



# ALLERGIA

**Pollen-  
allergisk  
på hösten**  
– HUR GÅR DET TILL?

PLÅNBOKSSMARTA  
LUNCHER

**Atopiskt  
eksem**  
– så blir du  
besvärsfri

**Flytta  
hemifrån-  
special!**

TYGLA  
ORON OCH  
LYCKAS PÅ  
EGEN HAND



**HAPPY  
HALLOWEEN**  
6 TIPS SOM  
ALLERGISÄKRAR  
FESTEN

# Andas in hösten!

LÄTTARE ANDNING MED  
ENKLA ÖVNINGAR

- ✓ MER ENERGI
- ✓ DÄMPAD ÅNGEST
- ✓ BÄTTRE SÖMN

Magnus Fridh visar  
vägen dit.



## Nu tar vi krafttag för en bättre behandling

KARIN NEUHAUS  
GENERALSEKRETERARE

Det är höst när du läser det här, men jag skriver dessa rader i sensommars solsken. Lyfter jag blicken ser jag havet som glittrar och lite på avstånd hör jag färjan lägga till borta i hamnen.

Min barndoms somrar tillbringades på Österlen i en familj bestående av idel soldyrkare. Varje soldag utnyttjades till fullo, hela livet flyttade ner på stranden. Lunch i kylväska, tidningar och tummade pocketböcker till

de vuxna, spadar och hinkar till ungarna. Vila under en sandig handduk.

Solen gjorde att jag slapp nätter invirad i tubgasväv.

Ljuvligt.

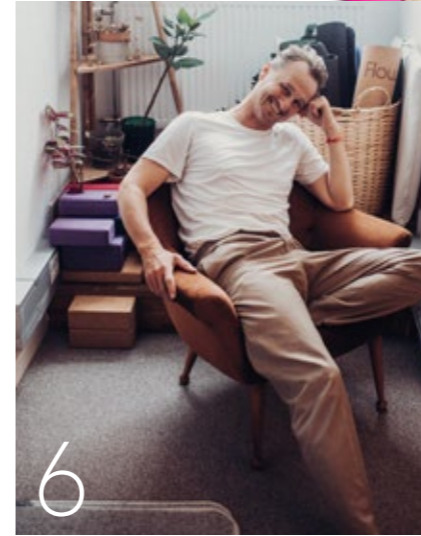
För min del var solen och saltvattnet dessutom den bästa medicinen. Den som gjorde att jag slapp nätter invirad i tubgasväv och de där starkaste salvorna som alltid kom i en brun glasburk med svart lock. De som sved och var kalla direkt från kylskåpet. Under sommaren var jag plötsligt fri att springa så att svetten lackade, utan att eksemet blev värre. Min hud fick läka och jag njöt i fulla drag, av friheten och av att slippa den eviga klådan.

Jag hade tur. Mitt atopiska eksem växte bort. Så är det inte för alla. Under september har temaföreningen Atopikerna i samverkan med Astma- och Allergi-

förbundet uppmärksammat den 14 september, som är internationella dagen för atopiskt eksem. Under hela vecka 37 kraftsamlar vi för att nå politiker och profession, drabbade och allmänhet. Atopisk dermatit är en kronisk inflammatorisk hudsjukdom som för många drabbade innebär ett fruktansvärt lidande fysiskt och psykiskt. I det här numret kan du läsa en intervju med Atopikernas ordförande Sophie Vrang och ett tankeväckande reportage om en familj där sjukdomen gått i arv.

Från Astma- och Allergiförbundet kräver vi att de nationella behandlingsriktlinjerna som äntligen blev beslutade i början av sommaren nu också slår igenom i hela landet. Med bättre kunskap och förståelse kan behandling och bemötande bli bättre för alla som plågas av atopisk dermatit. ■

4



21 26

## Innehåll 4/23

VÄLKOMMEN  
IN I HÖSTEN!

