



Kan jag äta  
DEN HÄR?



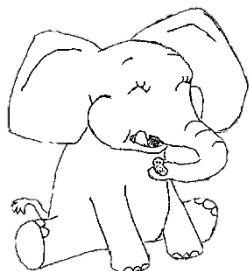
En barnbok om jordnötsallergi  
Av LIU iGEM





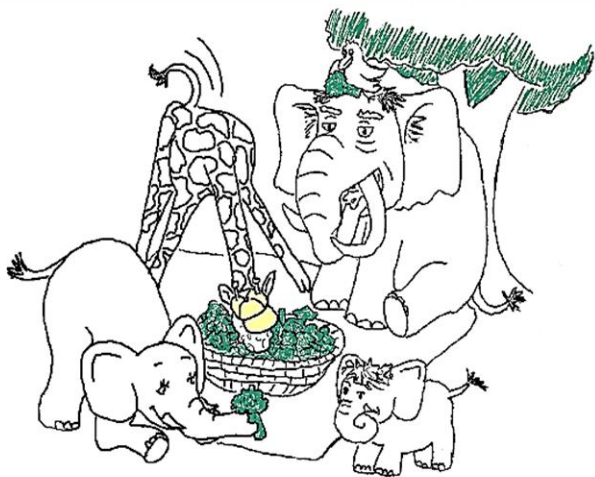
Författare och illustratörer: Emma  
Ingeström, Johannes Solomonsson,  
Elina Janson och Agnes Ekberger.  
Publicerad: 2015-09-18 av LiU iGEM

# Kan jag äta DEN HÄR?



En barnbok om jordnötsallergi





Det är en härlig och solig  
sommardag. Och vad passar  
bättre än en picknick med god  
mat och vänner ute i det  
gröna sköna gräset. Det  
tycker i alla fall Mini. Om det  
inte vore för att Ivan packat  
med så mycket broccoli.  
Massvis med broccoli.





”Uäh, jag hatar broccoli.”  
utbrister Mini.

"Var inte fånig, ät upp din  
mat, annars får du ingen  
efterrätt." gormar  
Tuskarsson.

"Det är så äckligt" gnäller  
Mini.

"Se så, det är nyttigt och  
massor av nyttiga ämnen i  
broccoli." uppmanar Fjäder.

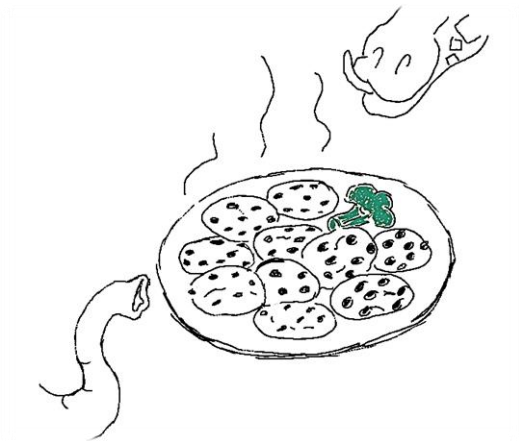


"Oh, vad mätt jag är." klagar Tuskarsson och rapar högt och ljudligt.

"Nu är det dags för efterrätt!" säger Ivan.

"Åh, vad blir det för något?" undrar Mini och slickar sig runt munnen. Ivan plockar fram det största kakfat Mini någonsin har sett. Det riktigt vattnar sig i munnen.

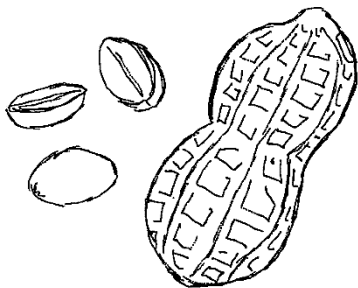
"Kakor, och det är mitt alldeles egna recept, som alla ska kunna äta!" säger Ivan stolt.



"De ser jättegoda ut." säger de  
andra.

"Innehåller de jordnötter?  
frågar Jenna.

"Ja, varför undrar du?" svarar  
Ivan.



”Jag är allergisk mot jordnötter. Jag kan inte äta jordnötter.” svarar Jenna nedstämt.

”Var inte fånig, du bara säger så för att du inte tycker om det. Men, men mer över åt oss!” skrockar Tuskarsson och glufsar i sig den största kakan.

"Då är jag allergisk mot  
broccoli!" utbrister Mini.



