



Fikk
påvist allergi
mot egg
og melk

GLAD I KNEKKEBRØD:
For Mona er knekkebrød med
melkefritt smør, salami og mye
grønt tilbehør blitt et fast innslag
i kostholdet. Utskeielsen er
havremelk med sjokoladesmak.

Diffuse plager gjorde Mona sengeliggende

– I år kan jeg glede meg til jul

Etter 23 legebesøk i løpet av sju måneder fikk Mona Nyberget Torgersen (51) konstatert matvareallergi. Bare dager etter at hun kuttet ut melk og egg, var hun tilbake i full jobb.

TEKST: TONE SOLBERG FOTO: XENIA VILLAFRANCA

I Monas hyggelige rekkehus-leilighet på Nøtterøy lyses mørketiden opp med stearinlys og førjulsforventning. Mona er nemlig skråsikker på at den julen som nå ligger foran henne blir noe helt annet enn den hun opplevde i fjor.

At hun må holde seg langt unna tradisjonell julebakst er en liten pris å betale for å ha fått helsen tilbake. Katten Trulte (13) kroer seg i sofaen og maler tillitsfullt når matmor byr på kaffe og små, fabrikkproduserte gullkjeks i en skål.

Latteren er litt oppgitt, men mest full av selvironi:

«Jeg er blitt en hund til å lese innholdsfortegnelser på maten jeg kjøper inn.»

– Dessverre er jeg svært glad i søtsaker og har brukt mye tid på å teste ut hva jeg kan skeie ut med. Gullvafler og iskrem for veganere går bra. Havre- eller rismelk med sjokoladesmak er også luksus når jeg har lyst på noe søtt. Utfordringen var å venne seg til at smaken er helt annerledes enn det jeg er vant til.

VOLDSOM KVALME

Lille julaften i fjor er datoen som i hvert fall rent helsemessig ble starten på det verste året i Monas liv. Hennes to voksne barn, eksmannen og begge barnebarna var reist til Spania

for å tilbringe høytiden hos Monas pappa, som er bosatt der.

Mona var derfor innstilt på å jobbe gjennom høytidsdagene. Hun er fagarbeider på en rus- og psykiatriavdeling på Nøtterøy og lever og ånder for jobben sin.

Først trodde hun at den veldige kvalmen som kom over henne denne kvelden, bare skyldtes omgangssyke eller at hun hadde spist noe hun ikke tålte. Det siste skulle vise seg å stemme, men veien til slik visshet var lang og full av plager. Nå ble det til at hun slepte seg gjennom julen, og led seg

gjennom kveldsvaktene på jobben.

– Smertene var ganske underlige, forteller hun.

– Det var ikke smerter i den forstand at det gjorde vondt, men et voldsomt ubehag. Det kjentes ut som om innvollene ville renne ut av kroppen. Verken kvalmestillende medisin eller allergipiller var til hjelp.

I mars ble Mona 100 prosent sykmeldt, og tilbrakte de fleste av døgnet 24 timer enten i sengen eller på sofaen. Både venner og den nærmeste familie var dypt bekymret for henne.

Det gjorde ikke saken bedre



UTELIV: Mona og kattene hennes bor landlig til på Nøtterøy. Matmor blir gjerne med på luftetur.

Allergi eller intoleranse?

Lege Anders Tøndell, leder for RAAO ved St. Olavs hospital, forklarer skillet mellom allergi og intoleranse slik:

– Intoleranse forstår jeg som overfølsomhet for et stoff, for eksempel en matvare der det ikke er funnet noen holde- punkt for allergi. Allergi er derimot en overfølsomhet der man finner en spesifikk immunologisk mekanisme som årsak. Forklaringen er at immunsystemet kan gjenkjenne molekyllært mønster i et protein i allergenet, for eksempel melkeprotein. Immuncellene, og antistoffene, binder seg spesifikt til dette allergenet, det vil for eksempel si melkeprotein, og ikke til andre proteiner. Ved intoleranse er det vanligvis ikke en slik underliggende mekanisme. Symptomene er gjerne mindre karakteristiske, kan ha mange forskjellige årsaker og er ikke alvorlige eller farlige.