- 4 **Just nu**  
Aktuellt på tema astma och allergi.
- 6 **Andas lättare**  
Yoga dig till bättre andning med yoga- och meditationsläraren Magnus Fridh.
- 12 **Nysa nu?**  
Borde inte pollenallergin ha lagt sig? Nja, på hösten kommer en ny våg.
- 16 **"När jag växte upp fanns det ingen behandling"**  
Maria Jenner och sonen Malte berättar om atopiskt eksem nu och då.
- 21 **Atopiskt eksem – så blir du besvärsfri**  
Sophie Vrang, ordförande för Atopikerna, om hur du får den behandling du är värd.
- 22 **Svinnsmart luncher**  
Luncha klimat- och budgetsnällt.
- 26 **Fästingbett kan ge allergi**  
Marie Nilsson fick köttallergi av de små krypen.
- 29 **Happy halloween alla allergiska små monster!**  
Fixa ett allergivänligt firande
- 31 **Nytt på forskningsfronten**
- 32 **När flyttlasset går men oron består**  
Allergikern Kim Wingqvist och hennes föräldrar om oro, och att våga släppa.
- 37 **Succé i Almedalen**
- 39 **Svensk doldis med internationellt inflytande**

### ALLERGIA

Allergia ges ut av Astma- och Allergiförbundet som är en intresseorganisation för personer med allergiska sjukdomar. Förbundet arbetar för ökad kunskap och förändrade attityder samt stöder forskning. Allergia kommer ut med fem nummer per år och finns att få som taltidning. I nättidningen [www.allergia.se](http://www.allergia.se) finns mer att läsa om astma och allergi. Redaktionen ansvarar inte för obeställt material, och förbehåller sig rätten att korta i texter och insändare. Allt material lagras och publiceras elektroniskt. Förbehåll mot detta förutsätter tidskriftens godkännande. Astma- och Allergiförbundet tar inte ansvar för produkter och tjänster i tidningens annonser.

#### Adress

Box 17069, 104 62 Stockholm  
Besöksadress Rosenlundsgatan 52, 2 tr  
Tel: 08-506 28 200  
E-post: [allergia@astmaoallergiforbundet.se](mailto:allergia@astmaoallergiforbundet.se)

#### Annonser

Mediakompaniet Väst, tel. 0300-777 51

#### Hemsidor

[www.astmaoallergiforbundet.se](http://www.astmaoallergiforbundet.se)  
[www.allergia.se](http://www.allergia.se)

#### Fonder och gåvor

Barnallergifonden, pg 90 09 06-9  
Forskningsfonden, pg 90 03 74-0

#### Redaktion och prenumeration

Ansvarig utgivare: Mikaela Odemyr  
Redaktör: Linda Newnham  
Grafisk form: Vendela Nylund  
Produktion: Splay One  
Omslagsfoto: Hannah Hedin  
Prenumerationer: [medlemsregistret@astmaoallergiforbundet.se](mailto:medlemsregistret@astmaoallergiforbundet.se)

Prenumerationspris: 280 kr/år  
Lösnummerpris: 60 kr

#### Tryck

Exakta Print AB, ISSN 0002-5747  
TS-KONTROLLERAD [www.ts.se](http://www.ts.se)



Snabbt och enkelt att skriva testamente online med Lawly.

## Gratis testamente!

**FÖRST TILL KVARN! 20 MEDLEMMAR FÅR KOSTNADSFRI LIVSLÅNG TESTAMENTES-FÖRVARING.**  
ORDINARIE PRIS 1 999 KR (ENGÅNGSKOSTNAD).  
I SAMARBETE MED LAWLY.

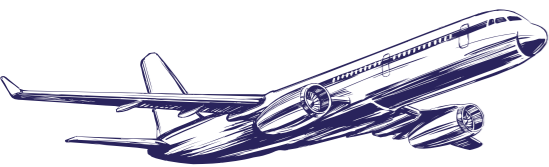
Att tänka på döden och skriva testamente är något många (helt förståeligt) drar sig för. Men det finns goda anledningar att ta tag i saken, som:

- ✓ Dina tillgångar fördelas som du själv vill, och du kan avvärja gräl mellan arvingar.
- ✓ Du har mindre barn och kan önska vem du vill att socialtjänsten ska utreda för att ta över vårdnaden av dina barn vid din eventuella bortgång.
- ✓ Du har en sambo och vill att hen ska få ärva dig.

✓ Du kan göra donationer till välgörande ändamål, vilka är oerhört viktiga för att driva forskningen framåt.

Att skriva ett testamente på rätt sätt kräver dock viss kunskap. Men på Astma- och Allergiförbundets sajt kan du nu, med hjälp av vår samarbetspartner Lawly, på några minuter upprätta ett helt gratis!

Gå in på [astmaoallergiforbundet.se/testamente](http://astmaoallergiforbundet.se/testamente)



# 98%

... AV ALLA MATALLERGIKER ÄR OROLIGA FÖR ATT FLYGA, ENLIGT EN UNDERSÖKNING AV DEN AMERIKANSKA ORGANISATIONEN NUT TO TRAVEL. TVÅ TREDJEDELAR UPPLEVDE TILL OCH MED STARK ÅNGEST.

