ens tillvaro känns meningsfull. Å andra sidan att sakna dessa gemenskaper kan innebära att man upplever tillvaron som mindre meningsfull. ”Meningsfullhet är att ingå i samhällets normalitet” (Cederlund & Berglund 2015, s.75-79).

Som allergiker kan det lätt hända att personen känner sig exkluderad från samhället eller gemenskapen och/eller omgivningen i många situationer. Det kan handla om att en pälsdjursallergiker inte kan gå in i vissa lokaler där det tidigare har varit eller är pälsdjur som personen är allergisk mot, eller att i en grupp blir bjuden på mat som en födoämnesallergiker inte kan äta och hamnar då att vara på sidan om då de andra äter. Eller att ett gäng tillsammans ska gå på en restaurang och äta och som födoämnesallergiker kan personen inte alltid äta någonting av vad som finns på menyn, då kan det vara svårt att veta vad man ska göra både som den som är allergisk men också för resten av sällskapet. Ska gruppen då välja att fortsätta äta där och personen som är allergisk inte kan vara med och delta i gemenskapen över maten, eller ska man välja att gå vidare till ett annat ställe där den/de allergiska personerna har någonting att äta? I dessa fall handlar det även om vilken inställning som personalen på restaurangen har mot allergiker. Om de då kommer välja att vara tillmötesgående mot personerna med allergier och vara villig att tillaga mat som de tål att äta eller om de kommer uppfatta allergikerna som ”jobbig” och inte tar det på allvar och menar att de kan vara utan mat eller bara servera till exempel någon enkel sallad eller liknande eller bli otrevlig mot den/de som är allergiska.

En allergiker kan även känna sig både inkluderad i och exkluderad ur samhället på samma gång. Man är inkluderad på det sättet att man kan delta i gemenskapen som finns i samhället men på samma gång kan man bli exkluderad om man på ett eller annat sätt inte klarar av att

delta på samma villkor som de andra. Det kan till exempel handla om att en person med pälsdjursallergi som ska vara med på någonting som ordnas gemensamt med andra, men då personen väl kommer dit så har någon med sig sitt sällskapsdjur och den allergiske personen kan då inte delta i gemenskapen eftersom denne inte klarar av att vara i samma utrymme som djuret.

3.1 Inklusion och integration

Människan strävar efter att skapa gemenskaper kring färdigt bestämda normer och värderingar som de delar tillsammans med andra. Att få göra det skapar sociala tillhörigheter och möjliggörande till ett socialt deltagande inom många områden. Via socialpedagogiska metoder innebär normalisering att integrera en målgrupp i det rådande samhället och att mobilisera individers och grupperns egna resurser. Social integration är en individs förmåga att leva upp till gruppens normer. (Eriksson & Markström 2000, s.137; Madsen 2006, s.135-140).

Det fungerar inte alltid för allergiska personer att leva efter de normerna som finns i samhället. Ibland måste man även sätta egna krav som man hoppas att samhället respekterar och godkänner så man kan känna sig delaktig i aktiviteter som ordnas.

3.2 Exklusion och marginalisering

Forskning visar att det sociala nätverkets betydelse är stort för människor i utsatta och annorlunda situationer och de personer som upplever att de inte har ett socialt stöd vid svåra livssituationer i form av fungerande socialt nätverk klarar sig också sämre ur en hälsosynpunkt. Marginalisering i samhället kan förklaras då villkoren för socialt deltagande blir förändrade i samhället. Villkoren blir förändrade då nya krav införs och detta kan leda till att vissa sociala grupper stängs ut från samhället. (Eriksson & Markström 2000, s.137).

En person som är allergisk befinner sig från förr i en utsatt situation då dessa kan uppleva de inte alltid blir förstådda av samhället på ett rätt sätt. Ibland kan det vara svårt för samhället och omgivningen att förstå varför kraven sätts och varför personer med allergier undviker

vissa saker, men det finns alltid en orsak även om den ibland är svår att se. Om en person med allergi inte blir accepterad för sina val och beslut de själva tar kan det leda till att de känner sig exkluderade ur samhället. Samma sak ifall det är omgivningen som inte går med på att följa de krav och de behov som blir satta inom en rimlig gräns, så leder det till att en allergisk person riskerar att exkluderas från gemenskapen. Att till exempel inte respektera regler och ha med sig pälsdjur på offentliga ställen där det är förbjudet med djur kan göra att en person med pälsdjursallergi inte kan delta på grund av det.

3.3 Ett avvikande beteende

Ett avvikande beteende anses vara resultatet av en sjukdom eller en avvikelse i karaktärstypen. Det avvikande finns inom den enskilda individen, det vill säga att vissa av de biologiska strukturerna orsakar en avvikelse hos människan. Även den rådande kulturen, normerna och den tidsanda som präglar samhället avgör om ett beteende bedöms avvikande eller inte. Kan en person inte leva upp till förväntningarna klassas man som avvikande. (Gustavsson 2001 s. 34; Repstad 2006 s.63; Cederlund & Berglund, 2015, s. 73).

Eftersom en person med allergi måste sätta begräsningar på omgivningen kan man av omgivningen upplevas ha ett avvikande beteende i jämförelse med andra. Ofta uppstår situationer då allergiska personer är tvungen att välja bort någonting eller sätta begräsningar på andra för att klara av en situation. Personen kan då känna sig avvikande i sitt beteende och sätt att uppföra sig på. Här är det inte så vanligt att enskilda personer kommer och sätter olika krav på omgivningen, men en allergisk person är tvungen att göra det för sin egen hälsas skull och i andra personers ögon kan det ses som ett lite avvikande beteende ifall man inte vet om varför kraven sätts från början. Det kan till exempel handla om att det sätts upp information om undvikande av starka dofter på olika ställen eller att man inte får ha med olika typer av mat i offentliga miljöer.

4 Empowerment

Empowerment handlar om att individen själv och i gemenskap med andra likasinnade skall ta makt över sin livssituation. Då människor får problem finns en inbyggd beredskap som automatiskt söker efter kreativa lösningar på problemen som uppstår. Tillsammans kan man då utifrån förutsättningarna jobba och göra sitt bästa för att få ett respektfullt bemötande från samhället, motverka de negativa bekräftelserna och istället förstärka de positiva och samtidigt försöka påverka omgivningen på ett sätt som gynnar alla inblandade. Det är de sociala sammanhangen, villkoren, omgivningen och människorna som formar förväntningarna på anpassning i samhället och genom att individen då tolkar omgivningens koder och spelregler skapar den enskilda individen sin egen personlighet. (Eriksson & Markström 2000, s.145-147; Berglund 2000, s.115-121)

I gemenskap och samtal med andra personer med allergier får man en förståelse och en mer positiv syn på sitt liv. Tillsammans kan man komma fram till lösningar på problem som finns i samhället och bolla problem som uppstår i vardagen som är svåra för en person som inte har allergier att förstå sig på.

Personer med olika typer av allergier letar ofta efter kluriga lösningar och kompromisser över problem som uppstår. Det kan handla om att välja att sitta längst bak eller närmast dörren i en stor sal så att personen på ett snabbt och enkelt sätt skall slippa ut ifall man får en allergisk reaktion. Att försöka göra nya maträtter med många födoämnesallergier är en utmaning men som gör att personen själv och omgivningen får komma på kreativa lösningar och metoder för att få det att fungera på bästa sätt. Det kan handla om att man blir tvungen att använda ingredienser man inte hade en aning om att man kunde använda för att kompensera en annan ingrediens. Detta kan dock leda till att man skapar en helt unik maträtt som till och med blev godare än vad den egentligen skulle varit om receptet blivit följt till punkt och pricka. Ofta uppstår en personlig prägel på saker och ting istället för att göra allt enligt normprincipen.

Ett annat sätt att komma med lösningar kan handla om att planera saker och ting in i minsta detalj innan man ska göra någonting. Till exempel att gå ut och äta med familj eller vänner och på förhand tagit reda på vad de har för meny och kollat den hur många gånger som helt för att se om det finns någonting man kan äta där. Om det inte finns det sitter man i minsta detalj och kollar hur det går att få ihop en egen meny som innehåller vad personen kan äta.

4.1 Självkänsla

Självkänslan definieras som graden av inre stabilitet, trygghet, välbefinnande, graden av självkompetens eller som individens egen positiva eller negativa syn på sig själv. Att ha en stark självkänsla gör att om individen är med om kriser och förluster i livet tar dem det på ett annat sätt än personer med svagare självkänsla. Men att ha en stark självkänsla kan även vara avgörande för olika val man gör i livet. Genom ett samspel med andra är det inte endast vår personliga identitet som utformas utan även den sociala identiteten som en samhällsdeltagare. För att utvecklandet av identiteten och självkänsla spelar in interaktionens betydelse en stor central roll. (Johnson 2003, s. 30-39; Cederlund & Berglund 2015, s. 169-170).

Att kunna vara delaktig i samhället på samma villkor som andra gör att självkänslan bibehålls. Men om man som allergiker inte kan vara med på samma sätt som andra gör det att självkänslan försvagas och känner sig då inte lika värd. Å andra sidan då samhället har en positiv inställning till allergi och kan hjälpa till att få personer inkluderade i samhället även fast de har någonting som hindrar dem från att kunna göra allt stärker det självkänslan och man får känna en delaktighet. Att veta att någon bryr sig om och tar hänsyn till personens allergier och begränsningar.

Ett exempel kan handla om att bli bjudna på någonting ätbart och fråga upp av den allergiske personen vad den kan äta eller inte och utgående från det försöker man göra ihop någonting som påminner om vad de andra äter. Det behöver inte vara precis samma sak men att man inte lämnar den allergiske personen utan att äta gör att självkänslan stärks. Då kan en allergisk person inse att denne inte är mindre värd bara för att personen råkar ha en eller flera allergier. Är man osäker vad man ska bjuda på kan man tillsammans med den allergiske personen åka och handla eller så kan man gå genom vilka alternativ som finns att göra.

4.2 Omgivningens påverkan

Under livet bygger varje individ upp ett eget kognitivt schema baserat på egna erfarenheter man har upplevt i olika sociala sammanhang. Personers känslor och handlingar blir lätt

påverkade och styrda av hur vi upplever att andra personer i vår omgivning uppfattar oss. (Cederlund & Berglund 2015, s.44-45).

