

**FOKUS**  
Allergi



# ALLERGI

## – hvornår stopper det?

Statistikker fortæller, at flere danskere får allergi. Samtidig viser det sig, at nogle allergiformer stiger mere end andre. Men hvorfor oplever vi denne stigning, og hvordan forebygger vi bedst muligt symptomerne, hvis vi har fået allergi? Vi har spurgt journalist og forfatter til *Bogen om allergi*, Joan Grønning, allergikonsulent Annemarie Yde-Andersen og rådgivningschef hos Astma-Allergi Danmark Betina Hjorth.

Af: Mette Bernt / Foto: Colourbox.com

1960'erne vidste man ikke meget om allergi, og det blev derfor betegnet som hysteri. Slår man op i *Bogen om allergi*, kan man se, at omkring 1 million danskere i dag har allergi. Et tal, der ifølge Statens Institut for Folkesundhed stiger til 1,7 millioner voksne danskere i 2020 – og hertil kommer børn.

### Mange faktorer spiller ind

Joan Grønning, der er tidligere redaktør på AstmaAllergi Bladet, siger om stigningen:

– Ud fra det samarbejde, jeg har haft



## DE 4 ALLERGITYPER

### Type I-allergi

Den mest almindelige allergitype, som er arvelig. Typisk: Høfeber, astma, føde-  
vareallergi og insektallergi.

### Type II-allergi

Meget sjælden allergitype, som ikke er arvelig. Ses over for visse medicin-typer og ved blodtransfusion med uforligelig blodtype.

### Type III-allergi

Ses ofte i bestemte job og er ikke arvelig. Opstår ofte pga. af noget i arbejdsmiljøet, man ikke kan tåle, fx bestemte bakterier.

### Type IV-allergi

Kontaktallergi giver eksem. Er ikke arvelig. Fx når huden kommer i kontakt med nikkel, parfume, planter og konserveringsmidler.

(Kilde: Bogen om allergi)

med en række af Danmarks dygtigste allergilæger, kan jeg sige, at det helt sikkert ikke bare er én ting, der påvirker stigningen.

En udtalelse, der bringer os på sporet af, at det er vanskeligt at sige noget generelt om allergi. For der er et væld af årsager til, at nogle udvikler allergi. Samtidig reagerer vi forskelligt, og behandlingen må derfor være individuel.

– Vi er jo sådan som mennesker, at når vi får det dårligt, vil vi have det til at stoppe. Børneeksem og fødevareallergi vokser mange fra, men der er

også allergiformer, man må leve med altid. Det er helt naturligt frustrerende, siger Betina Hjorth.

### Det ved man

Joan Grønning har lagt stor vægt på, at *Bogen om allergi* ikke går i dybden med, hvad der fysiologisk sker i kroppen, når vi får allergi. Den fokuserer i stedet på, hvad den enkelte selv kan gøre for, at allergi fylder mindst muligt, og giver en forklaring på, hvorfor vi får allergi. Det er allergenerne, der sammen med vores individuelle gener og miljøet omkring os, er på spil: ▶

**”Allergener er proteiner, der får kroppen til at producere et bestemt antistof, som immunforsvaret opfatter som en uvelkommen gæst, det skal bekæmpe.”**

Hvilke symptomer man får, afhænger bl.a. af allergenernes størrelse og mængden, man kommer i kontakt med dem på. Derudover har det betydning, hvilken allergitype der er tale om. Der findes fire allergityper, og inden for

hver type er der flere former for allergi. Årsagen til allergi er derfor vidt forskellig.

#### Når allergi går i arv

Det er nemt at drage den konklusion, at allergikurven er opadgående, fordi de, der har en arvelig allergiform, bringer det videre til deres børn, som igen bringer det videre til deres børn. Det ikke den eneste årsag, men ifølge Betina Hjorth kan man statistisk sige:

– Risikoen for at udvikle allergi er 5-10%, hvis ens forældre ikke har allergi. Den er 20-30%, hvis en forælder



## Allergi: Hvad kan du gøre selv?



**Har man allergi, eller har man mistanke om, at man har det, er det vigtigt at få konkrete svar. Bogen om allergi er et godt sted at hente hjælp. Det samme er Astma-Allergi Danmarks telefonrådgivning. En telefonlinje, hvor fagfolk hver dag besvarer spørgsmål om astma, allergi og eksem.**

**Vi har spurgt rådgivningschef ved Astma-Allergi Danmark Betina Hjorth, hvad spørgsmål og svar kan være, når det handler om fødevarerallergi, kontaktallergi og pollenallergi.**

#### Er det fødevarerallergi?

Symptomer på fødevarerallergi kan være udslæt eller forværring af børneeksem. Andre får høfeber- og astmasymptomer eller opkastninger, diarré, forstoppelse. En prikestest kan, sammen med en periode med diæt og efterfølgende provokation med den mistænkte fødevarer, afgøre, om der er tale om fødevarerallergi, og hvad man skal undgå, hvis man har det.

