



## Allergi over for mælk, æg, fisk og skaldyr

Varedeklarerationer	Side	4
Mælk	Side	7
Æg	Side	13
Fisk	Side	16
Skaldyr	Side	18
Gode råd	Side	19



Nogle mennesker får allergiske reaktioner, når de spiser bestemte fødevarer. Det er typisk helt almindelige fødevarer, der giver allergiske reaktioner. Denne pjece handler om allergi over for mælk, æg, fisk og skaldyr.

Det er forskelligt fra person til person, hvilke symptomer der kommer, og hvor alvorlige de er. Efter at man har spist det, man ikke kan tåle, er den første reaktion oftest kløe i munden og svælget. Senere kan der komme astma, høfeber, nældefeber, eksem (især hos børn) samt en lang række symptomer fra fordøjelsessystemet, fx opkastninger, kvalme, diarre og mavesmerter. I sjældne tilfælde kan man få allergisk chok.

Symptomerne kan skyldes andet end fødevareroverfølsomhed. Derfor bør du kontakte din læge, hvis du har symptomer, som du ikke kender forklaringen på.



## Varedeklarationer

Hvis du er allergisk over for mælk, æg, fisk og skaldyr, er det vigtigt, at du lader være med at spise eller drikke de fødevarer, som du ikke kan tåle. Når du ikke længere spiser det, som du ikke kan tåle, forsvinder symptomerne.

De fødevarer, du er allergisk overfor, kan være brugt som ingrediens i andre produkter. Derfor er det afgørende, at du lærer at læse varedeklarationer for helt at undgå at spise det, som du ikke kan tåle. Du er nødt til at læse varedeklarationen hver gang, da producenterne kan ændre i sammensætningen af varen.

På færdigpakkede fødevarer skal producenten som hovedregel nævne alle de råvarer, der er brugt. Oplysningerne står i ingredienslisten. Færdigpakkede fødevarer er fødevarer, som er pakket ind, når du køber dem. Et eksempel på en færdigpakket fødevarer er et rugbrød, som er pakket ind i en plastikpose og ligger på hylden i supermarkedet. Det rugbrød, som bageren pakker ind, mens du venter, er derimod ikke færdigpakket og behøver ikke at have en ingrediensliste.

Der er nogle få undtagelser fra hovedreglen om, at det skal stå på færdigpakkede fødevarer, hvad de er lavet af. De vigtigste undtagelser beskrives herunder.

### 25 procent-reglen

Sammensatte ingredienser, der udgør mindre end 25 procent af en fødevarer, skal ikke deklareres med de enkelte ingredienser, som er anvendt. Det gælder fx i en færdigret som boller i karry, hvor bollerne udgør mindre end 25 procent af rettens vægt. Her behøver producenten ikke at oplyse, hvad kødbollerne er lavet af, og om der fx er brugt æg i kødbollerne.

I de tilfælde må du lade være med at købe produktet. Du kan også kontakte producenten for at få oplyst, om varen indeholder noget, du er overfølsom overfor. Flere virksomheder og butikskæder er dog opmærksomme på problemet og deklarerer alle ingredienser.

### Små pakker

På små pakker, hvis største overflade er mindre end 10 cm<sup>2</sup>, behøver der ikke at være en ingrediensliste.

### Utilsigtet blanding

Hvis du er meget følsom, kan du reagere på særdeles små mængder af den fødevarer, som du ikke kan tåle. Det stiller skrappe krav til fødevarerfabrikker, restauranter o.l., hvis de skal sikre, at der ikke kommer små mængder af ingredienserne fra én produktion med i den næste produktion.

På nogle fødevarer står der "Kan indeholde spor af ..." fx nødder. Det skyldes netop problemet med utilsligtet blanding af ingredienser i fremstillingen af produkter i industrien.