Alla personer är mer eller mindre ständigt medvetna om på vilket sätt andra uppfattar oss och om personen märker att de gör någonting fel så försöker man ändra på det. Ifall de känner att de inte riktigt passar in eller känner sig obekväma så försöker man ändra på sig själv för att ska kunna passa in. För en allergiker kan det vara till exempel att äventyra sin egen hälsa för att kunna passa in bland andra. Om omgivningen respekterar och förstår varför det finns vissa regler och varför en allergisk person ställer krav, till exempel då man flyger att man inte får äta nötter under flygturen, kan en allergisk person uppfatta både sig själv och bli uppfattad bland andra på ett positivt sätt.

5 Att informera om allergier

Allergier och överkänslighet ökar kraftigt i världen och är vanligt förekommande men det är inte alltid man pratar om det i onödan. Man räknar med att det finns cirka fyra miljoner ämnen i vår livsmiljö som är kända och som finns beskrivna. Minst tusen av alla dessa ämnen är allergiframkallande. Det ämnet som kroppens immunsystem reagerar mot kallar man för allergen. Immunförsvaret uppfattar allergenet som främmande för kroppen, en typ av antigen. (Ortmark Lind 2003, s. 35)

Allergi är ärftligt och man brukar prata om att om båda föräldrarna har samma allergi är risken att barnet också utvecklar denna allergi upp i 70%. Om den ena föräldern har en allergi är risken att barnet ska ärva det 20%. Det är inte själv allergin man ärver, utan det är anlaget att kunna utveckla en allergi som man får av sina föräldrar. Barn som är födda på våren löper en 30% högre risk att utveckla pollenallergi än vad barn födda andra årstider gör. (Danielsson 1991, s.17)

Då kunskapen om allergier finns, men det inte alltid är folk helt förstår vad en allergi är för någonting är det viktigt att kunna informera om vad allergier egentligen innebär. Ofta uppstår missuppfattningar då man som allergiker är tvungen att sätta krav på omgivningen men omgivningen kanske inte alltid förstår varför kraven sätts.

Ett exempel som man kan tas upp är vid flygning och dem i högtalaren ropar ut att inga nötter får ätas under flygningen på grund av allergier. Vad man inte tänker på då är att i flygplanet kan sitta en person med livshotande luftburen allergi och att det är ytterst viktigt att inte alls öppnar en nötpåse eller äter överhuvudtaget någonting som innehåller nötter. Det finns tyvärr ofta någon person som inte respekterar detta utan äter ändå. Detta kan för den allergiske få väldigt dåliga konsekvenser och inte alltför sällan måste en person uppsöka läkarvård.

Ett annat exempel är förbudet att ta in husdjur i offentliga miljöer. Detta handlar dock inte bara om pälsdjursallergi utan även ur miljösynpunkt. Ett undantag är förstas ledarhundar och servicehundar som behöver finnas till för att personer ska klara av sin vardag, samt även hundar som jobbar för polisen eller andra saker där hundar behövs. Även att komma och handla direkt man kommer från stallet utan att ha bytt om från stallkläderna kan också vara väldigt dåligt för en person med pälsdjursallergi då hästhår har fastnat på kläderna.

6 Mediekommunikation och broschyr

Ordet kommunikation kommer från latinets *communicare* vilket betyder att dela och göra tillsammans. Kommunikation definieras som meddelandeutbyte mellan två eller fler parter. Genom att kommunicera med varandra skapar och delar människor en gemensam verklighet tillsammans. Begreppet kommunikation är väldigt brett och sträcker sig från masskommunikation till interpersonell- och gruppkommunikation. (Seppänen & Väliaverronen 2012, s.20-21).

Att kunna kommunicera med varandra är viktigt i vårt samhälle och att sprida information och kunskap vidare för att vi skall kunna fungera tillsammans och alla skall kunna vara delaktig i samhället på samma villkor. Information är viktigt för att vi inte ska missuppfatta varandra och för att lära oss. En sammanfattad information om olika typer av allergier kan vara en del i att personer ska förstå varandra bättre och att dessa missuppfattningar förhoppningsvis inte ska uppstå lika lätt, utan personer har en baskunskap att utgå ifrån.

Hur man bygger upp en broschyr kan också vara en av avgörande till om det lockar läsande eller inte. Är det bara text och text sida upp och sida ner är det mindre chans att någon väljer att läsa den broschyren. Men är texten luftig och flyter på bra så gör det att det blir lättare att

läsa och fångar intresset bättre. Att använda lättolkade ord gör att texten blir mer flytande och intressant. Om texten istället blir hackig och det används ord som man inte förstår gör det att intresset för att läsa svalnar fort.

Att ha en ordning på materialet och informationen i broschyren är också viktigt då intresset minskar ifall det är helt oordning på all text som finns i broschyren. Tänka ut en systematisk ordning som man kan använda sig av så blir det som en röd tråd genom hela alltihopa, vilket gör det mer begripligt samt att det gör att även intresset för innehållet ökar till skillnad från om informationen skulle hoppa fram och tillbaka.

7 Val av informationsmetod

Att välja att göra informationsbroschyrer till detta lärdomsprov bottnar sig i att det upplevs vara svårt att hitta lättillgänglig information om allergier. Speciellt på svenska är det sällan man stöter på korta sammanfattande broschyrer om olika typer av allergier. Att kunna samla information om flera allergier och intoleranser i en enda broschyr var målet med detta arbete, och att få till en lättillgänglig infobank där det först och främst ska vara lätt att få tillgång till materialet genom att kunna printa ut det på samma gång som det skall täcka alla de vanligaste födoämnesallergierna och symtomen som kan uppstå. Valet att även ta med information om pollen- och pälsdjursallergi handlar om att dessa allergier blir så pass vanliga i dagens läge men att man inte alltid tänker på hur man ska göra för att underlätta för personer med dessa allergier så att de klarar vardagen.

Upplägget och ordningen på de olika typerna av allergier i broschyren är tänkta så att det skall börja med en överblick om vad allergier är för någonting och vad som sker i kroppen vid en allergi. Då man väl fått en allmän information om vad allergier är för någonting tas det upp födoämnesallergier och olika typer av korsallergier. Sen kommer de olika födoämnesallergierna och -intoleranserna i "vanlighetsordning" där laktosintolerans och mjölkproteinallergi samt celiaki och spannmålsallergi kommer först. Därefter nöt- och jordnötsallergi som också är väldigt vanliga allergier. Sen kommer de lite mindre vanliga allergierna och så kommer information om pollen- och pälsdjursallergi.

Att skriva om olika typer av allergier kommer från att det är ofta man hör om personer som inte alltid förstår sig på allergier och kan tycka att allergiska personer är "mesiga" eller "alldeles för rädda av sig". Det kan även ofta vara tron att om personer som är allergiska inte

ser eller märker att det finns i någonting som dem är allergiska mot så får de heller ingen reaktion. Där kan det handla om att personer äter någonting fast det är sagt att personen inte ska äta just det för att det finns personer som kan reagera med en allergisk reaktion i närheten och att de då istället äter ”i smyg” i tron om att ingen ska märka någonting. Eller att en person ska bjuda på något ätbart men ändå blandar i livsmedel personen är allergisk mot i tron om att de inte ska märka att det ”smakar annorlunda”. Ett exempel där kan vara att man ska laga något och bjuda till någon som har laktosintolerans men har inte tillräckligt med laktosfri mjölk och då den mjölken tar slut så blandas vanlig mjölk i istället. Tanken är god, men för en allergiker går det inte att fuska på det viset utan att det får konsekvenser.

Då det gäller födoämnesallergier blandas det lätt ihop skillnaden mellan allergier och intoleranser. Till exempel är det inte alla som känner till att det är stor skillnad mellan laktosintolerans och mjölkproteinallergi och samma sak gäller med celiaki och spannmålsallergi. Att blanda ihop allergi och intolerans och utgå från att det är samma sak då de ger liknande symtom kan bli väldigt allvarligt för de som är ordentligt känsliga. I få fall, men det finns sådana fall, kan de till och med bli livshotande. Detta är en av orsakerna till att information om dessa allergier och intoleranser finns med i arbetet. Att man ska få en överblick över vad skillnaden mellan dem är.

Ofta får man liknande symtom av allergier och intoleranser men kroppens försvarssystem reagerar på helt olika sätt. Vid allergi är det kroppens immunförsvar som kopplas in och man reagerar mot proteinet som finns i mjölk och i de inhemska sädeslagen, medan det vid en intolerans handlar om att kroppen är överkänslig mot laktas vid laktosintolerans och gluten vid celiaki, i dessa fall pratar man om ”annan överkänslighet” och immunförsvaret är inte aktiverat. (Ortmark 1997, s.14)

8 Hur bemöta en allergiker?

Allergi handlar om ett förändrat reaktionssätt och kroppens immunsystem fungerar onormalt och alldeles för effektivt, vilket leder till att man reagerar på ämnen i vår omgivning som normalt är helt ofarliga för oss människor. Vissa personer har oturen att drabbas av flera eller många allergier, medan andra blir allergiska mot en eller några saker. Sen finns det också de personer som inte har någon allergi alls. Hur man reagerar på något man är allergisk mot varierar mycket från individ till individ och från ämne till ämne. (Ortmark 1997, s. 24; Danielsson 1991, s.16-17)

TVå personer som är allergiska mot katt kan reagera på helt olika sätt. Den ena kan reagera med att ögonen eller näsan börja kli och rinna och man känner sig allmänt hängig. Medan den andra personen kan reagera med samma symtom men även får andningssvårigheter eller astmabesvär och utslag över kroppen. Att det är på det sättet gör att det för allmänheten blir svårt att förstå sig på allergier

Det finns personer, inte så många men några, som ibland kan utnyttja och hitta på att ”är allergisk mot...” eftersom de inte vill äta just de sakerna. Det kan till exempel handla om att inte vill äta fisk, och istället för att säga att man inte tycker om fisk säger att man är allergisk mot fisk för att ha en ”giltig” orsak att inte behöva äta det. Vad man inte alltid tänker på då är att om många personer säger så blir det tillslut att folk inte börjar tro på då någon säger att de är allergiska mot någonting. Då en person kommer då och på riktigt är allergisk mot någonting händer det ibland att folk inte tror på dem utan tror att de bara hittar på för att de inte tycker om en eller fler saker.