**Spørgsmål:** Min søn trives dårligt. Han har børneeksem, måske bliver det værre af mælk. Jeg har hørt, at jeg skal tage mælken væk. Andre siger, det kan være æg. Har han fødevarerallergi?

**Svar:** Det er altid vigtigt, at man sammen med lægen finder ud af, om det er fødevarerallergi og ikke selv begynder at sammensætte en diæt. Mange forbinder fx børneeksem med fødevarer-

allergi, men det er en hudsygdom, hvor meget ligger i generne, og som i nogle tilfælde kan forværres af fødevarerallergi. Børneeksem kommer i bølger. Sommetider ser man det meget og andre gange lidt. Stopper man med at give mælk, når bølgen alligevel er på vej ned, er det nærliggende at tro, at det er pga. mælken. Skyldes reaktionerne mælkeallergi, er det til gengæld vigtigt at finde frem til, hvilke produkter, der rent faktisk indeholder mælk.

**Spørgsmål:** Giver kemikalier fødevarerallergi?

**Svar:** Man kan være allergisk over for fx et konserveringsmiddel. Her er det vigtigt at finde ud af, om man er det, og hvad stoffet kan hedde på en varedeklaration.

#### Et mit udslæt allergi?

Symptomer på kontaktallergi kan fx være kløe, små blærer, rødme, hævelser, væskende sår og sprækker. Mere end 200.000 danskere har kontaktallergi, og det kommer ofte som lyn fra en klar himmel.



der har det, og 50% hvis de begge har det, mens den er 70%, hvis begge forældre har den samme allergi. Dermed ikke være sagt, at man nødvendigvis får den samme allergi som ens forældre. Som det står i bogen:

**”Børn i allergifamilier kan arve tilbøjeligheden til at udvikle allergi, de er, hvad lægerne kalder allergi-disponerede”.**

### Får flere fødevarerallergi?

En af de arvelige allergiformer, der er meget fokus på, og som man kan tro, er stigende og meget udbredt, er fødevarerallergi. Det kan derfor overraske at læse:

**”Faktisk tror op mod 40% af forældre til førskolebørn, at deres børn har fødevarerallergi – men når børnene bliver undersøgt, har ’kun’ 7-8% af dem allergi over for fødevarer.”**

(Bogen om allergi)

i

**Spørgsmål:** Jeg har fået røde pletter, der klør. Jeg har brugt parfume hver dag, siden jeg var 15 år. Er det parfumeallergi, eller fordi mine øreringe indeholder nikkel?

**Svar:** Begge dele er en mulighed. Allergi over for nikkel og parfume er meget udbredt. Det mest rigtige er at få undersøgt hos lægen præcis, hvad du ikke kan tåle.

**Spørgsmål:** Hvorfor breder det sig?

**Svar:** Når du først har eksem et sted på kroppen, får du det også nemmere andre steder på kroppen.

**Spørgsmål:** Hvordan får jeg det til at gå væk?

**Svar:** Kontaktallergi er ofte livsvarig. Det gælder om at finde ud af, hvad du præcis er allergisk overfor, så vidt muligt undgå det og behandle eksem-udbrud, når det er nødvendigt.

### Apropos pollen

Symptomer som kløe, rindende, røde øjne, hævede øjenlåg og i værste fald vejrtrækningsproblemer plager i forskellig grad ½-1 million danskere fra foråret og frem til september. Ét

spørgsmål melder sig derfor altid om foråret på telefonrådgivningen.

**Spørgsmål:** Er der kommet noget ny medicin?

**Svar:** Nej (er desværre ofte det eneste svar).

**Spørgsmål:** Den medicin, jeg fik, virker ikke, så jeg har fået noget andet. Det virker heller ikke. Hvad skal jeg gøre?

**Svar:** Der er mange former for antihistaminer, som indeholder forskellige aktive stoffer. Man kan ikke teste, hvad der virker bedst på den enkelte, og det kan være meget forskelligt fra person til person. Så der er ikke andet at gøre end at prøve sig frem. Vaccination kan også være en mulighed.

**Spørgsmål:** Hvad kan jeg ellers gøre?

**Svar:** Du kan ikke helt undgå pollen, men undlad fx at hænge vasketøj ud, når der er meget pollen, undgå at opholde dig meget ude, brug tætsiddende solbriller og vask dit hår om aftenen, så du ikke tager pollen med i seng. Luft ud tidligt om morgenen og sent om aftenen, hvor der er færrest pollen.

### Pollental på mobilen

Med din mobiltelefon kan du få pollentallene, så snart de er målt. Dit Mobile Pollental findes som en app., hvor du kan få en individuel pollenmelding. Se mere om priser mm. på [astma-allergi.dk](http://astma-allergi.dk).