### Nye regler

I 2003 har EU vedtaget nye regler for mærkning, så der tages mere hensyn til mennesker med allergi. 25 procent-reglen afskaffes, og der indføres regler om, at de almindeligste allergener som fx mælk, æg, fisk og skaldyr altid skal deklareres. De nye regler forventes at træde i kraft i 2005.



## Kontakt fødevareregionen

Hvis du får reaktioner efter at have spist noget mad og har mistanke om, at fødevareren ikke var mærket korrekt, kan du henvende dig til fødevareregionen med din klage. Du kan finde adresse og telefonnummer på den lokale fødevareregion i telefonbogen eller på Fødevaredirektoratets hjemmeside, [www.fdir.dk](http://www.fdir.dk).



## Mælk

Ved mælkeallergi kan man ikke tåle de proteiner, der er i mælk og mælkeprodukter. Mælkeallergi optræder hyppigst hos helt små børn. De fleste vokser fra mælkeallergi, inden de er fyldt 3 år, men mælkeallergi kan ses hos større børn og voksne.

### Valg af mad ved allergi over for mælk

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle mælk.

På [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk) kan du finde opskrifter uden mælk.

Det er altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren, hvor mælk kan være angivet under forskellige navne. Se boxen.

Hvis man er allergisk over for komælk, kan man heller ikke tåle gede- eller fåremælk.

Du må gerne få produkter, som indeholder mælkesyre, mælkesyrekultur og kakaosmør, da disse ingredienser ikke indeholder mælkeprotein.

Der er ingen E-numre, som indeholder mælkeprotein.

### Mælk kan også hedde

Animalsk fedtstof\*  
Animalsk olie\*  
Bagermargarine  
Risbagemel (i bagerbrød)\*

Inddampet mælk  
Mælkebestanddele  
Mælketørstof  
Tørmælk  
Mælkepulver  
Skummetmælkspulver  
Sødmælkspulver

Smørolie\*

Mælkeprotein  
Lactalbumin  
Kasein  
Kaseinat  
Kalciumkaseinat

Kaliumkaseinat  
Natriumkaseinat  
Valle  
Valleprotein  
Vallepulver

Laktose (mælkesukker)\*\*

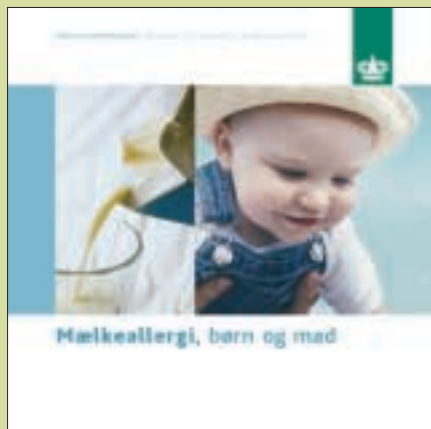
**Mælkeprodukter som fx**  
Smør  
Margarine  
Minarine  
Ost  
Yoghurt  
Ymer  
Ylette  
Fløde  
Milkshake  
m.fl.

\* Kan indeholde små mængder mælkeprotein.

\*\* Laktose kan indeholde små mængder mælkeprotein, da det kan være svært at adskille laktose helt fra mælkeprotein. I særlige tilfælde, hvor en strengt overholdt mælkefri diæt ikke er nok til at undgå symptomer, kan det være nødvendigt også at undgå laktose.

## Mælkeallergi, børn og mad

Du kan læse mere om mælkeallergi hos børn i 0- til 3-årsalderen i pjecen "Mælkeallergi, børn og mad". Se på bagsiden, hvor du kan få pjecen.



### Mælkeerstatning til børn i 0-3 årsalderen

Ernæringsmæssigt er mælk vores vigtigste kilde til kalk, som er knoglernes byggesten. Desuden er mælk og mælkeprodukter vigtige energikilder i små børns kost. Moderermælk er den bedste ernæring til spædbørn, og selv om dit spædbarn har fået konstateret mælkeallergi, kan du fortsat amme barnet.