**VISSTE DU...**

**... ATT JORDNÖTEN TROTS  
SITT NAMN INTE ÄR EN NÖT?**

**INTE SOM VALNÖTEN OCH  
HASSELNÖTEN I ALLA FALL,  
SOM VÄXER PÅ TRÄD OCH  
BUSKAR. JORDNÖTEN ÄR FRÖET  
TILL EN LITEN ÄRTVÄXT OCH  
GROR NERE I MARKEN. JUST  
DÄRFÖR HETER DEN JORDNÖT.**



"Nej du, Tuskarsson, nu har du fel. Det finns faktiskt de som inte kan äta vissa saker, såsom jordnötter, skaldjur eller mjölk för att de har en matallergi" påpekar Fjäder.

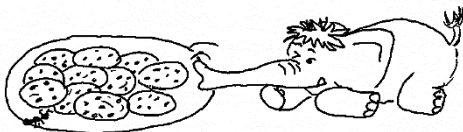
"Du säger de du Fjäder" grymtar Tuskarsson. "Allergi är bara en sjukdom man hittat på, ni blir bara sjuka för att ni tror att ni inte tål det."

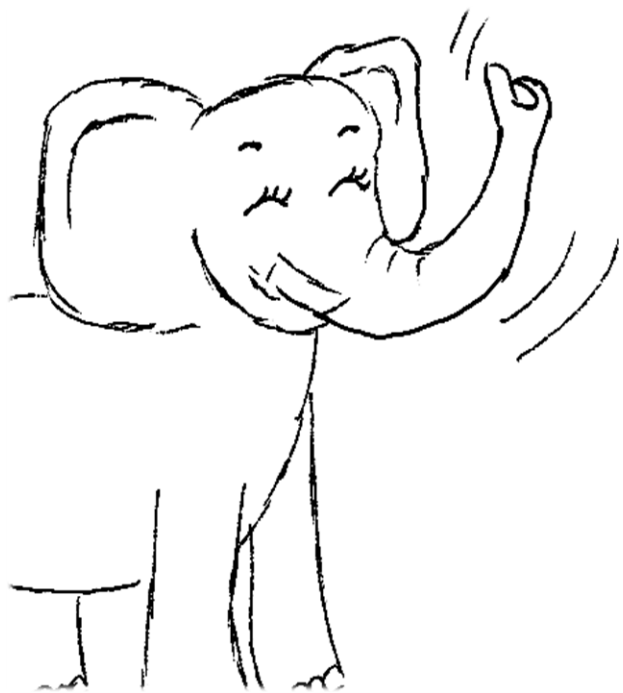


୧୧୧୩

"Och nej Mini, man är inte allergisk bara för att man inte tycker om något eller inte vill ha det i sin mat. Matallergi är som en sjukdom. Man kan bli riktigt sjuk om man äter något man är allergisk mot." säger Fjäder. "Hur ska jag förklara det här?"

"Jag kan förklara!" utbrister Jenna.





”Om du blir sjuk varje gång du äter en viss typ av mat så har du en matallergi.”  
förklarar Jenna.



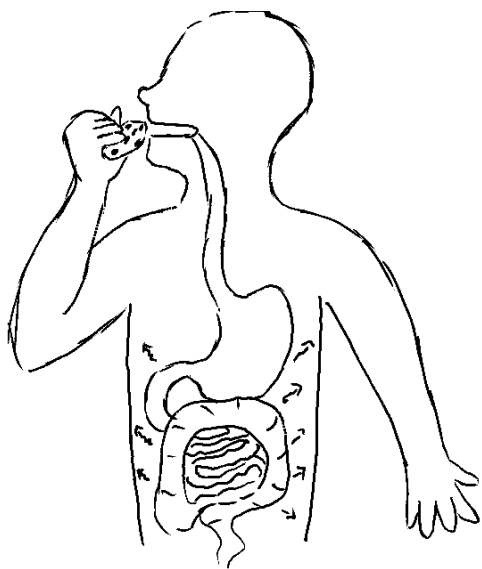
**VISSTE DU...**

**... ATT DE VANLIGASTE  
MATALLERGIERNA ORSAKAS  
AV NÖTTER, JORDNÖTTER,  
MJÖLK, ÄGG, FISK,  
SKALDJUR, VETE OCH SOJA.**