«Det kjentes vanskelig å lide av noe som ikke syntes på meg.»

ENKEL MATLAGING: Foreløpig ligger Mona litt bakpå med å lære seg litt avanserte retter uten egg og melk. Det går mye i kjøtt, fisk, middagspølser og store salatporsjoner.

at sykmeldingen falt sammen med at samfunnet ble nedstengt på grunn av korona. Den lovede gastroskopiundersøkelsen på sykehuset i Porsgrunn ble utsatt på ubestemt tid.

Undersøkelsen hun fikk foretatt på en privat klinikk i Skien, viste polypper på tolvfingertarmen. Det var ingen forklaring på det konstante ubehaget.

Flere leger mente at hun hadde magesår, men det var først den siste hun oppsøkte, som ga henne resept på en kur mot *helicobacter pylori*-bakterien for eventuelt å eliminere en slik diagnose. Heller ikke den hjalp.

– Jeg ble mer og mer fortvilet, sukker Mona oppgitt.

– Savnet etter jobben la også ekstra stein til byrden. Det kjentes vanskelig å lide av noe som ikke syntes på meg, bortsett fra at magen innimellom var så oppblåst at jeg så ut som om jeg var gravid. Min dårlige samvittighet gikk ut over barn, barnebarn, kolleger og pasienter.

Da Mona i midten av juli ble rådet til å bestille time hos dr. Erik Hexeberg i Tønsberg, var hun i ferd med å gi opp. Hun så for seg en framtid som uføretrygdet og liggende på en sofa.

– Etter en grundig samtale om hvordan jeg hadde det og hva symptomene var, mente han å vite hva som feilte meg. For å bli sikker måtte det tas en rekke blodprøver. Disse ville det ta rundt tre uker å få svar på.

TÅLTE IKKE EGG OG MELK

Svaret på blodprøvene viste at Hexeberg hadde rett i sine mistanker. På skjemaet for allergiske reaksjoner lyste det i blodrødt på egg og melk.

Mona dro hjem med beskjed om å kutte egg og melkeprodukter fra kostholdet. Bare etter et døgn sov hun seg gjennom natten uten plager og våknet uthvilt klokka åtte. Da sykmeldingen gikk ut den 23. august var hun på plass dagen etter. Etter det har hun vært borte fra jobben bare én dag. Livet har vært normalt, men annerledes:

– Jeg er blitt en hund til å lese innholdsfortegnelser på maten jeg kjøper inn. Særlig er jeg sensitiv for melk. At det kom litt melk på mine tomatplanter da

naboen i sommer sprøytet rosene for meldugg, var nok til at jeg ble slått ut. Det samme skjedde da jeg ble invitert på kveldsmat hos en av pasientene og glemte å sjekke om det var melkefritt smør på knekkebrødet. Det tok bare 20 minutter før jeg reagerte på laget med Bremykt.

Noen få måneder etter at Mona fikk diagnose som egg- og melkeallergiker, innrømmer hun at hun ennå ikke er helt fortlølig med sitt nye kosthold. Hun vet at hun må prøve seg fram med nye oppskrifter på varierte og mer spennende retter enn de hun foreløpig disker opp med.

– Foreløpig har jeg vært mest opptatt av maten ikke skal inneholde egg og melk, forklarer hun.

– Jeg, som tidligere var svært glad i å lage god mat, og særlig til gjester, holder meg nå i stor grad til knekkebrød med melkefritt smør, salamipølse og kalkunskinke. Til middag spiser jeg kjøtt, fisk eller melkefrie kjøttpølser med grønnsaker som tilbehør. Hvis det er det som skal til for å holde meg frisk lever jeg bra med det.