I sjældne tilfælde kan børn med mælkeallergi reagere på komælksprotein i moderermælken. Det kan da være nødvendigt, at moderen efter aftale med lægen kommer på mælkefri diæt.

Hvis du ikke kan amme eller ikke har mælk nok, skal dit spædbarn i stedet for almindelig moderermælkeerstatning have højt hydrolyseret moderermælkeerstatning (Nutramigen® eller Profylac®). Aminosyrebaseret moderermælkeerstatning (fx Neocate®) kan bruges til de ganske få børn, der heller ikke tåler højt-hydrolyseret moderermælkeerstatning. Op til 3-årsalderen bør børn med mælkeallergi i stedet for mælk fortsat få højt hydrolyseret moderermælkeerstatning for at dække behovet for energi og kalk.

Hvis du efter 1-årsalderen vælger at give barnet en kost uden højt-hydrolyseret moderermælkeerstatning, fx fordi barnet ikke kan lide produktet, kræver det oftest særlig opmærksomhed at sikre, at barnet får



energi nok i kosten. I disse tilfælde er det nødvendigt at kontakte lægen eller en klinisk diætist for at få hjælp til en kostplan.

Risdrik og havredrik kan bruges i madlavningen. De har et lavere næringsindhold end modernælkserstatninger og indeholder bl. a. kun lidt kalk. Derfor bør de ikke bruges som eneste erstatning for mælk.

Børn under 1-2 år bør ikke få modernælkserstatning lavet af soja, fordi der er risiko for, at de også udvikler allergi over for soja. Efter 2-årsalderen er der kun en lille risiko for at få sojaallergi.

Når dit barn ikke længere får modernælk eller højt-hydrolyseret modernælkserstatning, skal det have en multivitamin- og mineraltablet samt kalktilskud på 500 mg calcium dagligt. Kalktilskud findes som tabletter, tyggetabletter, granulat, brusetabletter og brusegranulat. Børn må tidligst få tabletter fra 1½-årsalderen. Før denne alder er der risiko for, at de får tablettens galt i halsen.

### Mælkeerstatning til større børn og voksne

Du kan fortsætte med at bruge højt-hydrolyseret modernælkserstatning som Nutramigen® og Profylac®. Du kan også inkludere sojadrik i kosten. Nogle typer sojadrik indeholder ligeså meget kalk som komælk.



Hvis man ikke drikker modernælkserstatning eller en anden kalkrig mælkeerstatning, bør man tage et kalktilskud. Op til 9-årsalderen anbefales 500 mg calcium dagligt. Fra 10 år anbefales 750 mg.

### Smør og margarine

Smør, Kærgården o.l. indeholder mælk. Også mange margariner og minariner indeholder mælk, men der findes flere mælkfrie plantemargariner i butikkerne. Desuden kan du anvende planteolie i madlavningen.

(fortsætter side 12)

## Laktose-malabsorption

Laktose-malabsorption kaldes også laktose-intolerans. Laktose er det samme som mælkesukker. Laktose-malabsorption er ikke en overfølsomhed i egentlig forstand, men en tilstand, som skyldes, at man har for lidt af enzymet laktase i tarmen.

Enzymet spaltes laktosen, så den kan optages fra tyndtarmen. Hvis enzymet kun findes i små mængder eller slet ikke, passerer laktosen fra tyndtarmen videre til tyktarmen, hvor laktosen ikke kan optages, men nedbrydes af bakterier. Det giver mavesmerter og diarré og er ubehageligt, men ikke farligt.

Laktose-malabsorption kan være medfødt eller komme senere i livet. Den medfødte variant er meget sjælden og ses allerede, mens barnet ammes, da modermælk indeholder laktose. Barnet trives ikke og har sure afføringer.

