

Matallergi hos de småbarnen - vilka råd kan BVC ge?

Varmt Välkomna!



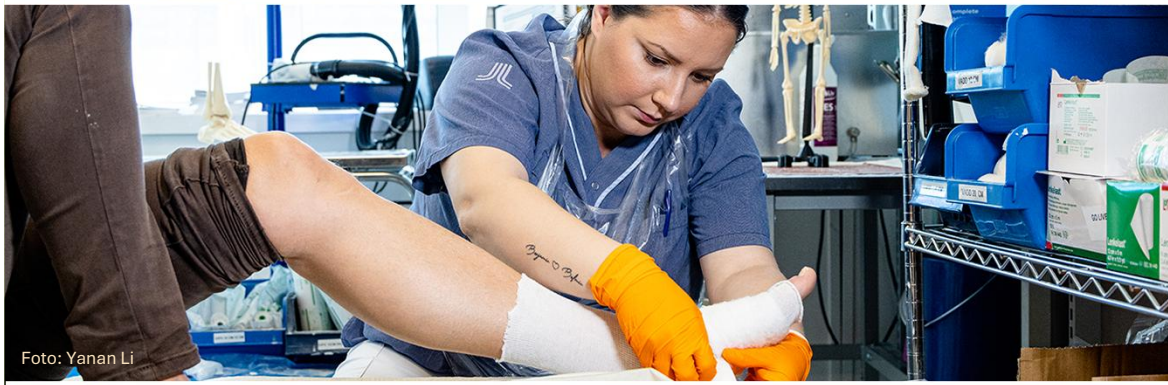


Foto: Yanan Li



Det här är Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)

CAMM är ett kunskapscentrum inom Region Stockholm. Vårt uppdrag är att arbeta för en jämlik och förbättrad folkhälsa genom att identifiera, bedöma och förebygga hälsorisker i **arbetsmiljön** och **omgivningsmiljön**.

CAMM- Ett allergipreventivt uppdrag

Mål: Minska konsekvenserna i vardagen för barn och unga med allergi

Allergikonsulenter



Länken mellan sjukvården, hemmet och förskolan/skolan

Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM

Att göra skillnad i vardagen för barn och unga med allergi - Allergiförebyggande arbete i Stockholms län

Maria Jonsson, Lise-Britt Andersson, Catherine Fahlén Zelandér, Alexandra Lövgård, Leena Oscarson, Emmausella Sjöros, Arnelia Turesson, Redaktör: Charlotte Danielsson



Centrum för arbets- och miljömedicin
REGION STOCKHOLM

elevhälsoportalen

Start Om portalen In English Kontakt

Lyssna Language Sök

Välkommen till Elevhälsoportalen

Här hittar du evidensbaserade arbetsätt och verktyg för att arbeta hälsofrämjande. Allt material är framtaget av experter och forskare inom hälsofrämjande arbete för barn och unga inom Region Stockholm.

Förskola Skola

Kontakta oss

Om du har frågor eller vill kontakta oss, är du välkommen att använda kontaktpunkterna nedan.

E-post: elevhalsoportalen@sl.se

Telefon: 08-123 371 11

Telefonen är vanligtvis bemannad mellan kl 9:00-15:00 måndag till fredag, med vissa undantag.

Här finns vi

Postadress:
Elevhälsoportalen
Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin
Region Stockholm
Box 1497
171 29 Solna

Besöksadress:
Solnavägen 1E, Stockholm

Följ oss i sociala medier

Följ oss gärna på Facebook och Twitter för de senaste nyhetsinläggen!



Elevhälsoportalen är ett samarbete mellan tre centrum inom Region Stockholm:

Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)
Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES)
Centrum för hälsoekonomi, information och sjukvårdsforskning (CHIG)

www.elevhalsoportalen.se

att-gora-skillnad-i-vardagen-for-barn-och-unga-med-allergi-tillganglig.pdf (regionstockholm.se)

Dagens agenda kl 13-16

- **Varmt Välkomna- Introduktion**

Marina Jonsson, Leena Oscarson, Catherine Fahlén-Zelander, Lotta Celinder, Centrum för arbets- och miljömedicin

- **Matallergi hos småbarn + vikten av näringsriktig, varierad och säker allergikost**

Idun Holmgren barnläkare och Agneta Jansson- Roth dietist, Sachsska Barn- och ungdomssjukhuset, Södersjukhuset

- **Fika**

- **Strategier kring matintroduktion samt toleransträning (OIT) som behandlingsmetod vid matallergier , *Idun Holmgren och Agneta Jansson-Roth***

