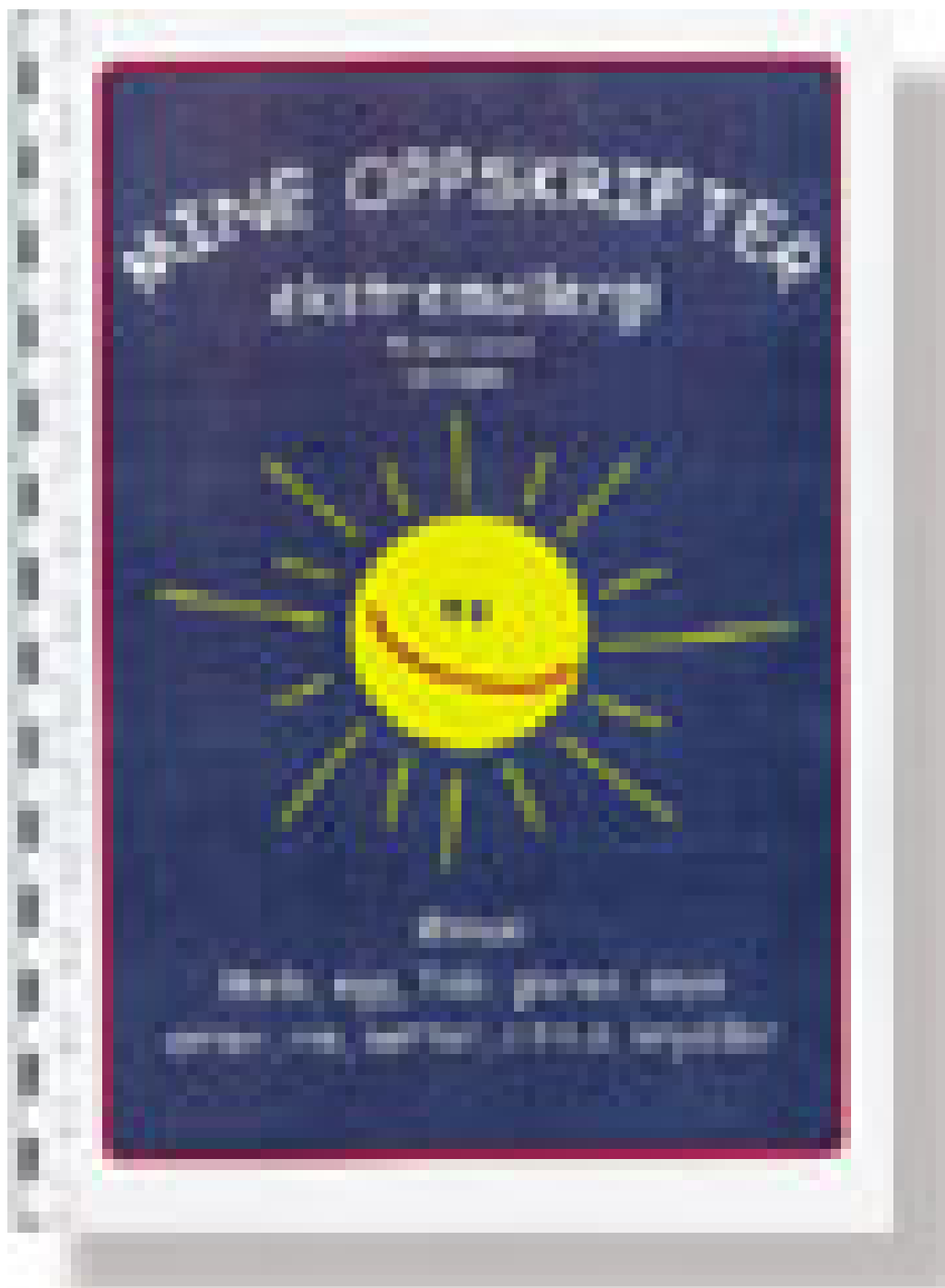

Mat ved ekstremallergi

BOKOVERSIKT



Ruben er allergiker og reagerer på en rekke matvarer. Dette heftet er blitt til som et ledd i undervisningen i skolekjøkken som Ruben har hatt hjemme under mors veiledning. Han har selv håndskrevet heftet med egne matoppskrifter og moren har knyttet til det kommentarer som bygger på hennes erfaringer og problemer med å skaffe råvarer som Ruben kan tåle. Hun gir mange nyttige tips, råd og vink med hensyn til hvor det er mulig å skaffe trygg allergimat for et barn som ikke kan spise de vanligste matvarene som egg, hvete, melk og fisk. Gode råd om kjøkkenprosedyrer og nødvendig kjøkkenutstyr finnes også.

Boken innehar et forord av en annen mor med et lite barn med matallergi. Heftet henvender seg til familier med barn som har matallergier, men kan godt brukes som inspirasjonskilde for kjøkkenpersonale og ernæringsfysiologer som arbeider med mat til allergikere.

Oppskriftene bærer preg av stor oppfinnsomhet når det gjelder matvarevalg der valgmulighetene er svært begrenset. De er detaljerte og lette å følge slik at barn/ungdom selv kan tilberede maten. Navnene på noen av rettene er også svært fantasifulle, for eksempel "Stormsuppe", "Kræsj" og "Solbærkrans". Det er oppskrifter på middagsmat, kaker, desserter, småretter, snacks, drikker og godteri. Disse kan være et godt utgangspunkt for andre allergikere, ikke minst kan det være inspirerende å se hva man faktisk kan lage selv når basismatvarer som egg, melk, fisk og hvete er utelukket.

For å unngå at barn eller ungdom som har flere kostrestriksjoner blir matlei, bør de motiveres til å variere så mye som mulig innenfor de rammene som er. Dette er en gruppe som det bør utarbeides mer materiell for i tillegg til at det bør tilbys individuell kostveiledning ved klinisk ernæringsfysiolog.

Heldigvis er det få som trenger å leve på en så begrenset kost som det Ruben gjør. Oppskriftsheftet er ikke egnet som en lærebok i ernæring for allergikere, til det er det en altfor spesiell situasjon Ruben representerer. Dette er det viktig å være klar over hvis heftet anbefales til pasienter. Det er også viktig å presisere at matvarer ikke må fjernes fra kosten på eget initiativ "for sikkerhets skyld". Dette kan for enkelte pasientgrupper synes fristende, særlig siden det fokuseres så mye på mat og reaksjoner på mat i uke- og dagspressen. Men som to kliniske ernæringsfysiologer i etterordet skriver: "Rubens oppskrifter kan benyttes som inspirasjonskilde i starten (for matallergikere), med tillegg av de andre matvarene barnet kan bruke."

Anne KørnerBueso

RagnhildHalvorsen

Voksentoppen

Senter for astma og allergi

Oslo

Publisert: 30. november 2001. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 17. februar 2026.