Laktose-malabsorption opstår oftest i 2- til 4-årsalderen, men kan komme senere. Den rammer ca. 75 procent af jordens befolkning, som lever udmærket med den, fordi de ikke har tradition for at drikke mælk som voksne. I Danmark har 3-6

procent af befolkningen laktose-malabsorption. Det ses især hos mennesker med anden etnisk baggrund end dansk.

Laktose-malabsorption kan også opstå ved sygdomme, der påvirker slimhinderne i tarmen, fx ubehandlet cøliaki. Læs mere i pjecen "Cøliaki og mad uden gluten". Se på bagsiden, hvor den bestilles.

Laktose findes naturligt i mælk og mælkeprodukter, uanset om mælken kommer fra køer, får eller geder. Hvis man har laktose-malabsorption, skal man nedsætte indtaget af mælk og mælkeprodukter til den mængde, som man kan tåle. Mange tåler 1½-2½ dl mælk (7-12 g laktose) uden at få symptomer.

Risikoen for symptomer mindskes ved at drikke mælken til et måltid. Syrnede mælkeprodukter tåles ofte bedre end mælk, da de har et lavere indhold af laktose. Ost indeholder meget lidt laktose og kan derfor som regel spises af mennesker med laktose-malabsorption. Myseost har dog et meget højt indhold af laktose.

### Eksempler på indhold af laktose i mælk og ost:

- 1 glas letmælk (2 dl): 9,4 g laktose
- 1 glas kærnemælk (2 dl): 7,3 g laktose
- 2 dl yoghurt: 5,0 g laktose
- 50 g fetaost: 0,3 g laktose
- 1 skive skæreost (20 g): spor af laktose

Mælk indgår i mange færdige madvarer, men det er sjældent et problem ved laktose-malabsorption, da mængderne er meget små.

Der findes produkter, som tilsættes mælken, så laktosen spaltes. Disse kan blandt andet fås gennem apoteket og hedder Enzylac®, Lactrase® og Hylactase®.



### Flødeerstatning

Erlet er en flødeerstatning baseret på palmekerneolie. Den kan piskes til "flødeskum" eller bruges som basis i hjemmelavet is. Erlet kan fås i Metro og evt. også gennem den lokale bager.

### Brød

Færdigbagt brød kan indeholde mælk, men der findes flere produkter uden. Desuden er der flere slags knækbrød og kiks uden mælk. I hjemmebagt brød kan mælk erstattes af vand tilsat ½ tsk. olie eller mælkefri plantemargarine pr. dl vand.

### Pålæg

Nogle bagere og slagtere sælger varer uden mælk. Også i supermarkedet kan du finde pålægsvarer, fx leverpostej, uden mælk. Du kan desuden bruge rester fra middagsmaden, fx kylling, kalkun eller hamburgerryg. Frugt pålæg, banan i skiver o.l. kan også være alternativer. Bemærk, at hele kødstykker som skinke kan være tilsat mælkeprotein.

### Middagsretter

Færdige middagsretter, fx lasagne, panerede retter og fars, indeholder ofte mælk. Også pølser indeholder tit mælk.

Kartoffelmospulver kan indeholde mælk.

### Sovs og dressing

Færdiglavede sovs og dressinger kan indeholde mælk. Hjemme kan sovs fx laves af grøntsagsvand eller bouillon. I stedet for fløde eller cremefraiche kan du bruge blendede grøntsager og jævne med majsstivelse. Tilsæt evt. lidt olie. "Mælkesovs" kan laves på modermælkserstatning, risdrik eller havredrik.

### Børnemad

Der findes enkelte grødprodukter uden mælk.

### Kager, desserter, slik, chokolade, snacks og is

En del kager, kiks og desserter indeholder mælk eller fløde og smør eller margarine med mælk i.

Chokolade og karameller indeholder oftest mælk. Andre slags slik og snacks skaber sjældent problemer, fordi der findes mange varianter uden mælk. Tørret frugt kan være et godt alternativ.

Sorbetis kan indeholde mælk, men fås uden.

### Diverse

Bouillonterninger kan indeholde mælk.