I offentliga miljöer eller då man åker med tåg/flyg/buss där det rör sig många människor på samma gång så ska man tänka på vad man äter. En vanlig allergi är allergi mot nötter som var och varannan person lider av så man kan tänka på att om man är i en stor folksamling skall man undvika saker som innehåller nötter eftersom detta kan leda till svåra, och i vissa fall livshotande, konsekvenser för personer i närheten med nötallergi. Istället kan man ha en smörgås eller liknande att äta för att undvika att personerna runtomkring ska drabbas av en allergisk reaktion av det man äter.

Om man ska bjuda en person som är allergisk mot olika typer av födoämnen på mat kan man på förhand ta reda på vad personen inte tål att äta och vad som fungerar att äta för att inte riskera att sätta sig själv eller den allergiska personen i en knepig situation den dagen om det skulle visa sig man bjuder på mat som personen är allergisk mot. Ibland kan det även hända att personer inte förstår allvaret bakom allergier och tycker man är lite mesig då man ”inte vågar smaka på maten”.

8.1 Toleranströskeln

En allergisk reaktion mot samma ämne hos samma individ kan ta sig helt olika uttryck från dag till dag. Det kan handla om att en dag kan äta lite av någonting som nästa dag inte alls kan äta någonting av. Det kan till exempel handla om att vara allergisk mot äpple men att en dag kan äta en liten bit av äpplet utan att reagera så mycket, medan en annan dag inte alls

kan äta någon bit av äpplet utan får utslag redan då saften från äpplet nuddar vid huden. Eller att som pälsdjursallergiker en dag kan åka hem till personer med husdjur men en annan dag inte kan det. Orsaken till detta är då en persons motståndskraft varierar från dag till dag och stund till stund. Ifall man är utvilad, frisk och är på bra humör har man en högre toleranströskel än om man känner sig sjuk, nedstämd och trött. Det är ungefär som att den sista droppen gör att bägaren tillslut rinner över då den fylls med olika allergener. (Danielsson 1991, s.23-25)

Att man reagerar olika från dag till dag kan skapa förvirring både hos allergikern själv och hos omgivningen. Det blir svårt att veta om man faktiskt är så pass allergisk mot någonting som man var just den dagen man hade en stark reaktion, eller råkar det bara vara så att det var en sämre dag just den dagen och kände sig nedstämd eller höll på att bli sjuk. En annan dag kan det vara precis tvärtom, man är glad och frisk och reagerar inte lika mycket på ett allergen som vanligtvis ger starka reaktioner. Att man reagerar olika från dag till dag och aldrig riktigt veta hur man ska reagera nästa gång man äter något eller stöter på något man inte tål kan också göra att man blir orolig och nedstämd och att man tillslut hamnar in i en ond cirkel, där man är nedstämd vilket leder till att toleranströskeln sänks mer och mer.

8.2 Födoämnesallergi

Man delar in födoämnesöverkänsligheten i två delar; den immunologiska orsakade överkänsligheten, allergi, och den icke-immunologiskt orsakade överkänsligheten. Hos vuxna personer är den icke-allergiska födoämnesöverkänsligheten mer vanlig än vad allergi är. Den vanligaste intoleransen hos vuxna är laktosintolerans. (Hedlin & Larsson 2009, s.303-304)

Om man ska bjuda en person med någon typ av födoämnesallergi går det att fråga upp vilka födoämnen personen är allergisk mot. Det är även viktigt att inte blanda ihop de nämnda allergierna och intoleranserna med varandra. Även fast de kan ge liknande symtom reagerar kroppen på helt olika sätt och olika mekanismer är inblandade. Så om en person säger att de är mjölkproteinallergiker så betyder det att de inte kan dricka eller äta laktosfri mjölk, -mat, utan måste ha en helt mjölkfri diet. Samma sak gäller med celiaki och spannmålsallergi, även fast de påminner om varandra kan de ge helt olika symtom.

Att bjuda en allergisk person på mat kan vara en utmaning och det gäller att vara kreativ i sin matlagning ifall man har personer med flera olika allergier. Det är sällan man kan använda de råvaror och göra på det sätt man är van vid att göra annars. En del personer klarar av att äta små mängder utan att få några besvär av saker de är allergiska mot. Men det finns också de personer som inte ens klarar av att vara i samma rum som saker de är allergiska mot, till exempel nötter eller fisk är vanliga sådana ämnen. (Ortmark 1997, s.59-60)

Att vissa personer klarar av att äta små mängder av olika typer av livsmedel de är allergiska mot, medan andra personer inte ens kan vara i närheten av dem kan det bli förvirrande för omgivningen att förstå och komma underfund med hur det fungerar. Ofta tänker man på allergier som att det ska vara lika för alla, men det kan skilja sig väldigt mycket i svårighetsgrad på allergier mellan person till person.

8.3 Luftburen allergi

Både pollen- och pälsdjursallergi räknas till luftburna allergier. Men bland luftburna allergier finns också allergi mot nötter, citrusfrukter och överkänslighet mot starka dofter. En luftburen allergi kan man till skillnad mot en födoämnesallergi inte helt undvika att komma i kontakt med. (Ortmark Lind 2003, s. 36-37)

Pollenallergi kallas också för hösnuva, och kan ge besvär från tidig vår till sen höst och man räknar med att ungefär 1 av 5 personer är drabbade, vilket skulle innebära att 20% av Finlands befolkning har pollenallergi. (Vuorenmaa 2015, s.3)

Efter pollenallergi är pälsdjursallergi den näst vanligaste allergin som ger symtom från luftvägarna. Det är dock främst katt man reagerar på, men även allergi mot hund och häst är vanligt. Om man har allergi mot ett pälsdjur, ökar risken att man utvecklar allergi även mot andra pälsdjur. (Hedlin & Larsson 2009, s. 129-130, Ortmark Lind 2003, s. 35)

Vid pollen- och pälsdjursallergi är det svårt att undvika allergenerna eftersom dem flyger runt i luften och kommer lätt in i näsans slemhinnor och ger allergiska symtom. Som pollenallergiker kan man hålla sig inomhus de dagar som pollenhalten är som högst och inte ha fönstren öppna så att pollenkorn slipper in. Vid pälsdjursallergi är det svårt att kunna

undvika att bli utsatt eftersom personer med pälsdjur hemma har hår på kläderna. (Ortmark 1997, s. 26-27)

Luftburen allergi mot nötter blir vanligare och vanligare men det är inte så många som har hört talas om det ändå. Och inget man för den delen tänker på heller. Då man är i offentliga miljöer ska man försöka tänka på att inte äta nötter eftersom dessa kan för väldigt allergiska personer ge svåra reaktioner.

9 Allergi

Allergi kommer från grekiskan och betyder ungefär ”förändrat reaktionssätt”. Vid allergi handlar det om att kroppens immunförsvar överreagerar när den kommer i kontakt med ämnen som egentligen inte är farliga men som kroppen anser vara det. Dessa ämnen kallas allergener och kan ge upphov till allergiska symtom när de fastnar i näslemhinnan eller nedre luftvägarna. Allergin kan vara säsongsbunden, (t.ex. pollenallergi), eller icke-säsongsbunden, perenn, (t.ex. kvalster- och pälsdjursallergi). (Danielsson 1991, s.16-17; Ortmark 1997, s.25; astmaochallergilinjen.se (u.å.))

Allergin bryter oftast ut i skolåldern men man kan bli allergisk även som vuxen. Allergi går inte att helt förebygga men kan lindras med medicin och att man försöker undvika de ämnen man inte tål.

Vanliga allergier är pollenallergi, pälsdjursallergi, allergi mot födoämnen såsom nötter, skaldjur, mjölk, jordgubbar. Laktosintolerans och glutenintolerans är vanliga överkänslighetsreaktioner som ger samma symtom som allergier men immunförsvaret är då inte inblandat. (Danielsson 1991, s. 60-71)

9.1 Vad händer i kroppen vid allergi?

Immunsystemet är kroppens försvarssystem och fungerar att försvara oss mot de substanser och partiklar som finns i luften vi andas in, i maten vi äter och i de saker vi rör vid. Antikropparna cirkulerar runt i människans blodomlopp och finns i nästan alla kroppsvätskor. Dessa hjälper då till att fånga upp och bekämpa oönskade ”inkräktare”. Hos

personer med allergi har immunsystemet hamnat i obalans och kroppen missuppfattar det man är allergisk mot som något skadligt, även fast det egentligen är helt ofarligt. Kroppens immunförsvar uppfattar vissa ämnen som om de vore farliga inkräktare även fast det inte är så. För att bli av med ”inkräktaren” sätter kroppen igång en inflammatorisk reaktion. (Ortmark 1997, s.28-29; Danielsson 1991, s.16-17; Hedlin & Larsson 2009, s.121-126; astmaochallergilinjen.se (u.å.); medeca.se (u.å.))

Immunoglobulin E eller IgE, är en antikropp som spelar den största rollen hos människor med allergi. När ett allergen kommer in i kroppen hos en person som är allergisk sker en rad olika reaktioner och det produceras IgE-antikroppar mot ett visst ämne. Efter IgE-produktionen förflyttar sig antikropparna till mastcellerna. Dessa finns det speciellt mycket av i näsan, ögonen, lungorna och i mag- och tarmområdet. Därefter fäster sig IgE-antikropparna på mastcellernas yta och väntar på sitt särskilda allergen. Nästa gång en allergisk person kommer i kontakt med det allergen som denne är allergisk emot, fångas allergenet upp. När detta sker öppnas mastcellen och inflammatoriska ämnen, till exempel histamin frigörs och sprids snabbt för att försvara kroppen mot vad den uppfattar som skadligt. Histaminet utlöser symptom av en allergisk reaktion, såsom nysningar, svullnad av vävnader, rosslande andning, hosta och andra reaktioner. (Danielsson 1991, s. 19-21; Hedlin & Larsson 2009, s.122-123; medeca.se (u.å.))