*Korsallergier: Ibland kan man få en allergisk reaktion mot ämnen man normalt inte är allergisk mot, det beror på att proteiner hos olika djur och växter liknar varandra. Till exempel om man är allergisk mot jordnötter kan man reagera allergiskt på gräspollen, äpplen och nötter.*

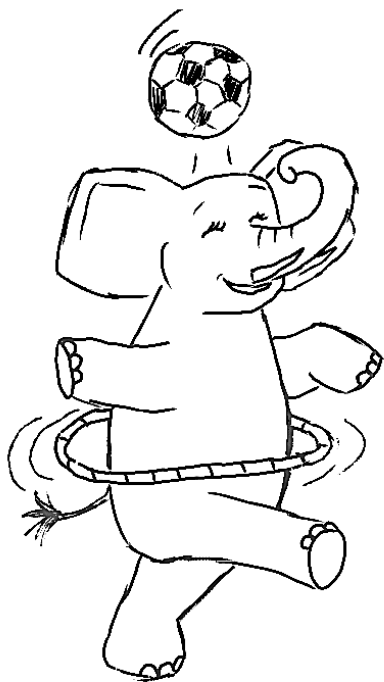
“När ni som inte är allergiska äter jordnötter så fungerar det som vilken annan mat som helst. Maten går in genom svalget, ner i magen och ut i tarmarna.

Där tas maten upp i kroppen och omvandlas till energi. Kroppen behöver energi för att fungera. Så vi kan och orkar med att hoppa runt, leka och gå i skolan.”



801702





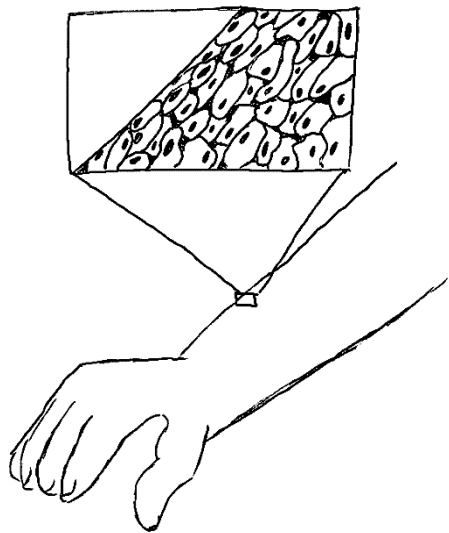
୧୦୧୮୧

”För att ni ska förstå det här  
så ska jag förklara hur  
kroppen är uppbyggd.

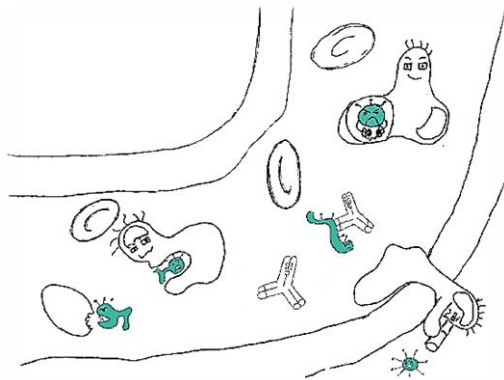
Kroppen är uppbyggd av massvis av små byggstenar, så kallade celler, så små att man inte kan se dem.

Det finns massvis av olika celler i kroppen med olika funktioner.

I hjärnan finns hjärnceller, på huden finns hudceller.”



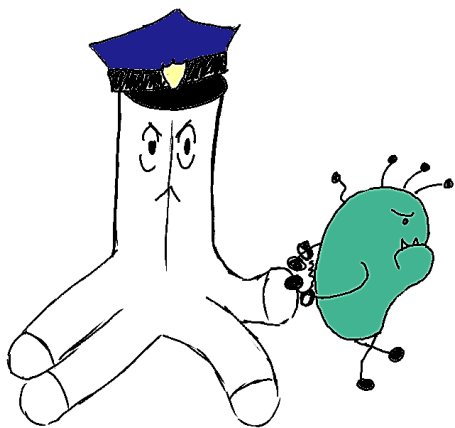
“I kroppen finns också så kallade immunceller, som bygger upp kroppens försvar, de vaktar och skyddar kroppen från inkräktande ämnen, det vill säga bakterier, virus och parasiter. Immuncellerna finns på massvis med ställen i kroppen. I munnen, halsen, magen och i blodet.”



