

Helse i dag:

Maten du spiser, kan være årsaken til dine helseproblemer!

Har du noen gang tenkt tanken, at du kanskje har en matintoleranse? I så fall har du kanskje tenkt følgende: Jeg har jo spist disse matvarene før, noen ganger hver dag, uten at jeg har hatt problemer med det. Hvorfor skulle jeg vurdere å teste meg for matintoleranse?



Referanser på matintoleranse kan dateres tilbake 100 år, til 1905. Dr. Frances Hare, en britisk lege, som praktiserte miljø medisin, knyttet spesielle plager, slik som gikt og eksem, sammen med mat. Han fant også ut at når man fjernet denne maten som ga problemer, ble symptomene umiddelbart bedre. Mange pionerer har fulgt i Dr. Hare's fotspor. Interessen for matintoleranse og matallergi er fortsatt stor den dag i dag.

Mat er kjent for å forårsake en mengde forstyrrelser i kroppen. Disse forstyrrelsene oppstår p.g.a. forskjellige mekanismer. For eksempel kjenner du sannsynligvis noen som ikke kan fordøye melkeprodukter. Dette kalles laktoseintoleranse, og oppstår når kroppen ikke klarer å produsere enzymet lactase, eller produserer for lite. Andre matvarer, slik som sjokolade, har kjemiske substanser som kan påvirke ens humør. Du har sannsynligvis hørt om "sjokoholikere", og du har kanskje vært en selv. Dette er ikke matallergier. Matallergier, er mat-utløste forstyrrelser som direkte kan relateres til immunforsvaret.

La oss kort snakke litt om immunforsvaret. Det er en fantastisk og veldig kompleks del av menneskekroppen. Begynn med å se for deg immunforsvaret ditt som en slottsvakt, som skal beskytte deg mot fremmede inntrengere. Ved allergi og intoleranse, er de fremmede inntrengerne kalt allergener. Disse kalles allergener fordi de provoserer frem en allergisk reaksjon, eller en forsterket immunrespons. Slottsvakten har en rekke angrepsmetoder, som inkluderer antistoffer. Antistoffene reagerer med å fjerne giftig materiale, og setter i gang reaksjoner som fører til fjerning av allergenene. Symptomene du opplever, er kroppens måte å fortelle deg om disse reaksjonene som foregår.

Kroppen har fem forskjellige antistoffer. De to som oftest blir assosiert med matallergi, heter IgE og IgG. IgE er antistoffet som binder seg til cellene i immunforsvaret, spesielt mastceller og basofile, og forårsaker alltid en frigjøring av histamin. Histamin forårsaker en utvidelse av kapillærene og mild muskel sammentrekning som til slutt resulterer i ditt individuelle symptombilde. IgE reagerer fort og fører raskt til symptomer som rennende nese, pustebesvær, eller utslett. IgG på den annen side, reagerer mer langsomt. Symptomene kan bruke opptil tre uker på å utvikles, og blir derfor ofte referert til som forsinket reaksjon. Videre, kan IgG binde seg direkte til et allergen. Disse antigen-antistoff kompleksene kan deponeres i vev overalt i kroppen, og forårsake en myriade av symptomer, slik som for eksempel smerter i kneet. Nylige studier har til og med vist at IgG i visse tilfeller kan reagere noe på samme måte som IgE.

Mat allergier og matintoleranser gir bekymring, for de fleste mennesker. Dessverre er det også en del behandlere, som fortsatt ikke ser sammenhengen mellom dårlig helse og maten vi spiser. Når man ikke vet årsaken til sykdom, vil kroppen fortsette å lide.

Tilfellene av matallergi diskuteres over alt. For nesten 10 år siden, var 10 % av USA's befolkning rammet av immunrelatert matsensitivitet. Antallet matallergener øker stadig. Med denne veksten går kliniske indikasjoner i retning av mer komplekse symptomer. Dessverre er matallergier og matintoleranser vanskelig å beregne, p.g.a. variasjonen i symptomer fra person

til person. Ulike settinger mellom splittede tester, og forskjellige testprosedyrer, kan gi varierende testresultater. For de av oss som plages med et enkelt symptom, en mengde symptomer, eller har en mengde plager, betyr løsningen mer enn selve testen.