Man kan vara allergisk mot ett eller flera ämnen men varje typ av IgE reagerar endast mot en typ av allergen. Vid korsreaktioner påminner proteinerna i ämnena om varandra vilket gör att man reagerar mot till exempel både björkpollen och äpple.

Man reagerar inte på ett ämne den första gången man möter på det utan då produceras endast IgE-antikropparna. Det är först andra gången man kommer i kontakt med ämnet som man får en allergisk reaktion. Till exempel, första gången man äter äpple behöver man inte reagera, men nästa gång man äter kan man få allergiska symptom då kroppen har bildat IgE-antikroppar mot äpple. (Ortmark 1997, s. 27; medeca.se (u.å.))

Risken att utveckla allergi är ärftligt, om ingen av föräldrarna är allergiska är risken att man utvecklar allergi ungefär 15 %, om en förälder är allergisk är risken 20-30 %, om båda föräldrarna är allergiska men mot olika saker är risken 40 % och ifall båda föräldrarna har samma allergi är risken upp till 70 %. (Danielsson 1991, s. 17; astmaochallergilinjen.se (u.å.))

9.2 Symtom och behandling

Vanliga symtom på allergi kan vara rinnsnuva, nästäppa, nysningar, klåda samt rinnande och kliande ögon. Snuvan är ofta vattning och klar. Annat kan vara att man får långa nysattacker med flera nysningar istället för enstaka. Långvarig trötthet kan också vara ett tecken på allergi. (Danielsson 1991, s.22; astmaochallergilinjen.se (u.å.))

Symtom från luftvägarna brukar vara heshet, tungt att andas, ihållande hosta och pipande andning. Vanliga symtom från mag- och tarmområdet är magsmärtor, diarré, illamående, kräkningar och uppblåst mage. På huden kan man få nässelutslag, klåda och eksem. Vid svår allergi kan man få anafylaxi, det vill säga en allergisk chock. (Ortmark Lind 2003, s. 34; astmaochallergilinjen.se (u.å.))

Man ska i så stor mån som möjligt undvika det man inte tål. Om man till exempel är allergisk mot äpple skall man undvika att äta det. Svårare är det om man är allergisk mot pälsdjur eller pollen som är luftburet. Då är det egentligen bara medicin som hjälper och att man ska försöka hållas inomhus de värsta pollendagarna eller undvika ställen där det finns mycket pälsdjur.

Ifall man har milda och/eller kortvariga besvär med allergi kan man börja med att använda receptfria antihistamin-tabletter från apoteket. Dessa kan hjälpa mot rinnsnuva, nysningar och besvär i ögonen men inte mot nästäppa.

10 Atopisk allergi & eksem

Vissa personer har en ärftlig benägenhet att utveckla allergi mot vissa ämnen, en atopiker. Dessa personer har ökad benägenhet att kunna bilda IgE-antikroppar i blodet. Atopiska sjukdomar förekommer hos ungefär 20 % av befolkningen i Finland. (Haahtela (u.å.), s.4; eksemfri.se (u.å.))

Atopiskt eksem är en hudsjukdom som innebär att man får torra, röda och kliande utslag på huden. Atopiskt eksem har blivit allt vanligare och 15-20 % av finländarna drabbas i något skede av livet, vissa har problem från spädbarnsålder och ända in i ålderdomen. Detta kan påverka hela livet för den som är drabbad. Klådan kan göra att nattsömnen förändras och koncentrationsförmågan blir sämre. Att motionera kan också bli svårare; när kroppen blir varm och börjar svettas kan klådan i sin tur öka. Även stress är en försämrande och ibland

även utlösande faktor för atopiskt eksem. (Haahtela (u.å.), s. 5-13, Danielsson 1991, s.26-32; astmaoallergiförbundet.se (u.å.))

10.1 Lokalisation för atopiskt eksem

<i>Spädbarn</i>	ansikte, kinder och hals
<i>Barn</i>	vrister, knäveck och armveck
<i>Vuxna</i>	handeksem, hals och ansikte

(eksemfri.se)

11 Nässelutslag (urtikaria)

Namnet urtikaria kommer från latinska *urtica dioica*, som betyder brännässla. Detta då utslagen påminner om de man får då man bränt sig på brännässla. Nässelutslag kallas också för nässelfeber, och man räknar med att ungefär 20 % av befolkningen drabbas någon gång i livet. (hudguiden.se (u.å.))

Nässelutslag är upphöjda och ljusröda eller har samma färg som huden, och är ofta blekare i mitten. Utslagen byter snabbt plats, storlek och utseende. De kan variera från enstaka prickar till att flyta ihop och bilda stora fläckar på kroppen. Det börjar ofta med att det kliar på kroppen innan utslagen kommer och då de försvinner lämnar de inte några märken efter sig. (hudguiden.se (u.å.); nässelutslag.se (u.å.))

Orsaker till nässelutslag kan vara allergi, då främst jordgubbar, skaldjur, nötter, ägg och mjölk. Andra orsaker kan vara läkemedel, insektsbett, tillsatser i livsmedel eller infektioner i kroppen. Även stress kan vara en bidragande orsak till att man får nässelutslag eller att utslagen förvärras. Det är oftast inte själva stressen som skapar nässelutslagen utan stressen som gör en mer mottaglig. (Danielsson 1991, s.43; nässelutslag.se (u.å.))

Vanligaste behandlingen mot nässelutslag är antihistamin-tabletter, då dessa gör att kroppen minskar frisättandet av histamin. Kortison-tabletter och -salva kan man också använda för att minska utslagen och kliandet. (nässelutslag.se (u.å.))

Efter man har haft nässelutslag brukar man i ungefär en vecka vara extra känslig mot viss sorts mat. Det är då speciellt skaldjur, tonfisk, jordgubbar, mögelost och alkohol man ska undvika eftersom dessa kan göra att utslagen kommer tillbaka. (nasselutslag.se (u.å.))

Akuta nässelutslag ger ofta med sig inom en vecka, eller några veckor. Man kan då få feber, bli svullen i handflatorna och i fotsulorna samt få ledvärk. Definition på akut nässelutslag är nässelutslag som uppstår plötsligt, och pågår längre än ett dygn, men går över inom sex veckor. Vid *kronisk nässelfeber* kan ett, eller flera utslag finnas kvar i över sex veckor. (Ortmark 1997, s. 57-58; Danielsson 1991, s.43-45; nasselutslag.se (u.å.))

12 Födoämnesallergi och intolerans

I Finland förekommer matallergi hos 2-4 % av vuxna och hos 5-10 % av barnen. Vanligast är att matallergin har ett samband med pollenallergi, en så kallad korsallergi. (evira.fi (u.å.))

De livsmedel som vanligast ger allergiska reaktioner är nötter, jordnötter, mjölk, ägg, fisk, skaldjur, baljväxter och vete. Att vara allergisk mot livsmedel, så kallad födoämnesallergi eller matallergi betyder att man är allergisk mot någonting som man äter. Då reagerar kroppens immunförsvar med att bilda antikroppar mot ämnet (allergenet). Kroppen frigör histamin som gör att huden och slemhinnorna i munnen och tarmarna rodnar och svullnar, man får klåda i munnen, på halsen och/eller på huden. Då talar man om att man har fått en allergisk reaktion. (Danielsson 1991, s.60-71; medeca.se (u.å.))

Den vanligaste formen av matallergi är atopisk allergi. Personer med atopiska anlag kan lättare sensibiliseras så de utvecklar IgE-klassade antikroppar mot olika substanser, till exempel pollen eller något livsmedel. Kännetecknande för dessa atopiskt relaterade IgE-reaktioner är att symptomen snabbt dyker upp efter man ätit, i regel inom några minuter till någon timme. Vanligaste symptomen vid matallergi är nässelutslag, hyn rodnar, magsmärter, diarré, snuva och astma. (Hedlin & Larsson 2009, s.122;medeca.se (u.å.))

Symtom vid födoämnesallergi kan vara klåda och svullnad runt mun och svalg. Eksem, rodnande och kliande utslag, nässelutslag och svullnad. Magont, kräkningar, diarré, illamående, förstoppning, svullnad och gaser i magen samt astmabesvär eller anafylaxi. Man

kan få allergiska symtom direkt man har ätit maten eller i vissa fall inom 1-2 dygn. (Danielsson 1991, s.60-64; Ortmark 1997, s.59-60; allergiguide.com (u.å.))

Skillnaden mellan allergi och överkänslighet. Reaktionerna kan delas in i två grupper:

- **Immunologisk**, då är kroppens immunförsvar inblandat - benämns "allergi".
- **Icke-immunologisk**, då är kroppens immunförsvar inte inblandat - benämns "överkänslighet". Exempel på icke-immunologisk överkänslighet är laktosintolerans.

Allergi och överkänslighet är inte samma sak men de ger ofta liknande besvär. (evira.fi (u.å.))

12.1 Laktosintolerans

Vid laktosintolerans har man brist på enzymet laktas som behövs för att bryta ner laktos, (mjölksocker) i tunntarmen. Med låg nivå av laktas hamnar laktos istället i tjocktarmen och kommer där att brytas ned av bakterier, vilket är det som orsakar smärtor, diarréer, gasbildning och uppsvälld mage. Besvären kan komma direkt efter eller upp till några timmar efter att man ätit eller druckit något som innehåller laktos. (1177.se (u.å.))

Man räknar med 3 former av laktosintolerans;

- *Primär laktosintolerans*
- *Sekundär, tillfällig, laktosintolerans*
- *Medfödd laktosintolerans*

Primär laktosintolerans är den vanligast formen av laktosintolerans och handlar om att kroppen bildar mindre laktas desto äldre man blir. Efter småbarnsåren är förmågan att fortsättningsvis bilda laktas ärftlig och kan variera kraftigt mellan individer. Hos majoriteten av världens befolkning minskar laktasnivåerna från cirka 5 års ålder. Även fast förmågan att

bryta ner laktos minskar mycket behöver inte alla personer få besvär. Intoleransnivån kan öka desto äldre man blir. (Ibid (u.å))

Tillfällig laktosintolerans kan man ha ifall tunntarmens slemhinna är skadad av någon form av tarmsjukdom, vilket då gör att förmågan att bilda laktas påverkas. Exempel på tarmsjukdomar kan vara en obehandlad glutenintolerans, parasitinfektion eller olika typer av inflammationer i tarmen. Efter att sjukdomen behandlats och tarmen läkt kan man börja tåla laktos igen. (Ibid (u.å.))