Likørtyper som Baileys indeholder mælk.

Kakaodrik indeholder ofte mælk.

## Æg

Der findes mange forskellige proteiner i æg, som kan give symptomer, hvis man har allergi over for æg. Nogle af proteinerne findes i blommen - andre i hviden. Det er individuelt, hvilke proteiner man er allergisk overfor, men det har ingen praktisk betydning. Du er nødt til at undgå æg i det hele taget, da det ikke er muligt at sikre, at fx et æggehviteprodukt slet ikke indeholder æggeblomme.

Æggets allergifremkaldende stoffer ødelægges ikke af varme. Derfor får du symptomer, uanset om æggene er kogt, stegt eller bagt.

Over halvdelen af børn med allergi over for æg, vokser fra allergien, inden de fylder 5 år.

Hvis man er allergisk over for hønseæg, reagerer man ofte også på æg fra andre fugle, og man kan heller ikke tåle økologiske æg.

I få tilfælde kan mennesker med allergi over for æg heller ikke tåle kød fra kylling, kalkun, høne osv.

### Vaccinationer

Vaccine mod influenza er dyrket på æg og må derfor ikke anvendes til personer, som er overfølsomme over for æg.

Vaccinen mod mæslinger, fåresyge og røde hunde (MFR-vaccinen) er baseret på kyllingefostre. Det er yderst sjældent, at børn med allergi over for æg oplever en allergisk reaktion på en vaccination. Hvis det sker, vil det typisk være en mild reaktion i form af nældefeber og kløe. De danske anbefalinger er, at børn med ægallergi bør MFR-vaccineres på et børneambulatorium.

### Valg af mad ved allergi over for æg

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle æg. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevarer.

Æg kan være angivet under forskellige navne på varedeklarationen. Se boxen side 14.

### Æg-erstatning

Når du bager uden æg, har især kager tendens til at smuldre. Det kan modvirkes ved at bruge moset frugt, mere fedtstof eller ved at bruge ægerstatning. Du kan anvende fx hørfrømasse som ægerstatning. Den kan holde sig ca. 1 uge i køleskab.



## Æg kan også hedde

Lecithin (E322)\*  
Lysozym (E1105)  
Tøræg  
Æggeblomme  
Æggehvide  
Ægprotein

\* Lecithin (E 322) er et tilsætningsstof, som kan få fedt og vand til at hænge sammen. Det kan være lavet af æg eller soja. Som regel bruger fødevarerproducenterne sojalecithin, da det er billigst. Lecithin indeholder meget lidt protein og kan derfor formentlig kun udløse allergiske symptomer hos meget følsomme.

Hørfrømasse: Kog 50 g hørfrø og 6 dl vand i 5-10 min. Pres massen igennem en si, og afkøl den. 3-4 spsk. svarer til 1 æg. Massen kan anvendes til fars, kager og panering.

På [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk) kan du finde opskrifter uden æg.

### Brød

Færdigbagt brød kan indeholde æg, men der findes flest produkter uden.

### Pålæg

Nogle bagere og slagtere forhandler varer uden æg. Også i supermarkedet kan du finde pålægsvarer, fx leverpostej, uden æg. Som pålæg kan du desuden bruge rester fra middagsmaden, fx kylling, kalkun, kogt skinke eller hamburgerryg. Frugtpålæg, banan i skiver o.l. kan også være alternativer.

Remoulade, mayonnaise og mayonnaisesalater indeholder æg.

### Middagsretter

Færdige middagsretter, fx lasagne, kan indeholde æg.

Paneret mad indeholder ofte æg.

Supper kan indeholde æg.

### Pasta

Frisk pasta indeholder næsten altid æg, men der findes mange varianter af tørret pasta uden æg.

### Sovs og dressing

Færdige sovse og dressinger kan indeholde æg.

### Kager, desserter og slik

Mange kager, desserter og cremer indeholder æg.

Slik kan indeholde lecithin (se side 14).