KÄLLA: LÄKEMEDELSVERKET



## Det var något i hästvåg ...

Att vara allergisk mot gräspollen är krångligt för de flesta. Men nyligen fick ryttarstjärnan Rolf-Göran Bengtsson en förklaring till hingsten Zucceros många utslag: han är allergisk mot gräspollen. "Det är klart att det är skit, en dum kombination för en häst", säger han till TT.



### APP-TIPS: EATERSMAP

För den som är allergisk, eller exempelvis vegan, är det inte helt lätt att veta vilka livsmedel som är okej och vilka som bör undvikas. Gratisappen Eatersmap gör livet lite enklare. Knappa in din matprofil, sedan skannar du livsmedel i affären och får snabbt svar på om de är okej för dig att äta eller inte.



### MEDICIN FÖR EN MÅNAD

Vad händer om krisen kommer? Frågan har aktualiserats sedan pandemin, Rysslands invasion av Ukraina och trubbel med att få mediciner till svenska apotek. Det tidigare rådet till kroniskt sjuka var att ha en buffert med mediciner för en vecka. Nu vill Socialstyrelsen stärka beredskapen vid kris, och rekommenderar därför en månads lager. (Det är alltså ett råd, och inget tvång.) Husapoteket i övrigt bör enligt [krisinformation.se](http://krisinformation.se) bestå av allt från plåster och kompresser till smärtstillande, kylbalsam och pincett.

## Ibland är fakta det skönaste som finns

Välj en säng som rekommenderas av Astma- och Allergiförbundet. Då vet du att den uppfyller högt ställda krav på textilier, tvättbarhet och städmöjligheter. Allt för att minimera förekomsten av damm och kvalster.

Läs mer på [hilding.nu](http://hilding.nu)



**HILDING**

ANDAS LÄTTARE I HÖST:

# ”Ta ansvar för dina andetag”

Du har 20 000 chanser per dygn att förbättra din andning. Börja med att sträcka på din dator-kutiga rygg och knäppa upp jeansen.

– Allt utgår från andetaget, säger **Magnus Fridh**, författare och yogalärare.

TEXT: MAGGAN HÄGGLUND  
FOTO: HANNAH HEDIN

**M**agnus Fridh är övertygad om att den som har problem med astma och allergier kan ha enorm nytta av yoga och ”breathwork”, aktivt andningsarbete:

– Jag har haft många elever som lider av astma och som berättat för mig hur yogan hjälpt dem. De säger: ”Jag känner mig lugnare, jag tar djupare andetag och det känns lättare att andas eftersom brösttryggen är mer öppen.”

En annan fördel är att när du väl har lärt dig ta kontroll över din andning kan du lättare förebygga problem. Börjar du känna dig ”trång” i andningen så kan du medvetet lugna ner både den och din kropp.

– Självklart löser det inte allt för alla men jag tror att man ska börja där man är. Kom igång med det enkla och nära. Ofta söker vi lösningarna på fel ställen. Man hoppas på en medicin eller fastnar i att stöta och blöta sina problem i det oändliga i stället för att börja med att lära sig hur den egna kroppen faktiskt fungerar, säger Magnus Fridh.

**VARJE DYGN DRAR** vi ungefär 20 000 andetag, vilket han ser som 20 000 chanser att träna på en starkare och mer effektiv andning.

– Det fina med andningsövningar är att de kräver så lite tid, fem minuter per dag kan räcka i början. Och du kan träna när du går, står och väntar på bussen eller i säng-

en precis innan du somnar, säger Magnus.

Och bara enkel kunskap om hur din egen andning faktiskt fungerar rent fysiskt kan vara en aha-upplevelse. ”Oj, är det så här det kan kännas att andas, hela bröstkorgen expanderar runt om.” Sedan kan du gå vidare med fysiska yogaövningar för att öppna upp bröstet och på så sätt underlätta andningen.

– Man har en enorm nytta av att arbeta med yoga och ”breathwork”, säger Magnus.

✓ Din kropp blir flexibel och öppen så att andningen kan fungera korrekt.

✓ Du lär dig att själv reglera din andning. Genom detta kan du också medvetet lugna ner hela din kropp vid till exempel ett astmaanfall.