OVER NATTEN

Når hun ser seg tilbake, innser Mona at hun kanskje selv burde ha skjont at hun fikk i seg noe hun ikke tålte. Men alt hun visste om allergier, er at det gjerne er plager som utvikler seg over tid. Hos Mona skjedde det nærmest over natten, i hvert fall slik hun selv opplevde det.

Dr. Erik Hexeberg bekrefter at plager som skyldes matallergi for de fleste skjer gradvis, men kan også oppleves som akutt.

– At man for eksempel er blitt behandlet med antibiotika som igjen har påvirket tarmfloraen, kan være en grunn til at det kommer plutselig. Dessuten er det mitt inntrykk at medikamenter som hemmer syreproduksjonen i magesekken, har oppvekst av uønskede tarmbakterier i tynntarmen som bivirkning. Dette kan gi en ugunstig tarmflora og påvirke tarmslimhinnen.

Også Anders Tøndell, leder for Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet (RAAO) ved St. Olavs hospital bekrefter erfaringen at en allergisk reaksjon er noe som utvikler seg over tid. Han forklarer:



BLE FRISK: Å få konstatert allergi mot egg og melk ble for Mona å få helsen – og delta-gelse i arbeidslivet – tilbake.

– Mange forhold vil påvirke symptomene ved den første reaksjonen, og om det oppleves som en plutselig debut uten forvarslar. Ofte vil en allergisk reaksjon mot mat komme etter et måltid med inntak av en matvare som man ikke spiser

så ofte, eller det kan være andre forhold som påvirker terskelen for reaksjon på den bestemte dagen, slik som trening, feber, infeksjonssykdom, hormonsyklus, alkohol eller inntak av smertestillende. [A](#)

Mest vanlig blant barn

Både egg- og melkeallergi er mest vanlig i barneårene. Mens én-to prosent av norske barn reagerer på egg med allergiske symptomer, har fem til åtte prosent melkeallergi.

Eggallergi oppstår som oftest hos babyer eller små barn. Symptomene er kløe og hevelse av luftveier, kvalme og diaré. I enkelte tilfeller kan reaksjonene bli svært alvorlige. Melkeallergi får de fleste i tidlig i første leveår, og kumelk er den matvaren som små barn reagerer hyppigst på. – Ofte vil disse barna vokse det av seg i løpet av tre-fireårsalderen, og nesten ni av ti blir kvitt det før de begynner på skolen. Det er sjelden voksne utvikler denne allergien, sier Torbjørn Øien til lennelegen.no.

Øien er professor ved Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, NTNU. Hans doktorgrad hadde tittelen «Utfordringer i forebygging av allergiske sykdommer». Ifølge Anders Tøndell, leder RAAO, St. Olavs hospital, er melkeintoleranse ofte forårsaket av mangel på enzymet laktase i tarmen. Dette enzymet er nødvendig for å bryte ned melkesukker, laktose, og er vanlig i mange deler av verden. Tøndell understreker at laktoseintoleranse ikke er en allergi. I en e-post svarer han:

– Ved melkeallergi mot kumelk har man som regel blitt sensibilisert, og produserer såkalte IgE-antistoffer mot melkeprotein. Dersom man reagerer med akutte symptomer ved inntak av melk, har man da en melkeallergi. Dette er vanligst hos barn, og er ofte noe man vokser av seg. – Det er kjent at man kan se utvikling av matallergi også i voksen alder, men det er ikke klart hva som er årsaken til dette. Forekomsten av slik allergi hos voksne er også noe usikker, men det kan se ut til



EKSPERT: Anders Tøndell er lege ved St. Olavs hospital.

at matallergi hos voksne er noe mer vanlig enn hva man tidligere har trodd. Ved utvikling av matallergi i voksen alder, er allergi mot fisk og skalldyr vanligst, forklarer Tøndell.