२०२३

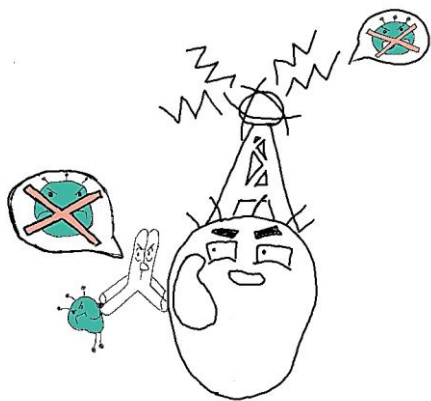
“Bakterier, virus och parasiter kan skada kroppen och göra en sjuk. Immuncellerna kan hitta banditerna med hjälp av kroppens poliser, antikropparna.”

“Antikropparna har en uppgift och det är att hitta en typ av bakterie, ett slags virus eller den mest opålitliga parasiten.”





“Antikroppen hittar och fångar den luriga parasiten. Antikroppen skickar sedan en rapport till högkvarteret, mastcellen, som i sin tur skickar ut försvarspatrullen för att skydda kroppen.”



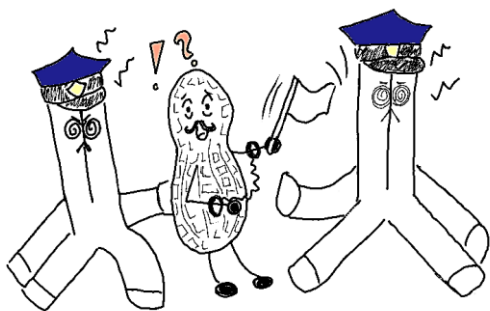
“När man blir sjuk får man hosta, snuva och feber. Det är kroppens sätt att skydda sig och få bort dummingarna. När man blir förkyld vill kroppen tvätta bort dummingarna i näsan och rensar den. Bakterierna och alla andra dummingar rinner ut med snoret. Mer slem gör att man nyser. När man nyser åker bakterier och slem ut med en väldig fart.“



“Hosta gör man när man har fått något irriterande i halsen, som slem och bakterier. “

”Hos den som är allergisk har antikropparna fått för sig att ofarliga ämnen har något rackartyg för sig.

Antikropparna misstar de snälla ämnena för elaka och sätter igång hela försvaret. Det som sker då kallas för en allergisk reaktion. En allergisk reaktion påminner om en förkylning med hosta och snuva och allt där till.”

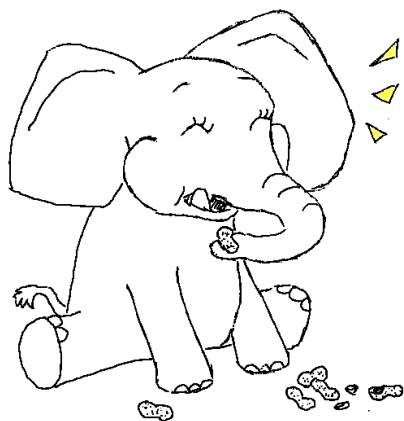


**VISSTE DU...**

**... ATT ÄMNER SOM GER EN  
ALLERGISK REAKTION KALLAS  
FÖR ALLERGENER.**

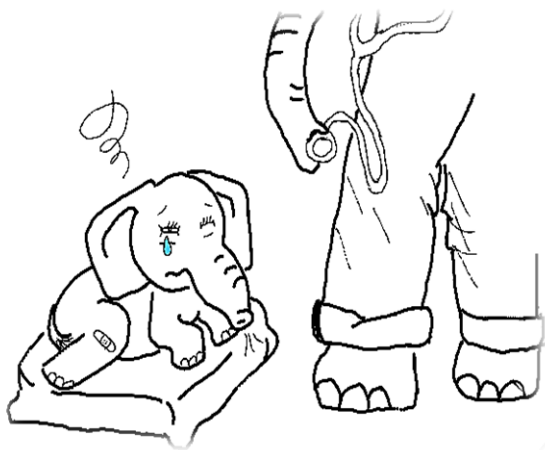
“Jag minns första gången jag smakade jordnötter. Det var så gott, salt och smaskigt. Men sen så blev jag jättesjuk.”  
fortsätter Jenna.