Symptomene på alle typer matintoleranser kan være så varierende og multidimensjonale at de nesten invaderer og "beslaglegger" sinnet. Hvert individ er unikt og kan ha forskjellige symptomer på samme matintoleranse, sammenliknet med andre. Følgende er en liste over symptomer, laget for å hjelpe deg i din nye bevissthet om muligheten for at dine symptomer kan være et resultat av en sensitiv reaksjon overfor mat. Men, det er viktig å huske på at disse symptomene også kan assosieres med andre medisinske sykdommer. Bare en grundig klinisk anamnese og undersøkelse, samt laborietesting kan skille mellom disse to.

Fordøyelsessystem

- Magekramper
- Magesmerter
- Dårlig ånde
- Gulping
- Oppstøt etter måltid
- Luftavgang
- Ganekløe
- Oppkast

Nervesystem

- Engstelse
- Forvirring
- Depresjon
- Hyperaktivitet
- Konsentrasjons problemer
- Aggressivitet
- Irritabilitet
- Rastløshet

Muskler og Ledd

- Leddinflammasjon
- Leddsmerter
- Muskelsmerter
- Muskelsvakhet

Uro-genital system

- Sengevæting
- Hyppig vannlating
- Hyppig behov for vannlating
- Vaginal kløe
- Vaginal utflod
- PMS

Respirasjonssystem

- Astma
- Bryst spenninger
- Kronisk hoste
- Sår hals
- Rennende nese
- Kronisk bihulebetennelse

Hjerte-kar systemet

- Bryst smerter
- Uregelmessig hjerterytme
- Høyt blodtrykk
- Økt puls

Hud, hår og negler

- Akne
- Skjøre negler/hår
- Flass
- Eksem
- Tørr hud
- Blek hud
- Mørke ringer under øynene
- Utslett


Diverse

- Unormale matbehov
- Kronisk tretthet
- Svimmelhet
- Hodepine/migrene
- Søvnproblemer
- Kvalme
- Væskeopphopning
- Mareritt
- Raske vekttap
- Overvekt
- Skjære tenner

Som det helt klart fremgår, kan nesten alle symptomer relateres til matintoleranse. Disse listene er til og med kortet ned, og inkluderer ikke alle mulige symptomer. Dersom dine symptomer ikke vises her, indikerer dette ikke på noen måte at dine symptomer ikke kan skyldes en matintoleranse.

NB! I USA kalles matintoleranse for allergi på lik linje med vanlig allergi, da det er en reaksjon som kommer fra immunforsvaret. Det vi referer til som matintoleranse, er en IgG reaksjon mot proteiner. Dette er ikke det samme som en laktoseintoleranse, som oppstår grunnet mangel på eller nedsatt produksjon av enzymet lactase, men en aktiv immunrespons.

Nå lur du kanskje på, hvordan du kan vite om dine symptomer faktisk oppstår p.g.a. en matintoleranse. Som tidligere nevnt, er det veldig viktig å få en god undersøkelse, en detaljert anamnese og laboratoriums testing. Din behandlers rolle er grunnleggende for å forstå, prioritere diagnoser, velge ut mulige underliggende årsaker, tolke testresultatene, og filtrere



informasjonen. Din behandler kan da foreta direkte tiltak som vil forebygge ytterligere utbrudd. Du vil bli glad for å vite at, alt som trengs for å evaluere de fleste av dine matintoleranser /allergier, er en bitte liten blodprøve. Dette er en nesten smertefri test, som kun innebærer et enkelt nålestikk. Blodet blir da behandlet og sendt til et laboratorium for evaluering.