Medfödd laktosintolerans är väldigt ovanligt och innebär att kroppen inte alls klarar av att bilda laktas. Sjukdomen ärvs och upptäcks när barnet är nyfött. Har man en medfödd laktosintolerans måste man oftast ha en kraftigt laktosreducerad kost hela livet. (Ibid (u.å.))

I Finland räknar man med att ungefär 15-20% av den vuxna befolkningen är laktosintoleranta. Vissa personer som är laktosintoleranta äter laktosfattiga produkter, för vissa räcker det med att de drick laktosfattig/-fri mjölk men kan annars äta andra produkter. Då igen vissa måste hålla en strikt laktosfri kost. (Danielsson 1991, s.65-66; Ortmark 1997, s.62; 1177.se)

12.2 Mjolkproteinallergi

Mjolkproteinallergi är inte samma sak som laktosintolerans. Mjolkproteinallergi är allergi mot proteinerna som finns i mjölk och ger symtom främst från magen, huden och luftvägarna. Men också allmänna symtom såsom sömnrubbingar, överaktivitet, slöhet och problem med vikten. Ett eller flera symtom kan uppkomma samtidigt och med olika intensitet. (Danielsson 1991, s.64; mjolkfri.com (u.å.))

Mjolkproteinallergi är vanligast hos yngre barn och för de flesta växer det bort, men för en del finns det kvar. Då barnen kommer upp i skolåldern har allergin växt bort hos ungefär 80 %. Även vuxna kan bli allergiska mot mjolkprotein. (Danielsson 1991, s.65)

Att utesluta mjolkprodukter är den enda behandlingen att använda laktosfria eller produkter med låglaktos halt fungerar inte heller eftersom dessa fortfarande innehåller proteinerna som en allergisk reagerar mot.

Man kan byta ut komjölken mot kokosmjölk, havre-, soja- och risdryck. Grädden kan man byta ut mot havre-, soja- och mandelgrädde. Mjölkfritt margarin kan användas istället för smör. (mjolfri.com (u.å.))

12.3 Glutenintolerans

Glutenintolerans kallas även celiaki och skall inte blandas ihop med spannmålsallergi. Ungefär 1-2% av befolkningen är glutenintoleranta. Celiaki är en livslång sjukdom som orsakas av att man inte tål proteinet gluten som finns i vete, råg och korn. Många som har celiaki kan äta havre men inte alla. Man kan insjukna i celiaki i vilken ålder som helst, men vanligast är att det bryter ut i vuxen ålder. Det är även vanligare bland kvinnor än bland män. Celiaki är ärftligt och om det finns i den nära slakten, hos en förälder, ett syskon eller ett barn, är risken för att insjukna i celiaki 10–15 %. (Celiakiförbundet 2011, s. 2-3; celiaki.se (u.å.))

Celiaki är en allmänsjukdom av typen autoimmun sjukdom, det vill säga immunförsvaret vänder sig mot den egna kroppen. Celiaki börjar utvecklas i tunntarmen som en reaktion mot gluten i näringen, men förändringar förekommer också i organ utanför mag- och tarmkanalen. (Roth & Sjöberg & Stenberg 2003, s. 1523-1525)

Gluten gör att tunntarmen blir inflammerad, tarmluddet förstörs och kroppen kan inte ta upp näring som den ska och detta kan då leda till näringsbrist. Att tarmluddet förstörs kan också leda till att man drabbas av en tillfällig laktosintolerans. (celiaki.se (u.å.))

Celiaki är kronisk, och kan inte botas och den enda behandlingen som finns är att äta glutenfri diet resten av livet. Man kan byta ut de inhemska sädeslagen mot hirs, majs, ris och bovete. Couscous och bulgur innehåller vete. (celiaki.se (u.å.))

12.3.1 Symtom och diagnostisering vid celiaki

Vilka symtom som uppstår vid celiaki är väldigt varierande mellan olika personer, en del personer mår väldigt dåligt, medan andra endast får små symtom. Det finns också de personer som inte har symtom alls. Vanligaste symtomen vid celiaki är diarréer, förstoppning, gaser och bubblig mage, trötthet och nedstämdhet, anemi, aptitlöshet,

viktnedgång, blåsor i munnen och på huden, kräkningar och illamående samt att man kan ha svårt att få barn. Hos barn är hämmad tillväxt ett vanligt tecken. Hos ungdomar kan det vara att man kommer sent in i puberteten. Vilka symtom man har och hur kraftiga de är skiljer sig från person till person och symtomen kan ändras med åldern. (Danielsson 1991, s. 63-65; celiaki.se (u.å.))

Diagnosen ställs med ett blodprov och tunntarmsbiopsi som man tar genom gastroskopi, då man tar en provbit av tunntarmen. Ifall blodprovet är positivt går man vidare och gör en tunntarmsbiopsi, men ifall blodprovet är negativt gör man oftast ingen tunntarmsbiopsi. Det är viktigt att man fortsätter att äta gluten ända fram tills all provtagning är klar, om man börjar äta glutenfritt innan läker tarmen succesivt och resultatet kan då bli otillförlitligt. (celiaki.se (u.å.))

12.3.2 Hudceliaki

Hudceliaki, dermatitis herpetiformis, DH, är en kronisk sjukdom med starkt kliande blåsor på rodnad hud. Man räknar med att ungefär 1 på 4000 har hudceliaki och det är dubbelt så vanligt att män drabbas av sjukdomen än att kvinnor drabbas, det är dock främst vuxna som drabbas. Symtom på hudceliaki är irriterad hud med kliande blåsor i hårfästet, på skinkorna, knäna, armbågarna och axlarna. En del av patienterna som har hudceliaki drabbas även av samma symtom som vid vanlig celiaki såsom diarré, trötthet och vitamin- och mineralbrist. (Celiakiförbundet 2011, s. 2)

Behandling är strikt glutenfri kost och det kan ta över ett år efter man börjat med glutenfri kost innan huden blir bättre igen. Även kortisonsalva kan ha positiv effekt på huden.

12.4 Spannmålsallergi

Spannmålsallergi skall inte blandas ihop med glutenintolerans. Vid spannmålsallergi är man allergisk mot ett eller flera av de inhemska sädeslagen vete, korn, råg och havre. Man har då bildat antikroppar mot dessa ämnen i kroppen. Vanligast är att man är allergisk mot vete. (Ortmark 1997, s.61; evira.fi (u.å.))

Allergin kan bryta ut hos både barn och vuxna, men till skillnad mot celiaki kan spannmålsallergi växa bort. Vanliga allergiska symtom kan vara eksem, ont i magen, kräkningar, astma och allergisk snuva. Även trötthet, huvudvärk, svettningar, eksem, utslag, depressioner och oro kan förekomma. Reaktionerna brukar vanligtvis komma omedelbart efter man fått i sig ämnet, men det kan även ta någon dag innan man får en reaktion. Vid svår veteallergi kan vuxna få en allergisk chock i samband med ansträngning. (livsmedelsverket.se (u.å.))

Allergi mot spannmål kan fastställas genom blodprov, pricktest eller att man tillsammans med läkare utesluter alla spannmål och sedan ett efter ett börja äta dem igen och då se hur man mår. Ifall det är tydlig skillnad på hur man mår efter att ha hållit bort dem kan man misstänka allergi mot spannmål.

Kosten vid spannmålsallergi ser likadan ut för personer med celiaki, man håller en glutenfri diet. Ifall man reagerar lätt på vete kan man även hålla bort glutenfritt mjöl som innehåller vetestärkelse. Ifall man reagerar mot havre som finns i mycket glutenfritt skall man hålla bort det också. De inhemska spannmålen kan man ersätta med ris, majs, hirs eller bovete. (livsmedelsverket.se (u.å.))

12.5 Fisk- och skaldjursallergi

Fiskallergi börjar ofta i barndomen och är vanligtvis livslång. Ofta är man allergisk mot flera fiskarter, men skillnader förekommer i olika fiskarters allergiframkallande inverkan. 90 % av de som är allergiska mot torsk tål till exempel tonfisk, 50 % tål också lax. Det finns även de personer som är allergisk mot all sorts fisk. (evira.fi (u.å.))

Till skillnad mot flera andra allergier som blir lindrigare då man tillreder dem, hjälper det inte att tillreda fisken, eftersom detta inte påverkar allergenerna. Hantering och tillredning av fisk kan orsaka symptom hos de med svår fiskallergi. Fiskproteinerna är de huvudsakliga allergenerna i fisken. Dessa är väldigt likartade i många fisksorter. Även fiskrom kan ge upphov till allergi. Symtom på fiskallergi kan vara nässelutslag, eksem och illamående, kräkningar, andnöd. (Danielsson 1991, s.67-68; evira.fi (u.å.); livsmedelsverket.se (u.å.))

Skaldjursallergi är vanligare hos vuxna. En skaldjursallergiker kan drabbas av allvarliga reaktioner bara av att känna lukten av skaldjur. Skaldjursallergi ger liknande symptom som fiskallergi och vanligen reagerar man på kräftdjur, såsom räkor, krabba, hummer och kräftor.

Många reagerar även på blötdjur, såsom ostron, snäckor, musslor eller bläckfisk. Korsallergi mellan fiskallergi och kräftdjurs/blötdjursallergi har inte konstaterats. (Danielsson 1991, s.69; livsmedelsverket.se (u.å.))

12.6 Äggallergi

Allergi mot ägg är vanligare hos barn än hos ungdomar och vuxna. Ifall man som barn är allergisk mot ägg kan det växa bort då man blir äldre. Vid allergi mot ägg reagerar man oftast på äggvitans proteiner. Vissa personer är endast allergiska mot gulan eller vitan i ägget, medan andra är mot båda. Om man reagerar på hönsägg bör man också undvika att äta vaktelägg, kalkonägg, ankägg och gåsägg. (Danielsson 1991, s.67; Ortmark 1997, s.60; evira.fi (u.å.))