### Bouillon

Bouillonterninger kan indeholde æg.



### På en varedeklaration kan fisk også hedde

Animalsk fedtstof  
Animalsk olie  
Fiskemel  
Surimi\*

\*Surimi er fiskekød fra torsk, som anvendes i fiskeprodukter med krabbesmag, fx crabsticks.

## Fisk

Allergi over for fisk skyldes oftest, at man reagerer på et protein i fiskekødet. Dette protein findes hos mange fisk, og de fleste mennesker med fiskeallergi har derfor allergi over for næsten alle slags fisk. Har du allergi over for tunfisk, er det dog muligt, at du kun reagerer på denne ene fiskeart.

De allergifremkaldende stoffer i fisk er meget varmemestabile. Det betyder, at du ikke kan koge eller stege dem væk. Desuden får meget følsomme personer allergiske reaktioner, hvis de indånder dampen fra fiskekogning.

Fiskeallergi varer ofte hele livet.

Allergi over for fisk er også et problem i fiskeindustrien, hvor den er årsag til kontakteksem og astmasymptomer.

### Valg af mad ved allergi over for fisk

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle fisk. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

Når fisk sælges i butikker, skal fiskeartens handelsnavn fremgå. Det gælder ikke for forarbejdet fisk.



### Pålæg

Nogle pålægstyper indeholder fisk, fx sardelpølse og leverpostej med ansjoser.

Krabbesalat kan indeholde surimi og dermed fisk.

### Middagsretter

Det varierer hvilken type fisk, der anvendes i fiskeboller.

### Sovs og dressing

Oystersauce eller fishsauce fremstilles bl. a. af fisk og skaldyr og bruges som krydderi i mange asiatiske retter.

## Histamin

Histamin tilhører gruppen af biogene aminer, som kan findes naturligt i bl.a. fisk. Hvis fisken har været opbevaret for varmt, kan bakterier, som findes på fisken, danne så store mængder histamin, at man får symptomer som ved allergi.

Symptomerne kan være en brændende fornemmelse på tungen og læberne og i svælget samt rødmen i ansigtet og på halsen og brystet. Hvis man oplever det, skal man spytte maden ud og lade være med at spise resten.

Andre symptomer er hovedpine, kvalme, opkastning, mavesmerter, opsvulmede læber og nældefeber. I visse tilfælde ses også kløe, svimmelhed på grund af blodtryksfald, og ved svære forgiftninger kan der forekomme chok, smerter i lungerne og åndedrætsforstyrrelser.

I Danmark er der kun få tilfælde af histaminforgiftning om året.

## Skaldyr

Skaldyr er leddyr og bløddyr. Leddyr omfatter rejer, hummere, jomfruhummere, krebs og krabber. Bløddyrene omfatter blåmuslinger, østers, blæksprutter og snegle.

Skaldyrsallergi ses oftest hos voksne og varer ofte hele livet.

### Rejer og andre leddyr

Allergi over for leddyr skyldes oftest reaktioner på muskelproteinet tropomyosin. Dette protein findes i de fleste leddyr. Det betyder, at de fleste mennesker med rejeallergi også er allergiske over for hummer, krebs og krabber. Proteinet er varmostabilt, så kogning reducerer ikke de allergiske reaktioner.

De små mængder protein, der kan frigøres, ved kogning af rejer og andre leddyr kan give allergiske reaktioner hos følsomme personer, når de indånder dampen fra kogningen. Det er specielt et problem i industrien, hvor der koges store mængder rejer o.l.

### Muslinger og andre bløddyr

Allergi over for bløddyr kan også skyldes muskelproteinet tropomyosin. Derfor kan man reagere på flere bløddyr samtidig. Desuden skal du være opmærksom

på, at man også kan være allergisk over for bløddyr, når man har allergi over for rejer eller andre leddyr.