### Astma-Allergi Danmarks telefonrådgivning

En gratis telefonrådgivning for alle – uanset, om man er medlem af Astma-Allergi Danmark. Sygeplejersker, sundhedsplejersker, ernærings- og husholdningsøkonomer rådgiver her sammen med en biolog og en toksikolog.

Telefonerne er åbne fra mandag til fredag mellem kl. 9.00-12.00 og onsdag mellem kl. 16.00-18.00.

**Ring på 43 43 42 99**  
(gratis og for alle)

Hvis ens barn fx får høfeber- eller nældefebersymptomer, er det derfor vigtigt at finde ud af, hvad det skyldes. Man skal her være opmærksom på, at fordi storebror har mælkeallergi, får lillesøster det ikke nødvendigvis.

– Desværre er der forældre, der tror, deres barn har fødevarerallergi. De sætter derfor barnet på en speciel diæt. Det er så vigtigt, at man ikke tror, at ens barn har allergi. Man skal vide det. Derfor er det eneste rigtige at gå til lægen og få en diagnose og grundig rådgivning, hvis man har en mistanke, siger Annemarie Yde-Andersen, der gennem sit firma Allergikonsulenten arbejder sammen med sundhedsplejersker og er i kontakt med mange småbørnsfamilier.

Annemarie Yde-Andersen fremhæver derudover også, at det gør en forskel, om vi forebygger, og hun opfordrer til, at man følger Sundhedsstyrelsens vejledninger om at amme børn i 6 måneder, hvor det netop er dokumenteret, at de første 4 måneder er vigtige, når det gælder allergi.

– Det er dokumenteret, at det gør en forskel i forhold til komælksallergi, om et barn bliver ammet de første 4 måneder. Derudover er der nye undersøgelser, som tyder på, at små børn bedre tolerer nye fødevarer, hvis de bliver ammet samtidig med, at de bliver introduceret til dem, siger Annemarie Yde-Andersen.

### Pludselig allergi som voksen

Hvor fødevarerallergi er mest udbredt hos børn og i mange tilfælde noget de vokser fra, er kontaktallergi en af de allergiformer, man pludselig kan få som voksen og også i en temmelig sen alder. Samtidig er det en allergitype, som omfatter mange allergier, der er i stigning, hvor fødevarerallergien ser ud til at være stagnerende.

Ved kontaktallergi gør det en forskel, hvor meget vi møder fx parfume og kemikalier i hverdagen. ”Storforbrugere” som frisører og rengøringspersonale har derfor helt naturligt en større risiko for at udvikle denne allergitype end



andre. Samtidig kan det også have betydning, hvor tidligt i livet huden kommer i kontakt med disse stoffer.

– Derfor er det også problematisk, at tendensen er, at piger farver hår tidligere og får lavet midlertidige tatoveringer. De får måske ikke en allergisk reaktion som unge, men den kan komme lige pludselig og også i en temmelig sen alder, siger Annemarie Yde-Andersen.

– Der er flest kvinder, der får kontaktallergi. Det kan fx være på grund af allergi over for nikkel. Når man først har fået en kontaktallergi, er den ofte livsvarig, for cellerne vil altid genkende stoffet. Det eneste, der er at gøre, er derfor at undgå det, der fremkalder symptomerne. Det kan være vanskeligt at acceptere, for vi bryder os ikke om begrænsninger. Kan man ikke undgå et stof helt, må man symptombehandle, siger Bettina Hjorth.

### Livsstil og forebyggelse

Men er der intet, vi kan gøre for overhovedet at undgå at få allergi? Der er ingen garantier, men det gælder med allergi, som med alle andre sygdomme, at det er en god idé at leve sundt.

– Det er en god idé at amme sit barn i mindst 4 måneder og at undgå rygning – både aktiv og passiv. Så er det også en god idé at have et sundt indeklima både hjemme og på jobbet, ligesom det er sundt fornuft at undgå kontakt med parfume og andre kemikalier, så vidt det er muligt. Og så er vi tilbage ved, at mange faktorer kan spille ind, siger Joan Grønning.



– Har man først allergi, er den bedste forebyggelse mod symptomerne derfor at finde ud af, hvad man er allergisk overfor, undgå det, man ikke kan tåle, og medicinere, når det er nødvendigt, slutter Bettina Hjorth. ●

i

### Bogen om allergi henvender sig til:

*Bogen om allergi* har opdateret viden og bred faglig opbakning fra 10 førende danske allergilæger. Den samler alle allergisygdomme og alle allergisymptomer. Det er en opslagsbog, som med fokus på forebyggelse henvender sig til personer, der har allergi tæt inde på livet eller som gerne vil undgå det. Den er derudover relevant for fagfolk, der er i kontakt med børn og voksne med allergi.

