

Matallergi är inte detsamma som matintolerans!

En vanlig förvirring uppstår generellt när orden matallergi och matintolerans kommer in i en mening. En klassisk matallergi (så som jordnötter eller skaldjur) karakteriseras vanligtvis av en omedelbar och ofta allvarlig reaktion på immunsystemet när det utsätts för speciell mat.

Symptomen på matallergi inkluderar nysning, utslag, hudirritation, svullnad, rinnande näsa, trötthet, diarré och kräkningar. Normalt uppstår symptomen inom fem minuter efter man ätit eller kommit i kontakt med den olämpliga maten, reaktionen kan fördröjas upp till två timmar.

Matallergi är mycket sällsynt med endast 2,5% av befolkningen som är diagnostiserade med detta tillstånd. De mest vanliga exemplen på matallergi är jordnötter, mandel, paranötter, ägg, mjölk, fisk och skaldjur.

När man utsätts för källan till matallergi gör kroppen specifika antikroppar (IgE) för att skrämman iväg allergenerna som funnits i denna mat och när samma mat äts nästa gång startas en immunsystem respons vilket resulterar i frigörande av histamin och andra naturligt förekommande kemikalier i kroppen. Allergireaktion på mat kan variera avsevärt i svårighetsgrad och en del kan vara dödliga.

MATINTOLERANS OCH MATALLERGI I KORTHET

Matintolerans

- Reaktionerna är ofta fördröjda och symptomen kan ta flera dagar på sig för att uppstå.
- Du kan vara intolerant mot flera olika matgrupper samtidigt.
- De som lider av detta kan uppleva många symptom, migrän, uppsvälldhet, diarré, förstoppning och generell känsla av sjukdom.

Matallergi

- Reaktionerna uppstår vanligtvis snabbt, med maximalt 2 timmars fördröjning efter att ha exponerats för den "reaktiva" maten.
- Matallergi involverar kroppens immunsystem och är en reaktion på en specifik mat.
- Symptomen inkluderar: svårighet att andas, utslag, svullnad, rinnande näsa och anafylaktisk chock. Dessa kan potentiellt vara livshotande.