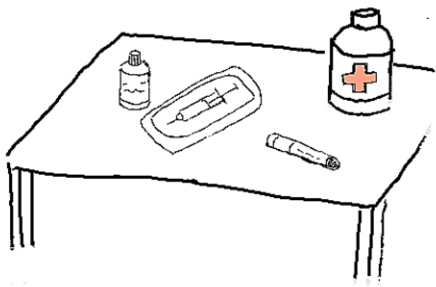




୧୦୩୪୧୨

“Mina ögon blev röda och började rinna, min hals gjorde ont, jag nös och snorade, min hud blev alldeles varm röd och kliade och min näsa svullnade upp och jag fick svårt att andas. Då fick jag åka till doktorn och fick ta en spruta och nu har jag fått en egen som har med i min ryggsäck.”





*Alla som är allergiska reagerar inte likadant. Två personer kan reagera olika mycket på samma sorts mat. För en person kan det vara mycket farligt medan en annan bara känner lite obehag.*

## **VISSTE DU...**

**... SYMPTOM ÄR ETT ORD SOM ANVÄNDS AV LÄKARE FÖR ATT BESKRIVA HUR EN SJUKDOM SER UT. SYMPTOMEN VID ALLERGI**

**ÄR:**

**- NYSNINGAR, NÄSTÄPPA OCH RINNSNUVA**

**- RÖDA, KLIANDE OCH SVIDANDE ÖGON**

**- NÄSSELUTSLAG OCH EXEM**

**- SVÅRT ATT ANDAS OCH HOSTA**

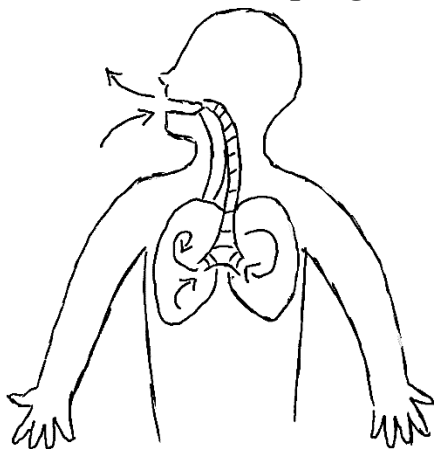
**- KRÄKNINGAR, DIARRE OCH ONT I MAGEN**

**- ANAFYLAXI**

*Allergi kan vara mycket  
obehagligt, särskilt eftersom man  
inte kan styra kroppens reaktion.  
Den som är allergisk är aldrig  
skyldig för sin allergi. Stress eller  
rädsla kan däremot förvärra ett  
allergiskt anfall.*

## **Svårt att andas**

Vid en allergisk reaktion kan det bli svårt att andas. Det beror på att luftvägarna blir irriterade och drar ihop sig.



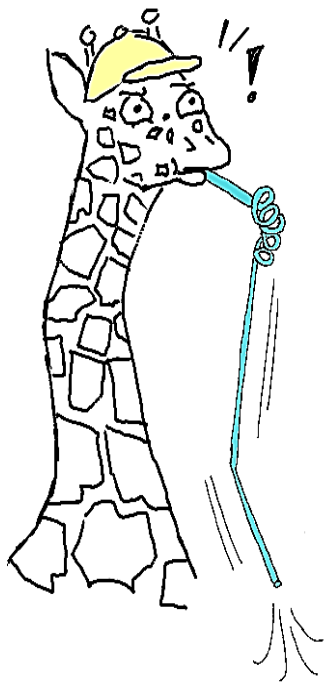
**VISSTE DU...**

**... ATT NÄSHÅLAN, SVALGET,  
LUFTSTRUPEN OCH LUNGORNA  
KALLAS TILLSAMMANS FÖR  
LUFTVÄGARNA?**

*Astma är en kronisk lungsjukdom som ger andningssvårigheter, ett karaktäristisk pipande och väsande i bröstet, andfåddhet och hosta. Det är vanligt att barn som har allergier också utvecklar astma.*



Vissa som är allergiska har även astma, där luftvägarna drar ihop sig och blir ännu smalare. Smala luftrör gör det svårt att andas. Testa själv att andas genom ett sugrör, det är rätt jobbigt!



## Svullnad

När massvis med immunceller samlas på ett ställe blir det trångt och varmt, vilket gör att inflammerade områden svullnar och blir röda.



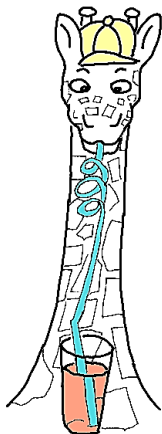
## Nässelutslag

Nässelutslag känns igen som lätt röda bulor i huden. De kan vara många eller få och kan vara i olika former och och storlek.