Så var ska du då börja? Jo, med att resa dig upp och kolla din hållning. Många astmatiker kutar med ryggen helt enkelt för att luftrören drar ihop sig.

– Sedan kanske du är uppfostrad i en smal-kultur och har alldeles för tightsa jeans. Då har kroppen inte en chans att andas på rätt sätt, för diafragman

”

Många tror att yoga handlar om att stretcha kroppen, men yoga är andning.



**MAGNUS FRIDH**

Ålder: 52 år.

Familj: Frun Ida och två vuxna döttrar.

Bor: I Stockholm.

Gör: Undervisar, föreläser och skriver böcker om yoga, meditation och andning. Aktuell med: Boken ”Att vara stilla när allt skyndar”, podden ”About yoga & meditation”.

Instagram: @magnus\_fridh

**BREATHWORK**  
Andningsarbete, den term som numera oftast används för flera tekniker för medveten andning.

blir hopklämd, säger Magnus Fridh.

**DIAFRAGMAN ÄR DIN** allra viktigaste andningsmuskel och får inte den plats att job-

ba ordentligt blir allt fel från start.

Så res dig upp, stå rak, dra tillbaka axlarna, knäpp upp jeansen och andas in och andas ut. Säg hej till din diafragma, det är den stora muskeln i mellangärdet som rör sig när du andas. Känn att den får plats.

Andas genom näsan, den är ditt filter och att andas genom näsan är ditt naturliga sätt att andas. Att andas snabbt genom munnen kan vara effektivt om du springer maraton eller jagas av lejon, inte annars. Dessutom får du i dig mer pollen om du andas genom munnen.

Nu har du koll på ditt luftintag och ditt filter, näsan, och den viktigaste andningsmuskeln, diafragman.

Men det är fler som jobbar med din andning, till exempel

»

interkostalmusklerna, som sitter mellan dina revben.

Kände du inte till dem? Inte jag heller.

Det är först när Magnus ber mig att lägga mig ner på rygg och sätta händerna i sidorna i höjd med nedersta revbenen medan jag andas lugnt som jag känner dem. Men hej, mina interkostaler, nu känner jag ju att andningen får hela min bröstorga att utvidgas runt om. Den vidgas och sjunker tillbaka. Jag hade aldrig tidigare tänkt på att andningen faktiskt är ett 360-graders-jobb.

Sedan blir jag presenterad för mina assisterande andningsmuskler. Jag får flytta mina händer upp till nyckelbenen och ja, där känner jag hur de rör sig i rytm med min andning. Det är musklerna kring hals och axlar som också jobbar när jag andas.

Detta var den lilla grundkursen.

Nästa steg är att lära sig att medvetet sänka andningsrytmen.

– Normalt andas vi cirka 15 gånger per minut, men alla bör träna upp förmågan att medve-

tet sänka rytmen till fyra till sex gånger per minut. När du medvetet går ner i andningstakt så signalerar du till din kropp ”du är trygg, det är ingen fara, du behöver inte vara i högsta beredskap.” En långsammare andning sätter i gång kroppens lugn-och-ro-system, ökar syresättningen och sänker blodtrycket.

**FÖR MAGNUS SJÄLV** har andningsarbete och yoga inte enbart förändrat hans sätt att andas.

– Yogan har förändrat mitt liv.

Och så berättar han om sin fadderbror Karma i Katmandu och ett sällsynt vackert utbyte. Magnus föräldrar stöttade Karma genom hela hans utbildning. Och Karma visade sin svenska ”lillebror” ett annat sätt att leva. En stökig tonåring med adhd plus all vanlig tonårsvilsenhet blev inspirerad och började pröva på att meditera.

– Jag fick direkt en tydlig effekt. Då trodde jag att det var något andligt jag upplevde, numera inser jag att det kanske bara var en

naturlig effekt av att jag koncentrerade mig på min andning.

Den rastlösa, ältande, känslostyrda tonåringen hade hittat ett sätt att dra sig upp ur det mentala diket där han låg och kravlade. Och livet blev aldrig mer sig likt. Han behövde inte hjälplöst kastas hit och dit av sina tankar, känslor och kroppsförnimmelser som rastlöshet.

– Det var en sån enorm befrielse. Det var som att hitta en strömbrytare jag kunde klicka på och bli fullt närvarande i nuet.

Åren gick och vid 30 var Magnus en sliten tvåbarnspappa med en kropp som suttit lite för mycket framför datorn.