Typiska symtom vid äggallergi är hudreaktioner såsom eksem och nässelutslag. Men även astma, kräkningar, ont i magen och diarré är vanliga symtom. Även klåda och blåsor i munnen, hals-, och läppsvullnad, olika symtom från luftvägarna, astma, buksmärtor, illamående, diarré och rinnande ögon och näsa kan förekomma. (allergia.se (u.å.))

Enzymet lysozym (E 1105) kommer från ägg och kan ge problem för en del äggallergiker. (allergia.se (u.å.))

12.7 Nötallergi och jordnötsallergi

Allergi mot nötter och jordnötter är några av de vanligaste allergierna i världen och normalt växer man inte ifrån denna allergi även fast den uppstått i tidig ålder.

Jordnötter och nötter är inte släkt med varandra. Jordnöten är nämligen en baljväxt och tillhör samma växtfamilj som ärter, sojabönor och linser. Till nötter räknas hasselnöt, valnöt, cashewnöt, paranöt, macadamianöt, pekannöt samt pistagemandel. Ibland brukar mandel räknas till nöterna, fast det egentligen är ett frö. Man kan vara allergisk mot flera olika sorters nötter eller mot endast en sort. Det betyder att fast man är allergisk mot hasselnöt kan man ändå tåla jordnöt, eller tvärtom. (astmaochallergilinjen.se (u.å.))

Symtom på jordnöt- och nötallergi är klåda i munnen, svullnad i läpparna, halsen och huden, nässelutslag och andningssvårigheter. Dessa kommer snabbt, ofta inom några minuter efter

att man fått i sig nötter. Studier visar att personer med jordnöts- och nötallergi löper en större risk att drabbas av anafylaxi. (Ortmark 1997, s.61; medeca.se (u.å.))

Personer som är allergiska mot pollen, främst björkpollen, kan reagera på nötter. Ifall man korsreagerar på detta vis brukar reaktionerna inte vara lika kraftiga som allergi mot nötter som inte orsakas av korsreaktion. (Danielsson 1991, s.71)

13 Anafylaxi

Anafylaxi, eller allergisk chock är en akut allergisk reaktion som uppstår när kroppens immunförsvar överreagerar på ett ämne till exempel ett livsmedel där nötter och skaldjur är vanligast eller av ett getingstick. (Ortmark 1997, s.75-76; astmaochallergilinjen.se (u.å.))

Hos tonåringar och vuxna är jordnötter, trädnötter, fröer, fisk och skaldjur de vanligaste utlösande faktorerna. Hos barn är det ägg, komjölk, olika typer av nötter och frön, fisk och vete de vanligaste födoämnen som utlöser anafylaxi. (astmaochallergilinjen.se (u.å.))

Viktigaste behandlingen mot anafylaxi är adrenalinpenna. Antihistamin och kortison kan man också använda för att minska frisättningen av histamin och få svullnaden att gå ner.

Vid en allergichock påverkas minst två organ, till exempel huden och luftvägarna, magtarmkanalen eller cirkulationen. En del personer kan redan i ett tidigt skede få obehagskänslor och känna ett tryck över bröstet. Alla symtom förekommer inte vid varje tillfälle. En och samma person kan uppleva olika symtom vid olika anafylaktiska reaktioner. (astmaochallergilinjen.se (u.å.))

14 Pollenallergi

Pollenallergi även kallad höснуva drabbar ungefär 20% av befolkningen och ger problem från tidig vår till sen höst. Oftast får man pollenallergi redan som barn eller tonåring och desto äldre man blir, desto lindrigare blir besvären. De barn som föds på våren har en högre risk att få pollenallergi än barn födda på andra årstider. På våren är det björkpollen som är vanligast, på sommaren är gräspollen det som dominerar och med gråbopollen är det vanligt

med besvär under sensommaren. Av alla pollenallergiker är ungefär 15% allergiska mot björk, ungefär 10% mot gräs och mot gråbo är cirka 5%. Besvärerna uppstår när pollenkorn fastnar i näsans och ögonens slemhinnor. (Hedlin & Larsson 2009, s.134-136, 148; 1177.se (u.å.))

Av björkpollenallergikerna är många även allergiska mot hassel- och alpollen som finns i luften redan från slutet av februari och mitten av mars. Hassel växer inte i Österbotten men kommer med luftströmmarna söderifrån. Björkpollenhalten börjar avta i juni, men istället ökar halten av gräspollen vilket finns kvar ända fram till augusti. Pollenhalterna i luften varierar från år till år, men det kan även variera mycket från dag till dag. Vid uppehållsväder och blåsigt väder är det hög pollenhalt, medan den sjunker under kyliga och regniga dagar. (Danielsson 1991, s.49; Hedlin & Larsson 2009, s. 147-148; 1177.se (u.å.))

14.1 Symtom

Symtom på pollenallergi brukar vara lätta att känna igen och kan vara att man får flera nysattacker, klåda i näsan, vattnig snuva och nästäppa, röda kliande ögon som rinner och man känner sig ovanligt trött och har eventuellt huvudvärk. En del kan även få hosta och retningar i luftvägarna. En tredjedel av alla pollenallergiker utvecklar också astma under pollensäsongen, dessa besvär blir oftast värre under de dagar då det finns höga halter pollen i luften. Detta är återkommande varje år och kan pågå under flera veckor. (asmaochallergilinjen.se (u.å.); 1177.se (u.å.))

14.2 Behandling av pollenallergi

Pollenallergi kan behandlas med receptfria läkemedel såsom antihistamin och nässpray med kortison. Vid svårare fall då de inte hjälper kan läkarna skriva ut receptbelagda läkemedel som lindrar symtomen mer effektivt. Vid riktigt svåra fall där medicin inte har så stor effekt kan man börja med allergivaccination.

14.3 Korsallergi

Av de personer som är allergiska mot björkpollen har ungefär två tredjedelar också en eller flera korsallergier. Att personer korsreagerar mellan födoämnen och pollen beror på att proteinerna i viss mat har gemensamma strukturer som de allergiframkallande ämnena i björkpollen. Men även gräspollen och gråbopollen kan ge korsallergi mot födoämnen enligt schema nedanför. (1177.se; allergia.fi (u.å.))

De vanligaste symtomen som uppstår vid korsallergi är klåda i munnen, läpparna svullnar och det kliar i halsen samt att det kliar i öronen. Vanligt är också att ögonen och näsan kliar och rinner. Korsallergi ger ofta lindriga allergiska reaktioner då de korsreagerande proteinerna är väldigt känsliga och bryts snabbt ner i magsäcken och tarmarna. Ifall man får i sig av stora mängder korsreagerande födoämnen har det kunnat orsaka allvarliga reaktioner under pollensäsong, speciellt om man anstränger sig mycket. Eftersom allergiämnen som korsreagerar med björkpollen vanligen förstörs utav värme, kan du oftast äta maten om den är tillagad, men det behöver inte vara så i alla fall, man måste prova sig fram för att se vad man själv tål och inte tål. (Ortmark Lind 2003, 39; allergia.fi (u.å.); 1177.se (u.å.))

14.3.1 Schema över de vanligaste korsallergierna

Björkpollen hasselnöt, jordnöt, valnöt, mandel, morot, rå potatis, persika, körsbär, plommon, aprikos, äpple, päron, kiwi, nektarin, jordgubbe.

Gråbopollen morot, paprika, selleri, koriander, fänkål, anis, kummin, curry, muskot, oregano, basilika, persilja, mango, melon, tomat, vitlök, kamomill, solrosfrö, banan.

Gräspollen vete och andra sädeslag, tomat, melon, lök.

(Vuorenmaa 2015, s.9)

15 Pälsdjursallergi

Pälsdjursallergi är den näst vanligaste allergin, efter pollenallergi, som ger symtom från luftvägarna. Framst är det katt man reagerar på. Vid pälsdjursallergi reagerar man på de allergiframkallande ämnena, proteinerna, som finns i djurens saliv, urin, talgkörtlar, hudceller och i pälsen. Dessa ämnen fastnar i människans slemhinnor i ögonen, näsan eller lungorna och gör att man reagerar med allergiska symtom. (Hedlin & Larsson 2009, s.129-131; astmaochallergilinjen.se (u.å.))

Personer med pälsdjursallergi har också en ökad risk att utveckla astma och andra symtom från luftrören. Allergi mot katt, hund, häst och kanin är de vanligaste formerna av pälsdjursallergi. Vissa djur bildar mer proteiner och är då mer allergiframkallande än andra och variation finns mellan olika djurraser och individer. Två hundar av samma ras kan utveckla olika mängder allergen, så man kan tåla en labrador men vara allergisk mot en annan. (Danielsson 1991, s. 56-57; Ortmark 1997, s. 161; asmaochallergilinjen.se (u.å.))

Symtom på pälsdjursallergi är rinnande näsa, kliande samt rinnande ögon, nysningar, nästäppa samt eksem och astma. Man kan få symtom både vid indirekt (genom luften), och direkt (man till exempel klappar djuret), kontakt med pälsdjur. Det är också vanligt att man kan få nässelutslag vid direkt kontakt med djur. Ifall man har kraftig pälsdjursallergi kan det orsaka svår astma samt kronisk nästäppa. (Danielsson 1991, s. 56-57; astmaochallergilinjen.se (u.å.))

Om man har lindriga besvär kan man behandla dessa med receptfria antihistamintabletter eller nässpray. Då man ska åka hem till någon som har pälsdjur hemma kan man ta sin medicin en stund på förhand så den hinner börja verka och få effekt innan man kommer dit. Allergenerna från pälsdjur är ofta luftburna och fastnar lätt på möbler och kläder. Därför händer det ofta att allergiska reaktioner bryter ut trots att man inte varit i direkt kontakt med pälsdjur. (asmaochallergilinjen.se (u.å.))