### Gigtmidlet glucosamin

Gigtmidlet glucosamin er bl.a. udvundet af skaldyr og bør derfor ikke bruges af personer med skaldyrsallergi.

### Valg af mad ved allergi over for skaldyr

Her får du nogle gode råd om, hvad du skal passe på, hvis du ikke kan tåle skaldyr. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevarer.

### Pålæg

Reje-, krabbesalat o.l. indeholder skaldyr.

Rejeost indeholder rejer.

### Sovs og dressing

Dressing og sovs kan indeholde skaldyr.

Rejepasta indgår ofte i asiatiske retter.

Oystersauce eller fishsauce fremstilles bl. a. af fisk og skaldyr og bruges som krydderi i mange asiatiske retter.

## Gode råd

### På rejse

På rejse kan du eventuelt selv medbringe mad til de første par dage, til du har lært rejselandet at kende. Få oversat betegnelserne på det, du ikke tåler, til rejselandets sprog. Astma-Allergi Forbundet har nogle oversættelser. Spørg flyselskabet om muligheden for at få diætmad undervejs.

### Ud at spise

Restaurantbesøg kan være besværlige, men kan gøres lettere ved at orientere køkkenet om, at du kommer. Gør det gerne nogle dage i forvejen, eventuelt skriftligt, med en orientering om, hvad du ikke tåler og også gerne, hvad du kan spise. Gør også opmærksom på problemet med at bruge de samme knive, grydeskeer, spækbrætter, køkkenmaskiner, køkkenbord osv., som er i kontakt med mad, som du ikke tåler. Hvis det sker, kan der overføres små mængder af det, du er allergisk overfor, og det kan være nok til, at du får symptomer, hvis du er meget følsom.

### I køkkenet

Husk at vaske hænder, når du har rørt ved en fødevarer, som du, eller den du laver mad til, ikke kan tåle.

### Børnefødselsdag

Til børnefødselsdage er det en god idé at give barnet en madkurv med, som indeholder det samme, som de andre børn skal have, men fremstillet uden det, som barnet er allergisk overfor. Gør de voksne ved fødselsdagen opmærksomme på, at de ikke må byde barnet noget, det ikke kan tåle.

### I institution og skole

Læg lidt kage, is eller lignende i fryseren i vuggestuen, dagplejen eller børnehaven, så dit barn kan være med ved uventede festligheder.

Du bør rådføre dig med barnets læge og derefter fortælle daginstitution, skole o.l. om symptomer, og hvad der skal gøres, hvis dit barn ved et uheld kommer til at spise noget, som det ikke kan tåle.

## Overfølsomhed over for mad

Fødevarerdirektoratet har i samarbejde med Astma-Allergi Forbundet og Sundhedsstyrelsen åbnet en hjemmeside og udgivet nogle pjecer om forskellige former for overfølsomhed over for mad. Hjemmesiden og pjecerne fortæller, hvad man kan spise, og hvad man bør undgå ved overfølsomhed over for bestemte fødevarer.

Hjemmesidens adresse er [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk). Pjecerne kan bestilles i Fødevarerdirektoratet, Sundhedsstyrelsen eller Astma-Allergi Forbundet pr. telefon eller på hjemmesiderne, hvor de også kan læses.

Pjecerne og hjemmesiden er udarbejdet med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.



Fødevarerdirektoratet  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg  
Telefon: 33 95 60 00 (kl. 9-12)  
E-mail: [info@fdir.dk](mailto:info@fdir.dk)  
[www.fdir.dk](http://www.fdir.dk)



Islands Brygge 67  
2300 København S  
Telefon: 72 22 74 00  
E-mail: [sst@sst.dk](mailto:sst@sst.dk)  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)  
Pjecer bestilles på hjemmesiden, tlf. 70 26 26 36 eller [sundhed@schultz.dk](mailto:sundhed@schultz.dk)



Astma-Allergi Forbundet  
Universitetsparken 4  
4000 Roskilde  
Telefon: 43 43 59 11  
[www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)