– Då provade jag fysisk yoga, och det gav mig en ny kropp, en starkare, flexiblare kropp. Dessutom var det som att jag fick en länk mellan min kropp och mitt sinne. Det låter lite ”fluffigt” men i dag kan jag liksom lämna huvudet och befinna mig i hela min kropp.

– Och ja, andningen fungerar mycket bättre, skrattar Magnus. ■

Hitta din länk mellan kropp och själ.

### LIVSVIKTIGA ANDETAG

- 30 dagar. Så länge kan du klara dig utan att äta.
- 3 dagar. Så länge kan du klara dig utan att dricka.
- Knappt 3 minuter. Så länge kan du klara dig utan att andas.

### 3 MAFFIGA BONUSAR

Om du tränar upp din andning så får du, förutom att du andas lättare, väldigt trevliga bonuseffekter:

- Du får mer energi, blir piggare.
- Du mår bättre mentalt, depression och ångest dämpas.
- Du sover bättre.

### FORSKNING PÅGÅR

Studier har visat att både fysisk funktionsförmåga och lungfunktion har kunnat förbättras av yogabaserade övningar.



# Allergias andningsskola

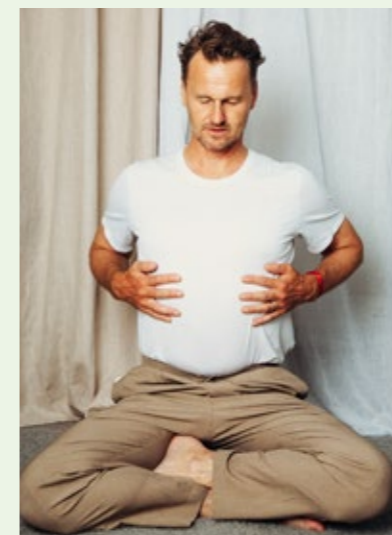
Yoga- och meditationsläraren **Magnus Fridh** ger dig höstens bästa övningar för en skönare, lättare andning.



## Övning 1: Låt lugnet sprida sig

I den här övningen dubblar vi längden på utandningen

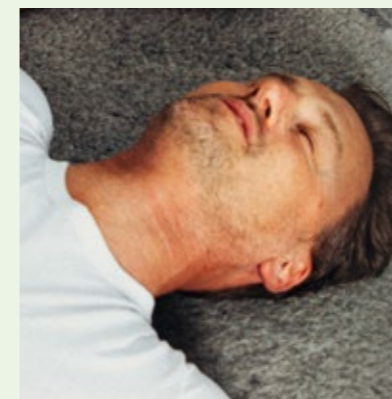
1. Sätt dig eller lägg dig ner.
2. Andas in i 4 sekunder genom näsan, räkna 1, 2, 3, 4.
3. Andas ut i 8 sekunder genom spända läppar, räkna långsamt till 8. Detta räknas som en ”andningscykel”. Upprepa tills du känner att du slappnat av.
- Om 8 sekunder känns för långt, använd 3–6 eller 2–4 och öva dig långsamt upp tills 8 sekunder känns bekvämt.



## Övning 2: ”4.7.8”

Så här stärker du andningen genom uppehåll:

1. Placera tungspetsen bakom tänderna och låt tungan vara där under hela övningen.
2. Stäng munnen och andas in mjukt genom näsan medan du räknar till 4.
3. Håll andan medan du räknar till 7.
4. Andas ut genom munnen med lite kraft och med ett ”wooshande” ljud medan du räknar till 8.
5. Nu förstår du varför övningen kallas ”4/7/8”. Detta räknas som en andningscykel.
6. Upprepa tre gånger till. Vill du kan du göra upp till åtta cykler.



## Övning 4: Liggande interkostalandning för ökad volym

Lägg dig bekvämt, eventuellt med en kudde eller en hoprullad handduk under nacken.

1. Placera händerna på sidorna av dina nedre revben, eller låt bara handflatorna vila platt mot de nedre revbenen.
2. Andas jämnt med långa andetag.
3. Medan du behåller handflatorna



## Övning 3: Boxandning – lugn i en liten låda

Sänker stressnivån i din kropp.

1. Andas långsamt in genom näsan i fyra sekunder.
  2. Håll andetaget i fyra sekunder.
  3. Andas långsamt ut i fyra sekunder.
  4. Håll andan i fyra sekunder. Notera spänningar i kroppen och försök att slappna av och mjukna.
- Upprepa detta andningsmönster i tre minuter, eller tills du har kommit till ro. Snart blir tekniken så förknippad med rofylldhet att du slappnar av redan efter några cykler.

tryckta mot de nedre revbenen låter du tummarna peka mot baksidan av kroppen.