ELISA er en vanlig laboratorieanalyse som brukes til evaluering av matallergier forårsaket av både IgE og IgG. ELISA står for: Enzyme-Linked Immunosorbent Assay. Dette høres ut som en imponerende test, men faktisk er den ganske enkel og definitiv. Man refererer til ELISA testen som en kvantitativ test, hvilket betyr at man faktisk kan telle antallet IgE og IgG antistoffer i blodet. Etter at blodprøven er tatt, blir den satt til side i et rør, for å skille seg. Deretter sentrifugeres den. Den lyse, klare delen av blodet (kalles serum), som inneholder antistoffene, fjernes fra røret og sendes til laboratoriet. På laboratoriet blir serumet så helt ned i en plate med små brønner, hvor hver brønn inneholder den enkelte matvare som skal testes. Etter en "modningsperiode", blir hver brønn tilført et enzym. Dette enzymet identifiserer alle antistoffene som har reagert på maten. Enzymer som ikke har oppdaget noen antistoffreaksjoner mot maten, blir skylt bort. Til sist, blir det tilsatt et fargestoff i hver brønn. Dette fargestoffet vil binde seg til enzymene som er igjen i brønnen. Graden av farging i hver brønn, måles med en optisk tetthets avleser, og avgjør graden av antistoff aktivitet. Jo mørkere brønnen er, jo flere antistoffer er det i den. Jo flere antistoffer det er, jo større er muligheten for at mat forårsaker en allergisk reaksjon i kroppen din.

I det øyeblikket du har blitt testet, og de belastende matvarene er oppdaget, vil behandleren din hjelpe deg med de neste stadiene, nemlig eliminering av og utprøving av de allergene matvarene. Eliminasjonsfasen, er den aktive eliminering av de matvarer du faktisk har reagert på. Utprøvningsfasen kommer etter elimineringsfasen, og er den perioden hvor du igjen skal introdusere matvarene i dietten din.

Eliminasjon er en utfordring. Veloverveide beslutninger med et åpent sinn, er avgjørende for et godt resultat. Du må uten tvil, være tålmodig. Prosessen kan være tidkrevende. Livsstils- og kostholdsendringer vil være nødvendig. Det er ikke bare å eliminere en matvare eller flere, men du må lære å lese etiketter, samt velge dine restaurant måltider med omhu. Når du lager mat, må du muligvis lære deg å tilberede måltidene annerledes, eller til og med bruke en annen meny og andre oppskrifter. Ut over dette kan det være en utfordring å samarbeide med andre familiemedlemmer som ikke ønsker eller trenger å ta del i opplegget. Her er det viktig å huske at uansett hvor stor utfordringen er, vil sluttresultatet definitivt være verdt hele prosessen. Snart vil det hele være av sekundær betydning, og på sikt vil du se frem til å bli ferdig. Om noen måneder vil faktisk hele livet ditt være forandret. Du vil være en ny person; sunnere, sterkere og gladere. Kampen, undersøkelser, dietten, blodprøvetaking, og ventetiden vil alt sammen være verdt bryet.

Den beste metoden for eliminasjon, som brukes av de fleste behandlere, er en rask og umiddelbar fjerning av de matvarer det er snakk om. Det er hva vi kaller "å hoppe i det". Hvis du begynner dietten din gradvis, vil du bare forlenge hele prosessen. Disiplin er det største aspektet i den tidlige fasen, for å snu gamle vaner. Man må venne seg til å lese etiketter. Problematiske matvarer er ofte gjemt i mengden av ingredienser som finnes i ferdigmat. Et klart eksempel på dette er melk. Melk er hovedingrediensen i iskrem. Derfor er det logisk at når man er allergisk mot melk, må man også unngå iskrem. Husk alltid på at allergene matvarer er gjemt over alt. Det kan være lurt å ha med seg noe snacks eller liknende som man vet man tåler, i tilfeller hvor man ikke vet med sikkerhet om en matvare trygt kan spises.

Eliminasjonstiden vil variere fra person til person. Tiden kan strekke seg fra tre uker, til seks måneder, eller til symptomene har gått tilbake eller stoppet. Uansett hvor lenge du må holde

deg vekk fra den maten du ikke tåler, må du sørge for å erstatte de næringsstoffene du vanligvis får i din "normale" kost. Vær nøye. Husk at det er din helse det gjelder, og du står ved roret.