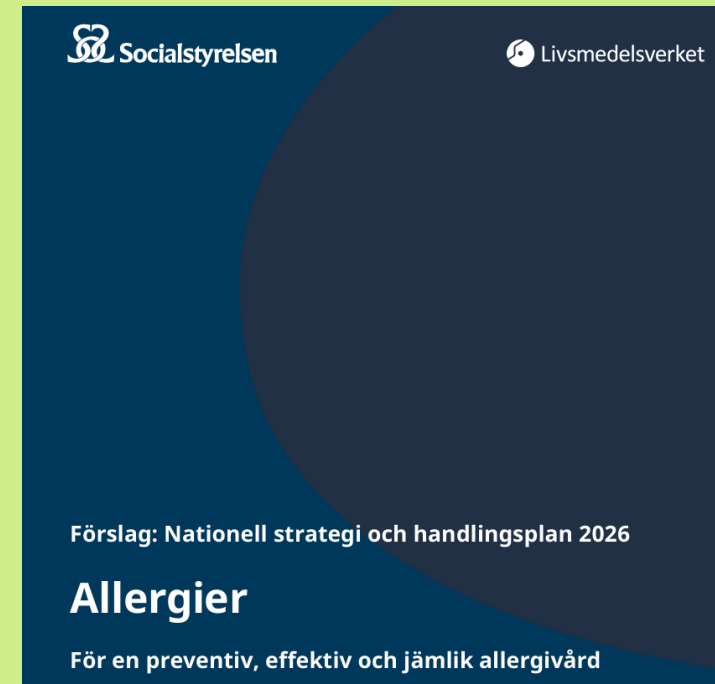
- **Nationella Allergistrategin, *Marina Jonsson***

- **Elevhälsoportalen och matallergier *Lotta Celinder, Allergikonsulent***

- **Avslut och tack**

Allergistrategin- vad säger den om små barn med matallergier- fyra fokusområden

- Förbättra primärvårdens förutsättningar
 - Syftet är att säkerställa en preventiv, effektiv och jämlik allergivård i hela landet.
 - Även livsmedelskedjans roll för säkra livsmedel när det gäller matallergener ingår i uppdraget, liksom att tydliggöra olika myndigheters ansvarsområden och att identifiera samordningsbehov inom området matallergi.
- Stärk kompetensen på såväl grund- som fortbildningsnivå
- Öka medvetenheten om allergier i samhället
 - Spädbarnsföräldrar behöver vara trygga i att introducera olika sorters livsmedel.
- Följ upp allergiområdet



Fokusområde 1: Förutsättningar i samhället

- **Övergripande mål:** Kunskapen är tillräckligt hög för att minska risken för allergiska sjukdomar och celiaki
- **Delmål:** Spädbarnsföräldrar har kunskap som gör dem trygga att introducera olika sorters livsmedel
- Målgrupp: Småbarnsföräldrar
- Att tidigt introducera barn för olika typer av livsmedel, som till exempel finfördelade jordnötter, kan eventuellt minska risken för att spädbarnet utvecklar en viss IgE-förmedlad matallergi
- Knappt hälften av spädbarnen har fått smaka jordnötter före ett års ålder . (*Livsmedelsverket, Riksmaten småbarn 2021–24 – Så äter småbarn i Sverige Del 2 Uppsala; 2025*).
- Orsak kan vara att jordnötter inte konsumeras så ofta i hemmet, men även att det finns en oro för allergier.
- Livsmedelsverket har råd om introduktion av allergena livsmedel, men det finns behov av att se över och eventuellt förtydliga dessa.

Önskad effekt

Spädbarnsföräldrar är trygga med att introducera olika sorters livsmedel för barnet under det första levnadsåret, exempelvis ägg och finfördelade jordnötter.

Fokusområde 1: Förutsättningar i samhället

- Övergripande mål: Personer med allergi och celiaki är trygga i samhället
- Delmål: Förskolor och skolor har kunskap och arbetar systematiskt utifrån ändamålsenliga rutiner
- Hanteringen och anpassningen av mat utifrån barnets allergi och celiaki är ibland bristfällig
- För att personer med matallergi och celiaki ska kunna utesluta det de inte tål, och klara sin kostbehandling, **behöver livsmedelsföretag informera korrekt** om innehållet av allergena ingredienser, exempelvis jordnöt, mjölk, och ägg, samt spannmål som innehåller gluten.
- Insatser: Livsmedelsverket, i samråd med berörda aktörer, bedömer om befintligt informationsmaterial täcker in livsmedelskedjans behov om allergener.
- **Nytt informationsmaterial tas fram** – och befintligt revideras – utifrån målgruppernas behov.