Pälsdjursallergin kan vara ärftlig och de flesta som har pälsdjursallergi får besvär redan som barn eller i tonåren men besvären kan minska med åldern. Vanligast är att man reagerar på pälsdjur inomhus men det finns även fall där man känner av symtom även utomhus. Vid svåra fall av pälsdjursallergi kan det hjälpa med allergivaccination, hyposensibilisering, för att förebygga svåra allergiska reaktioner. Om man har allergi mot ett pälsdjur, ökar risken att man utvecklar allergi även mot andra pälsdjur. (Danielsson 1991, s.56-57; Ortmark 1997, s. 163-164; astmaochallergilinjen.se (u.å.))

16 Slutdiskussion och sammanfattning

Allergier är en folksjukdom som kraftigt ökar i hela världen och kunskap om allergi behövs mer och mer. Tyvärr ökar inte kunskapen om allergier i samma fart och det finns fortfarande de, men det är få, personer som inte känner till vad allergier är för någonting och vad det går ut på. Kunskap behövs för omgivningen om hur man skall kunna förhålla sig till personer med olika typer av allergier så att de inte blir exkluderade ur samhället eller på annat sätt inte kan vara delaktig på lika villkor som andra personer.

Att för omgivningen veta hur man ska bemöta personer som har en eller fler allergier är viktigt med tanke på att det i vissa fall kan vara med livet i insats. Att respektera de bestämmelser som finns och att man alla gemensamt skall komma fram till lösningar som passar för alla.

I dagens läge finns det mycket skriven information om allergier så att samla in material och fakta var inte svårt. Istället blev den stora utmaningen med arbetet att det var svårt att välja ut vilken information som var viktig och som skulle tas med och vilken information som inte är lika viktig. Att kunna sammanfatta allt så det ska bli enkelt och lättläst blev en utmaning.

Att kunna välja ut vilka typer av allergier som skulle vara med i broschyren var den största utmaningen under arbetets gång. Nu blev det de mest vanliga födoämnesallergierna samt pollen- och pälsdjursallergi som togs upp men om jag skulle ha gjort det igen hade nog fler allergier tagits med.

Broschyrupplägget skulle även kunnat gjorts bättre och innehållit bilder istället för bara text men det är en smaksak om man orkar läsa sida upp och sida ner eller om man vill ha med bilder och färgglatt också.

Tanken med dessa broschyrer var att öka kunskapen om olika typer av allergier och hur man ska bemöta personer som har allergier. Vad ska man tänka på då det gäller att på bästa sätt involvera alla personer i samhället och hur man får alla att känna sig delaktiga oberoende hur man är.

Målet med broschyren var att kunna sprida kunskap om olika typer av allergier och vad man ska tänka på då man möter en allergisk person. Jag hoppas att kunskapen om allergier skall komma ut till omgivningen och att fler skall få upp ögonen för olika allergier och dess inverkan både på den enskilda individen och på samhället.

Källförteckning

- Berglund, S-A., 2000. *Social pedagogik. I goda möten skapas goda skäl*. Lund: Studentlitteratur.
- Björkstén, B. & Graninger, G., 2008. *Allergi. Kampen om en folksjukdom*. Stockholm: Atlantis.
- Cederlund, C. & Berglund, S-A., 2015. *Socialpedagogik - pedagogiskt socialt arbete*. Stockholm: Liber.
- Celiakiförbundet rf. 2011. *Celiaki och hudceliaki*. Tammerprint Oy
- Cullberg Weston, M., 2008. *Från skam till självrespekt*. u.o., Natur & Kultur.
- Danielsson, U., 1991. *Allergi, vad är det?*. Stockholm: Carlsson Bokförlag.
- Eriksson, L. & Markström, A-M., 2000. *Den svårfångade socialpedagogiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Gustavsson, A., 2001. *Inifrån utanförskapet. Om att vara annorlunda och delaktig*. Lund: Studentlitteratur.
- Haahtela, T. (u.å.) *Atopisk hy*. Allergi- och astmaförbundet. Hud- och allergisjukhuset.
- Hedlin, G. & Larsson, K., 2009. *Allergi och astma*. Lund: Studentlitteratur.
- Johnson, M., 2003. *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Leigert, L., 2014. *Marknadsföring och kommunikation i sociala medier*. (2. uppl.) Kalmar: Leanders Grafiska AB
- Madsen, B., 2006. *Socialpedagogik. Integration och inklusion i det moderna samhället*. Lund: Studentlitteratur.
- Meeuwisse, A., Sunesson, S. & Swärd, H., 2000. *Socialt arbete. En grundbok*. u.o., Natur & Kultur.
- Moula, A., 2009. *Empowermentorienterat socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Ortmark, A.E., 1997. *Barnallergiboken*. Stockholm: Bokförlaget T. Fischer & Co.
- Ortmark Lind, A., 2003. *Nya barnallergiboken*. Stockholm: Albert Bonniers förlag.
- Repstad, P., 2006. *Sociologiska perspektiv i vård, omsorg och socialt arbete*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Roth, B., Sjöberg, K. & Stenberg, P., 2006. Celiaki som modell för autoimmun sjukdom. Transglutaminas har nyckelroll – stressreaktion sätter fart på ond cirkel. *Läkartidningen*, 2003 (19), s.1523-1525.
- Seppänen, J. & Väliverronen, E., 2012. *Mediesamhället*. Vanda: Hansaprint Oy
- Tamm, M., 2012. *Psykologi - om varför vi tänker, känner och handlar som vi gör*. (3. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Vuorenmaa, A., 2015. Pollenallergi. *Allergi-och Astmaförbundet rf*, 3, s.5-13

1177.se (u.å.) [online]

<https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Laktosintolerans/> [hämtat: 8.6.2016]

<https://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Pollenallergi/> [hämtat: 26.5.2016]

Allergia.se (u.å.) [online]

<http://www.allergia.se/aggallergi/> [hämtat: 8.6.2016]

Allergiguident (u.å.) [online]

<http://www.allergiguident.com/fodoamnesallergi/> [hämtat: 31.5.2016]

Allergi- och astmaförbundet (u.å.) [online]

<https://www.allergia.fi/allergiat/pa-svenska/matallergi-hos-vuxna/korsallergi/> [hämtat: 27.5.2016]

Astma och allergiförbundet (u.å.) [online]

<http://astmaoallergiforbundet.se/information-rad/atopiskt-eksem/> [14.6.2016]

Astma- & allergilinjen (u.å.) [online]

<http://www.astmaochallergilinjen.se/allergi/symtom-vid-allergi/> [hämtat: 1.6.2016]

<http://www.astmaochallergilinjen.se/anafylaxi-anafylaktisk-chock/> [hämtat: 10.6.2016]

<http://www.astmaochallergilinjen.se/allergi/olika-typer-av-allergi/hundallergi/> [hämtat: 15.6.2016]

<http://www.astmaochallergilinjen.se/anafylaxi-anafylaktisk-chock/notallergi-och-jordnotsallergi/> [hämtat: 10.6.2016]

<http://www.astmaochallergilinjen.se/allergi/olika-typer-av-allergi/pollenallergi/> [hämtat: 26.5.2016]

<http://www.astmaochallergilinjen.se/allergi/vad-ar-allergi/vad-hander-i-kroppen-vid-allergi/> [hämtat: 1.6.2016]

<http://www.astmaochallergilinjen.se/allergi/ar-allergi-arftligt/> [hämtat: 1.6.2016]

Eksemfri.se (u.å.) [online]

<http://eksemfri.se/atopiskt-eksem/> [hämtat: 14.6.2016]

Evira livsmedelssäkerhetsverket (u.å.) [online]

<https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/matallergener/de-vanligaste-orsakerna-till-matallergi/fisk/> [hämtat: 8.6.2016]

<https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/matallergener/de-vanligaste-orsakerna-till-matallergi/honsagg/> [hämtat: 8.6.2016]

<https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/matallergener/de-vanligaste-orsakerna-till-matallergi/spannmal/> [hämtat: 8.6.2016]

Hudguiden.se (u.å.) [online]

<http://www.hudguiden.se/hudproblem/nasselutslag/> [hämtat: 14.6.2016]

Livsmedelsverket (u.å.) [online]

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/gluten/> [hämtat: 1.6.2016]

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/fisk-och-skaldjur/> [hämtat: 6.6.2016]

Medeca Pharma (u.å.) [online]

<http://www.medeca.se/allergi/allergi-och-allergisk-reaktion> [hämtat: 2.6.2016]

<http://www.medeca.se/allergi/matallergi> [hämtat: 31.5.2016]

<http://www.medeca.se/allergi/noetallergi> [hämtat: 10.6.2016]

Mjölfri.com (u.å.) [online]

<http://www.mjolfri.com/allergier/10/mjolkallergi/> [hämtat: 8.6.2016]

Nässelutslag.se (u.å.) [online]

<http://nasselutslag.se/> [hämtat: 14.6.2016]

Svenska celiakiförbundet (u.å.) [online]

<http://www.celiaki.se/celiaki/vad-ar-celiaki/> [hämtat: 1.6.2016]

Vad är allergi?

Allergi kommer från grekiskan och betyder ungefär ”förändrat reaktionssätt”. Vid allergi handlar det om att kroppens immunförsvar överreagerar när den kommer i kontakt med ämnen som egentligen inte är farliga men som kroppen anser vara det. Dessa ämnen kallas allergener och kan ge upphov till allergiska symtom när de fastnar i näslemhinnan eller nedre luftvägarna.

Immunsystemet är kroppens försvarssystem och fungerar att försvara oss mot de substanser och partiklar som finns i luften vi andas in, i maten vi äter och i de saker vi rör vid. Antikropparna cirkulerar runt i människans blodomlopp och finns i nästan alla kroppsvätskor. Dessa hjälper då till att fånga upp och bekämpa oönskade ”inkräktare”. Hos personer med allergi har immunsystemet hamnat i obalans och kroppen missuppfattar det man är allergisk mot som något skadligt, även fast det egentligen är helt ofarligt.

Immunoglobulin E eller IgE, är en antikropp som spelar den största rollen hos människor med allergi. När ett allergen kommer in i kroppen hos en person som är allergisk sker en rad olika reaktioner och det produceras IgE-antikroppar mot ett visst ämne. Efter IgE-produktionen förflyttar sig antikropparna till mastcellerna. Dessa finns det speciellt mycket av i näsan, ögonen, lungorna och i mag- och tarmtrakten.