*Var vaksam på om tungan och läpparna börjar domna eller om du bli röd i ansiktet - det kan tyda på att utslagen håller på att leda till en allergisk chock.*

*Anafylaktisk chock och innebär att blodkärlen utvidgas och blodtrycket sjunker. Förutom blodtrycksfall kan symptom på anafylaxi vara klåda, nässelutslag, svullna läppar, ögon, mun och svalg, yrsel, illamående, kräkningar, andningssvårigheter och medvetslöshet. Symptomen kan snabbt bli akuta och kräver omedelbar vård!*



"Det är samma sak som jag som är glutenintolerant och inte kan äta bröd, pasta eller pizza." säger Ivan.

"Nej, det stämmer inte.  
Symptomen vid matallergi och  
matintolerans kan påminna  
om varandra, men..."

Se Fjäders förklaring på nästa  
sida.





**VAD ÄR SKILLNADEN PÅ  
MATINTOLERANS OCH MATALLERGI?  
EN DEL SYMPTOM ÄR LIKADANA VID  
MATINTOLERANS OCH MATALLERGI.  
NÄR KROPPEN INTE KAN BRYTA NER  
MATEN ELLER MAGEN BLIR IRRITERAD  
ÄR DET EN MATINTOLERANS. EN  
MATINTOLERANS VISAR SIG INTE  
PÅ EN GÅNG SOM EN MATALLERGI. VID  
ALLERGI KAN EN LITEN BIT MAT  
ORSAKA ALLVARLIGA REAKTIONER  
MEDAN DET VID MATINTOLERANS  
KRÄVS MYCKET MER MAT UNDER EN  
LÄNGRE TID FÖR ATT MAN SKA BLI  
SJUK.**

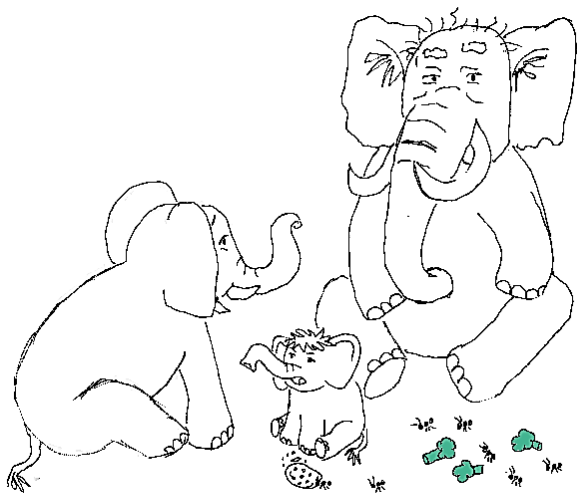
”Förstår ni varför jag inte kan äta jordnötter nu?” undrar

Jenna

”Jaha ni, man har fått mycket att tänka på.” säger

Tuskarsson.





၆၅၀၃

”Min mamma är vägegearian,  
är hon allergisk eller intolerant  
mot kött?” undrar Mini.

”Du menar nog vegetarian  
Mini. Vegetarianer är inte  
allergiska mot kött, utan väljer  
av en eller annan anledning att  
inte äta kött.” förklarar Fjäder.

"Aha då förstår jag" säger  
Mini.

"Jag har med mig några  
mintkarameller, vill du ha dem  
istället" frågar Tuskarsson  
Jenna.

"Åh, ja tack!" säger Jenna  
glatt.



Mini undrar vad man kan göra  
för att hjälpa sina kompisar  
som har allergier.

**Vad kan jag göra?** - För att undvika onödiga faror så som allergiska reaktioner.

- Fråga dina kompisar om någon av dem har allergier. Gör ditt bästa för att komma ihåg det, men förhoppningsvis finns det en vuxen i närheten som också har koll på läget, till exempel din klassföreståndare.

- Ta inte med den mat som någon är allergisk mot till skolan. Det går att läsa på förpackningen vad maten innehåller, eller så kan du fråga dina föräldrar.

- Dela inte din mat med dina klasskamrater, speciellt inte om det är så att någon eller några av dem som har allergier.

- Tvätta dina händerna efter att du har ätit också, inte bara innan, så hindrar du att allergener som kan finnas i din mat hamnar hos någon som är allergisk.

- Hämta en vuxen om någon börja må dåligt eller känna sig konstig efter den ätit