Utprøvningsfasen står for tur. Utvelgelsen av mat til utprøving bør gjøres nøye og metodisk. Gradvis vil disse matvarene bli re-introdusert i din diett, en for en. Først innføres de matvarene med høyest næringsverdi, som man vet er minst allergene. Etter at man har introdusert disse matvarene med hell, kan man prøve ut flere allergene matvarer. Dette er VIKTIG, fordi for hvert tilbakefall mister man tid, siden kroppen trenger en viss tid til å normalisere seg. Videre er det viktig å prøve ut matvarene i sin reneste og heleste form. Hvis du for eksempel tester kumelk, så skal du drikke et glass melk, og ikke tilsette O'boy eller lage kakao. Skal du teste ut mais, så spis den rett fra kolben uten å tilsette smør, salt, pepper og lignende. Og prøv det for all del ikke som chips med salsa. Reaksjonene kan være forsinket, som nevnt tidligere, p.g.a. forskjellig reaksjonstid på IgE og IgG. Derfor anbefaler vi at du venter i noen dager mellom hver matvare du tester. Man bør aldri teste en ny matvare hvis man er midt i reaksjonen til den sist prøvde matvaren, ellers kan reaksjonen på den nye matvaren bli maskert. Vent derfor til symptomene fra forrige matvaretest har lagt seg, før du prøver neste. Hvis symptomer oppstår etter utprøving av en spesiell matvare, må du ikke fortsette å spise denne gjennom resten av prøveperioden, da dette også vil maskere reaksjonen på de neste matvarene. En viktig ting, hvis du har en kjent allergisk reaksjon mot en bestemt matvare, for eksempel at reker forårsaker utslett og/eller anafylaktisk sjokk, skal du ikke prøve ut denne matvaren, med mindre du er under oppsyn av lege eller er på sykehus!

Prosessen med uttesting er både spennende og utfordrende. Og som en bonus, vil du lære mer om mat, om kroppen din og helsen din. Men belønningen er innefor rekkevidde.

I det øyeblikk du har identifisert dine matintoleranser gjennom testing, er det neste steget at du og din behandler velger et behandlingsopplegg som passer i forhold til ditt symptombylde. Dette skal avhjelpe de underliggende årsakene til dine intoleranser. Din spesifikke behandling vil sannsynligvis inkludere diettforandringer og nødvendige kosttilskudd..

Noe du utvilsomt vil oppdage, er at matintoleranse, for mange, ikke er noe kjent begrep. Det blir derfor svært ofte oversett som mulig årsak til sykdom. Heldigvis er laboratorietester tilgjengelige slik at man lettere kan identifisere eventuelle problemer.

Å føle deg så frisk og sterk som du kan bli, må da være den beste belønningen! Til syvende og sist vil du være vinneren, og du kan være totalt fornøyd og henrykt over hva du har oppnådd. Din helse og ditt velvære ligger i dine hender!

Referanser:

Takahashi T, Kitani S, Nagase M, Mochizuki M, Nishimura R, Morita Y, Sasaki N.

IgG-mediated histamine release from canine mastocytoma-derived cells.

Int Arch Allergy Immunol. 2001 Jul;125 (3):228-35

Okayama Y, Kirshenbaum AS, Metcalfe DD.

Expression of a functional high-affinity IgG receptor, Fc gamma RI, on human mastcells: Up-regulation by IFN-gamma.

J Immunol. 2000 Apr 15;164 (8):4332-9

Awazuhara H, Kawai H, Maruchi N

Major allergens in soybean and clinical significance of IgG4 antibodies investigated by IgE- and IgG4-immunoblotting with sera from soybean-sensitive patients.

Clin Exp Allergy 1997 Mar; 27(3):325-32

Opper FH, Burakoff R.

Food allergy and intolerance. *Gastroenterologist.* 1993;1(3)211-220

RanceR, Kanny G, Dutau G, Moneret Vautrin DA.

Food allergens in children. *Arch Pediatr.* 1999;6(Supp11):61S-66S.