Intervjuer med förskolepersonal om kunskap inom matallergi





Upplägg , metod och syfte

- Undersökningen genomfördes i form av djupintervjuer online via Teams.
- Totalt genomfördes 18 intervjuer, varav 14 pedagoger och 4 kockar enligt följande upplägg.
- Målgrupp för undersökningen har varit personal som hanterar livsmedel på förskolan och som kommer i kontakt med barnen i matsituationen
- Ipsos genomfört en kvalitativ underökning för att få fördjupade insikter kring hanteringen och kompetensen avseende allergener på förskolor.

Ipsos
undersökning för
Livsmedelsverket



De intervjuade vittnar om förskolan som en rutinbaserad verksamhet där olika typer av matallergier är en vanligt förekommande och hanterbar del av det dagliga arbetet.

Matallergier är en påtaglig del av det dagliga arbetet i förskolan

Matallergier ställer höga krav på noggrannhet och rutiner

Såväl pedagoger som kockar ser matallergier som **en naturlig del av förskolans vardag** och något som kräver noggrann uppmärksamhet och väl inarbetade rutiner. De flesta känner sig trygga med hanteringen och tycker som regel att det flyter på bra, men betonar samtidigt att det är ett område som **kräver ständig vaksamhet**.

Matallergier upplevs som vanligt förekommande, där främst mjölkprotein, laktos, gluten, ägg och nötter sägs tillhöra de vanligaste. Beroende på typ av allergi kan det krävas **olika anpassningar till varje enskilt barn** och **allvarlighetsgraden kan variera**. Här beskrivs allt från vissa barn som blir lite dåliga i magen till andra som riskerar att få kraftiga reaktioner med potentiellt livshotande konsekvenser som påverkan på andningen och som kräver extra stor uppmärksamhet.

Hanteringen av matallergier kan vara mer eller mindre utmanande

Erfarenheten av att hantera matallergier upplevs generellt som tillfredsställande bland de intervjuade. I synnerhet bland de som arbetar med yngre barn säger man sig vara van att hantera olika behov kopplat till matallergier. Den allmänna uppfattningen är att **matallergi är vanligare hos yngre barn** och att det ibland kan "växa bort" när barnen blir äldre. Äldre barn sägs också generellt vara mer medvetna och har ofta bra koll själva på sin allergi.

Förekomsten av matallergier är **något som växlar över tid** och där logistiken kan bli mer utmanande med många olika allergier samtidigt eller vid särskilt svåra fall av matallergier, men där det överlag upplevs som hanterbart.



Några röster

- *Matallergi kräver otroligt noggrann hantering och kan vara lite trixigt. Vi har haft barn med allvarlig mjölkproteinallergi som fått uppsöka sjukvård och barn som blivit lite risiga i magen av laktos och där föräldrarna har uppmanats av BVC att undvika det i kosten. (Pedagog, privat, tillagningskök)*
- *Matallergi finns nästan alltid på förskolan och det gäller att anpassa rätterna utifrån det så att alla barn får typ samma eller liknande mat. Det kan såklart bli lite jobbigare om det är flera olika allergier, men är egentligen inga konstigheter. Det blir en rutin där man måste känna till alternativ och vad man kan byta ut. (Kock, offentlig, tillagningskök)*
- *Matallergi kan vara svårt. Det gäller att hålla koll och vara väldigt uppmärksam, och man behöver ha viss kunskap om olika allergier. Till exempel kan det vara klurigt med ägg och mjölkallergi som är vanligt att man stöter på och där vissa barn kan vara superkänsliga. Föräldrarna har en stor och viktig del i att informera om just deras barns allergi och oftast krävs det även läkarintyg. (Pedagog, offentlig, mottagningskök)*

Hur verktyget Elevhälsportalen kan användas för att tipsa vårdnadshavare om trygg och säker kost inför förskolestart



- Experter och forskare inom Region Stockholm

- Samarbete mellan tre centrum:

Centrum för arbets- och miljömedicin (CAMM)

Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin (CES)

Centrum för hälsoekonomi, informatik och sjukvårdsforskning (CHIS)

www.elevhalsoportalen.se

- En digital plattform för hälsofrämjande och förebyggande insatser
- Stöd för förskolor och skolor
- Verktyg baserade på vetenskaplig forskning
- Har insatser på både strukturell och individuell nivå
- Uppdateras efter hand