Därefter fäster sig IgE-antikropparna på mastcellernas yta och väntar på sitt särskilda allergen. Nästa gång en allergisk person kommer i kontakt med det allergen som denne är allergisk emot, fångas allergenet upp. När detta sker öppnas mastcellen och inflammatoriska ämnen, till exempel histamin frigörs och sprids snabbt för att försvara kroppen mot vad den uppfattar som skadligt. Histaminet utlöser symtom av en allergisk reaktion, såsom nysningar, svullnad av vävnader, rosslande andning, hosta och andra reaktioner. Man kan vara allergisk mot ett eller flera ämnen men varje typ av IgE reagerar endast mot en typ av allergen.

Man skiljer på

- födoämnesallergier (t.ex. äpple, nötter, ägg).
- luftburna allergier (t.ex. pollenallergi eller pälsdjursallergi).
- kontaktallergier (t.ex. nickelallergi) som ger utslag vid beröring på huden.

Födoämnesallergi

I Finland förekommer matallergi hos 2-4 % av vuxna och hos 5-10 % av barnen. De livsmedel som oftast ger allergiska reaktioner är nötter, jordnötter, mjölk, ägg, fisk, skaldjur, baljväxter och vete. Vanligast är att matallergin har ett samband med pollenallergi, en så kallad korsallergi.

Symtom vid födoämnesallergi kan vara klåda och svullnad runt mun och svalg. Eksem, rodnande och kliande utslag, nässelutslag och svullnad. Magont, kräkningar, diarré, illamående, förstoppning, svullnad och gaser i magen samt astmabesvär eller anafylaxi. Man kan få allergiska symtom direkt man har ätit maten eller i vissa fall inom 1-2 dygn.

Korsallergi

Av de personer som är allergiska mot björkpollen har ungefär två tredjedelar också en eller flera korsallergier. Att personer korsreagerar mellan födoämnen och pollen beror på att proteinerna i viss mat har gemensamma strukturer som de allergiframkallande ämnena i björkpollen. De vanligaste symtomen som uppstår vid korsallergi är klåda i munnen, läpparna svullnar och det kliar i halsen samt att det kliar i öronen. Vanligt är också att ögonen och näsan kliar och rinner. Korsallergi ger ofta lindriga allergiska reaktioner då de korsreagerande proteinerna är väldigt känsliga och bryts snabbt ner i magsäcken och tarmarna.

Pollen och livsmedel korsreagerar ofta med varandra enligt följande schema:

<i>Björkpollen</i>	hasselnöt, jordnöt, valnöt, mandel, morot, rå potatis, persika, körsbär, plommon, aprikos, äpple, päron, kiwi, nektarin, jordgubbe.
<i>Gråbopollen</i>	morot, paprika, selleri, koriander, fänkål, anis, kummin, curry, muskot, oregano, basilika, persilja, mango, melon, tomat, vitlök, kamomill, solrosfrö, banan.
<i>Gräspollen</i>	vete och andra sädeslag, tomat, melon, lök.

Laktosintolerans

Vid laktosintolerans har man brist på enzymet laktas som behövs för att bryta ner laktos i tunntarmen. Med låg nivå av laktas hamnar laktos istället i tjocktarmen och kommer där att brytas ned av bakterier, vilket är det som orsakar smärtor, diarréer, gasbildning och uppsvälld mage. Besvären kan komma direkt efter eller upp till några timmar efter att man ätit eller druckit något som innehåller laktos.

Mjolkproteinallergi

Mjolkproteinallergi är inte samma sak som laktosintolerans. Mjolkproteinallergi är allergi mot proteinerna som finns i mjölk och ger symtom främst från magen, huden och luftvägarna. Men också allmänna symtom såsom sömnrubbingar, överaktivitet, slöhet och problem med vikten. Ett eller flera symtom kan uppkomma samtidigt och med olika intensitet.

Man kan byta ut komjölken mot kokosmjölk, havre-, soja- och risdryck. Grädden kan man byta ut mot havre-, soja- och mandelgrädde. Mjolkfritt margarin kan användas istället för smör.

Celiaki

Celiaki är en livslång sjukdom som orsakas av att man inte tål proteinet gluten som finns i vete, råg och korn. Gluten gör att tunntarmen blir inflammerad, tarmluddet förstörs och kroppen kan inte ta upp näring som den ska och detta kan då leda till näringsbrist. Många som har celiaki kan äta havre men inte alla. Vanligaste symtomen vid celiaki är diarréer, förstoppning, gaser och bubblig mage, trötthet och nedstämdhet, anemi, aptitlöshet, viktnedgång, blåsor i munnen och på huden, kräkningar och illamående.

Spannmålsallergi

Vid spannmålsallergi är man allergisk mot ett eller flera av de inhemska sädeslagen vete, korn, råg och havre. Man har då bildat antikroppar mot dessa ämnen i kroppen. Vanligast är att man är allergisk mot vete. Symtomen är samma som vid celiaki, men kan även få andnöd eller att halsen svullnar.

Kosten vid spannmålsallergi ser likadan ut för personer med celiaki, dvs. man håller en glutenfri diet. Kan man äta något av sädeslagen behöver man inte undvika det.

Nöt- och jordnötsallergi

Allergi mot nötter och jordnötter är några av de vanligaste allergierna i världen och normalt växer man inte ifrån denna allergi även fast den uppstått i tidig ålder.

Jordnöten är en baljväxt och tillhör samma växtfamilj som ärter, sojaböner och linser. Till nötter räknas hasselnöt, valnöt, cashewnöt, paranöt, macadamianöt, pekannöt samt pistagemandel. Ibland brukar mandel räknas till nötterna, fast det egentligen är ett frö. Man kan vara allergisk mot flera olika sorters nötter eller mot endast en sort.

Symtom på jordnöt- och nötallergi är klåda i munnen, svullnad i läpparna, halsen och huden, nässelutslag och andningssvårigheter. Dessa kommer snabbt, ofta inom några minuter efter att man fått i sig nötter.

Äggallergi

Vid allergi mot ägg reagerar man oftast på äggvitans proteiner. Vissa personer är endast allergiska mot gulan eller vitan i ägget, medan andra är mot båda. Typiska symtom vid äggallergi är hudreaktioner såsom eksem och nässelutslag. Men även astma, kräkningar, ont i magen och diarré är vanliga symtom.

Enzymet lysozym (E 1105) kommer från ägg och kan ge problem för en del äggallergiker.

Fiskallergi

Fiskallergi börjar ofta i barndomen och är vanligtvis livslång och ofta är man allergisk mot flera fiskarter. Till skillnad mot flera andra allergier som blir lindrigare då man tillreder dem, hjälper det inte att tillreda fisken, eftersom detta inte påverkar allergenerna. Hantering och tillredning av fisk kan orsaka symptom hos de med svår fiskallergi.

Symtom på fiskallergi kan vara nässelutslag, eksem och illamående, kräkningar, andnöd.

Pälsdjursallergi

Pälsdjursallergi är den näst vanligaste allergin, efter pollenallergi, som ger symptom från luftvägarna. Främst är det katt man reagerar på. Vid pälsdjursallergi reagerar man på de allergiframkallande ämnena, proteinerna, som finns i djurens saliv, urin, talgkörtlar, hudceller och i pälsen. Dessa ämnen fastnar i människans slemhinnor i ögonen, näsan eller lungorna och gör att man reagerar med allergiska symptom.

Symtom på pälsdjursallergi är rinnande näsa, kliande samt rinnande ögon, nysningar, nästäppa samt eksem och astma. Man kan få symptom både vid indirekt (genom luften), och direkt (man till exempel klappar djuret), kontakt med pälsdjur. Det är också vanligt att man kan få nässelutslag vid direkt kontakt med djur. Ifall man har kraftig pälsdjursallergi kan det orsaka svår astma samt kronisk nästäppa.

Allergenerna från pälsdjur är ofta luftburna och fastnar lätt på möbler och kläder, så om det finns någon med pälsdjursallergi kan man undvika att vara alltför nära djuren innan man kommer till en folksamling. Därför händer det ofta att allergiska reaktioner bryter ut trots att man inte varit i direkt kontakt med pälsdjur.

Pollenallergi

Pollenallergi även kallad hösnuva drabbar ungefär 20% av befolkningen och ger problem från tidig vår till sen höst. På våren är det björkpollen som är vanligast, på sommaren är gräspollen det som dominerar och med gråbopollen är det vanligt med besvär under sensommaren. Vanligast är allergi mot björk eller gräs. Besvären uppstår när pollenkorn

fastnar i näsans och ögonens slemhinnor. Hur svåra besvären är beror på hur känslig man är och hur mycket och vilka typer av pollen som finns i luften.

Av björkpollenallergikerna är många även allergiska mot hassel- och alpollen som finns i luften redan från slutet av februari och mitten av mars. Pollenhalterna i luften varierar från år till år, men det kan även variera mycket från dag till dag. Vid uppehållsväder och blåsigt väder är det hög pollenhalt, medan den sjunker under kyliga och regniga dagar.

Symtom på pollenallergi brukar vara lätta att känna igen och kan vara att man får flera nysattacker, klåda i näsan, vattnig snuva och nästäppa, röda kliande ögon som rinner och man känner sig ovanligt trött och har eventuellt huvudvärk. En del kan även få hosta och retningar i luftvägarna.

Gluten-, laktos- och äggfri gräddtårta

175°C 40 minuter

Ingredienser

75 gram smör eller margarin

5 dl mjöl (2 dl Semper fin mix, 2 dl majsmjöl, 1 dl potatismjöl)

3 dl socker

2 teskedar vaniljsocker

3 teskedar bakpulver

2 dl mjölk eller vatten

Fyllning

Sylt

(Mjölfri) grädde

Garnering

Bär eller choklad

1. Smält smöret.
2. Blanda alla torra ingredienser.
3. Rör ner det smälta smöret och mjölk eller vatten.
4. Smörj och bröa formen.
5. Häll smeten i formen och grädda i 175°C i ca 40 minuter eller tills botten fått en gyllenbrun färg.
6. Lossa botten från formen och låt svalna.
7. Skär upp tårtan och fyll den med sylt och grädde.
8. Garnera.