
Matallergi og -intoleranse

BOKOVERSIKT



Boken er del av "Serien for spedbarn og småbarn", og henvender seg i første rekke til foreldre med barn som enten reagerer på mat eller som har en familiær disposisjon for allergi. Forfatterne formidler grunnkunnskap om matvareallergi og -intoleranse på en enkel og lett forståelig måte.

Kapittelvalget er vellykket, relevant og omfatter de mest sentrale emner innen feltet. En kort orientering om amming og allergi svarer på aktuelle spørsmål som foreldre med barn og arvelig disposisjon for allergi blir konfrontert med. Tabellene er oversiktlige og gir blant annet opplysninger om innhold av protein, vitamin A og C, kalsium og jern i utvalgte matvarer. Matvarer som skal unngås ved allergi er fremstilt i tre fareklasser. En komplett oversikt over melkeerstatninger som fås i Norge gir god informasjon om et ellers uoversiktlig felt innen spedbarnsernæring.

To tredeler av boken brukes til orientering om forskjellige eliminasjonsdietter (for eksempel ernæring uten egg eller uten melk). Disse kapitlene begynner med en generell innføring i dietten og dens bakgrunn, og gir deretter praktiske tips og ikke minst spennende oppskrifter etter barnets behov (for eksempel syltetøy, is krem og godteri). Fargebildene på slutten av boken avkrefter holdningene om at mat som er laget etter diettretningslinjer nødvendigvis må være kjedelig og lite utfordrende for syns-, smaks- og luktesansen.

Forfatterne har lyktes å skrive en bok som er kort, oversiktlig og praktisk orientert. Boken kan uten tvil anbefales til foreldre med barn som har reaksjoner på matvarer. Helsepersonell kan også ha nytte av boken både som oppslagsverk og veiledning til praktiske råd.

LudgerDorlöchter

Barneklubben

Haukeland Sykehus

Publisert: 10. mars 2002. Tidsskr Nor Legeforen.

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. februar 2026.