Förskolestart

- Normalt att vårdnadshavare känner oro
- Vårdnadshavare till barn med matallergi har extra oro för barnets säkerhet och risk för allergiska reaktioner, ibland livshotande
- Vårdnadshavare till barn med matallergi behöver stöd
- BHV-sjuksköterskor kan använda Elevhälsoportalen och tipsa vårdnadshavare

Elevhälsoportalen

- + Gör Allergironden till en rutin
- + Se över och förbättra inomhusmiljön
- + Minimera nivåer av pälsdjursallergen i förskolemiljö
- + Skapa rutiner för hantering av nötter, jordnötter, mandel och sesam i förskolan
- + Skapa rutiner för pollensäsongen
- + Skapa rutiner för hantering av allergiska reaktioner i förskolan
- + Inkludera barn med allergi/astma/eksem
- + Skapa rutiner för hantering av specialkost
- + Skapa rutiner för hantering av eksem
- + Skapa rutiner för barn med astma
- + Skapa rutiner vid allergi mot insektsbett i förskolan

Allergi

Förekomst av allergier hos barn ökar och studier visar att barn med allergier ganska ofta blir försämrade i sin allergi i förskolemiljön. Det är därför en viktig uppgift för förskolan att arbeta med förebyggande insatser och ökade kunskaper om hur allergier kan förebyggas och hanteras.

- + Fakta om barn och allergi i förskolemiljö
- + Symtom och åtgärder vid allergiska reaktioner
- + Symtom och åtgärder vid astma



Så hanterar du en kraftig allergisk reaktion

Lär dig om anafylaxi och hur du bäst hanterar det i förskolan och skolan.

www.elevhalsoportalen.se

+ Skapa rutiner för hantering av specialkost

- Vårdnadshavare informerar om barnets allergi, symtom och behandling
- Rektor ansvarar att all personal får kännedom och kunskap om barnets allergi
- Rektor ansvarar att säkra rutiner finns – från läkarintyget och egenvårdsplanen till servering vid alla mattillfällen
- Köket ska ha tydliga rutiner för att separera specialkost från övrig kost och minska risken för kontamination
- Innehållsförteckningen ska noga läsas igenom
- Specialkost ska lagas först, vara namnmärkt med barnets namn och hållas åtskild från annan kost



+ Skapa rutiner kring hantering av specialkost

- All personal som hanterar mat ska ha kännedom om matens innehåll. Vid osäkerhet bör kollega tillfrågas
- Placera barnet vid kortsidan av bordet med vuxen bredvid sig
- Håll rent vid matplatsen. Den vuxne behöver se till att ha rena händer om barnet behöver hjälp under måltiden
- Låt det allergiska barnet tvätta sig först efter maten
- Ha en rutin för att minska kontamineringen i miljön från de andra barnen
- Städa med rengöringsmedel och vatten, använd engångstrasor att torka upp



+ Skapa rutiner kring hantering av allergiska reaktioner i förskolan

- Barn som behöver adrenalinspruta ska ha en individuell, skriftlig behandlingsplan och egenvårdsplan från sjukvården
- Upprätta och regelbundet repetera rutiner för vem i personalen som gör vad vid en anafylaxi
- Se till att berörd personal regelbundet tränar på hur adrenalinsprutan ska administreras
- Se till att berörd personal vet var barnets akutmediciner förvaras och tas med vid utflykter
- Vid en incident är det viktigt att senare utreda vad som hände för att skapa säkra, förebyggande rutiner
- Regelbundna uppföljningar och god kommunikation mellan förskola/vårdnadshavare



Allergikonsulenterna kommer gärna till förskolan

- Livsmedelsverkets rapport 2025 visar på att det behövs utbildning till personal i förskolan

[IPSOS Rapport SLV Förskolor](#)

- För trygg och säker kost i förskolan krävs kunskap, fungerande rutiner och uppföljning
- Vårdnadshavare behöver känna trygghet för att ge trygghet till sitt barn
- Rekommendera vårdnadshavare att be behandlande läkare skriva en remiss
 - *Har barnet haft en kraftig reaktion*
 - *Har det funnits upprepande reaktioner*
 - *Finns det oro hos vårdnadshavare*
- Tipsa vårdnadshavare om Elevhälsoportalen som i sin tur kan tipsa förskolan



TACK för att ni deltog!

Marina.jonsson@regionstockholm.se

