



Bra att veta om allergier

Allergi orsakas av att kroppens immunförsvar reagerar på ämnen som är ofarliga och som vi normalt tål. Vita blodkroppar frigör histaminer och andra ämnen som orsakar en inflammation. Inflammationen ger sedan besvär, och beroende på var i kroppen den uppstår ger det olika symtom.

I mat är det proteinerna som kan ge allergier. Den mat som oftast ger allergiska reaktioner är mjölk, ägg, fisk, skaldjur, baljväxter som jordnötter och soja, olika nötter, fröer och vete. Andra vanliga allergier är pollen från björk, al, hassel, gräs och gråbo.

Symtom kan vara hudreaktioner, andningssvårigheter, ont i magen med diarré och kräkningar eller rinnande ögon och näsa.

Om man har en svår allergi kan man också få allvarliga livshotande, så kallade anafylaktiska, reaktioner. Anafylaxi är en akut och ofta snabbt insättande överkänslighetsreaktion. Vid en anafylaktisk reaktion gäller det att så snabbt som möjligt ge adrenalin och därefter ringa efter hjälp.

Mitt barn _____ är allergisk mot:

T.ex. "mjölkprotein och jordnötter"

Symtom vid allergisk reaktion:

T.ex. "ont i magen och andningssvårigheter vid intag av mjölkprotein, vid intag av jordnötter kan hen drabbas av en anafylaktisk reaktion"

Åtgärd vid anafylaktisk reaktion:

T.ex. "adrenalinpennan ligger i innerfacket på den rosa ryggsäcken"

Produkter som mitt barn kan äta:

T.ex. "fycker om havremjolk och havreglass, äter gärna frukt"