

Bra att låta spädbarn smaka all typ av mat under första året

Utifrån nuvarande forskning går det inte att avgöra om matallergi kan förebyggas genom att låta barn äta fisk, ägg, mjölk och jordnötter före ett års ålder. Det visar en genomgång av forskningen som Livsmedelsverket och Barnläkarföreningens delförening för allergi och lungmedicin gjort. Men eftersom sådan mat bidrar med viktig näring är det bra att introducera även den under barnets första år.

Under senare år har flera studier undersökt om det går att minska risken för matallergi genom att aktivt ge barn under ett år vanliga "allergiframkallande" livsmedel, som fisk, ägg, mjölk och jordnötter. Livsmedelsverket och Barnläkarföreningens delförening för allergi och lungmedicin har nu tillsammans gått igenom forskningen.

– Vår slutsats är att det fortfarande inte finns tillräckligt med stöd för att säga att risken för matallergi minskar hos barn som får äta ägg och jordnöt under sitt första levnadsår, även om det finns vissa studier som tyder på det, säger Ylva Sjögren Bolin, nutritionist och immunolog på Livsmedelsverket.

Däremot verkar inte risken *öka* om barn får fisk, ägg, mjölk och jordnötter före ett år. Det gäller även barn med eksem eller ärftlighet för allergi, det vill säga om en förälder eller syskon är allergiskt.

Introducera all sorts mat under barnets första år

– Vårt råd är därför att introducera all sorts mat, även fisk, ägg, mjölk, bönor, nötter och jordnötter under barnets första levnadsår, eftersom den maten bidrar med viktiga näringsämnen, säger Ylva Sjögren Bolin.

Hela nötter och jordnötter, eller större bitar av dessa, bör inte ges eftersom små barn kan sätta i halsen, men mixade nötter går bra.

– Om barnet tidigt får testa på olika sorters mat ger man också barnet chansen att lära sig tycka om all slags mat. Det är bra, eftersom det är bra att äta varierat, säger Ylva Sjögren Bolin.

Utred misstanke om matallergi

Även om man följer rådet om att introducera alla livsmedelsgrupper under barnets första levnadsår kan barnet utveckla matallergi. Om man misstänker att barnet inte tål ett livsmedel är det viktigt att rådgöra med sjuksköterskan på BVC. Små barn kan få rodnad eller utslag kring munnen, rodnad i stjärten eller orolig mage utan att det beror på allergi eller överkänslighet.

– Det är viktigt att inte på egen hand börja utesluta livsmedel, barnet behöver utredas av sjukvården. Risken är annars att man begränsar barnets liv i onödan, säger Ylva Sjögren Bolin.

Fakta om allergi

Publicering 10 juni

4–6 procent av alla små barn är allergiska mot något livsmedel, ägg och mjölkallergi är vanligast. Många barn växer ifrån denna allergi, och bland vuxna är 1–3 procent matallergiker.

Det finns även andra typer av överkänslighet mot mat, till exempel celiaki (glutenintolerans).

Råd om introduktion av jordnötter, ägg, mjölk och fisk i relation till utveckling av matallergi – hanteringsrapport och vetenskapligt underlag

[Råd om mat för spädbarn](#)

[Allergi och överkänslighet](#)

Ytterligare upplysningar

Livsmedelsverkets presstjänst, 018-17 53 40