4. Känn under varje andningscykel hur revbenen rör sig ut och in, som vingarna på en fågel som lyfter och sjunker.
5. Denna andning ökar volymen i bröstorga, vilket möjliggör att mer luft kan strömma in i lungorna.



En långsammare andning sätter igång kroppens lugn-och-ro-system, ökar syresättningen och sänker blodtrycket.

### Övning 5: Liggande vridning som öppnar kroppen

Lägg dig ner på rygg på ett bekvämt underlag.

1. Andas in och dra båda knäna mot bröstet samtidigt som du sträcker ut armarna brett med handflatorna uppåt.
2. Andas ut och låt dina knän falla

åt vänster.

3. Andas in och dra sakta knäna tillbaka mot bröstet.
4. Andas ut och släpp knäna åt höger. Fortsätt så här i några andetag eller välj att stanna lite längre på varje sida om det känns bra.



### Övning 7: Viloläge för djupare andning

Det här är en passiv stretch för både kroppens framsida och baksida som gynnar en djupare andning.

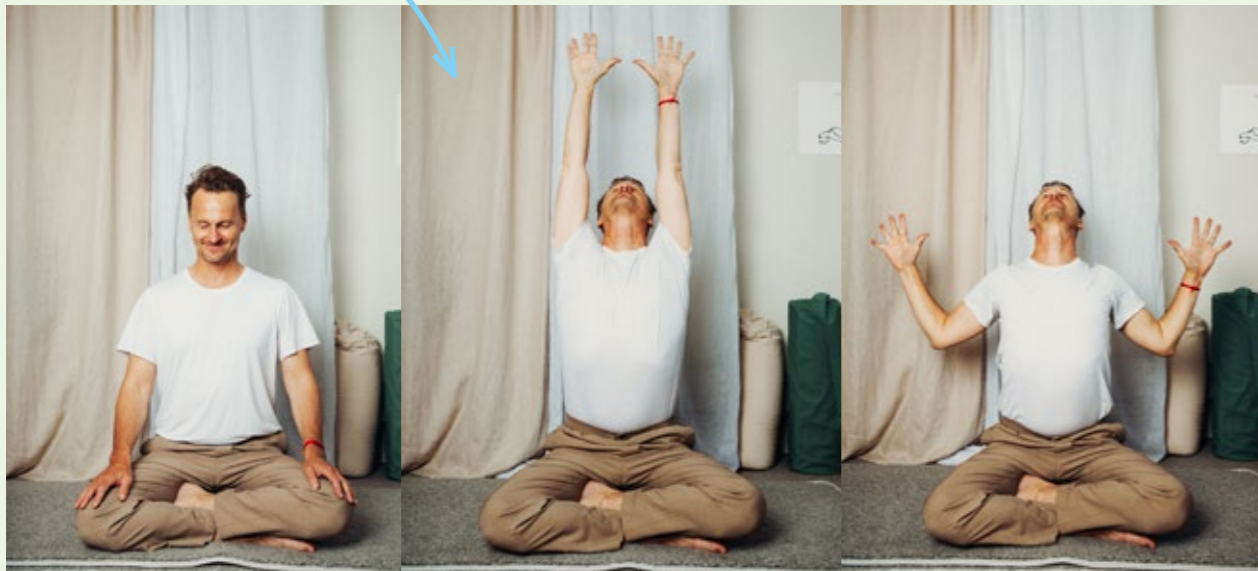
1. Rulla ihop en filt. Prova dig fram hur mycket du behöver rulla filten för att hitta en bekväm öppning under övningen.
2. Placera den hoprullade filten på underlaget.
3. Lägg dig försiktigt ned över filten och justera den så att den kommer precis under dina skulderblad.
4. Sträck ut armarna brett och slappna av i benen. Andas lugnt i 5 till 10 minuter.

### Övning 6: Bergsposition med armlyft för mer utrymme i bröstkorgen

Denna övning kan ge dig en starkare koppling till inandningen och utandningen och skapar samtidigt mer utrymme i bröstkorgen.

1. Börja med att sitta, eller stå balanserat och stadigt med fötterna höftbrett isär.
2. Andas in och sträck armarna långsamt uppåt.

3. Andas ut, böj dina armar och för armbågarna nedåt tills de rör vid överkroppens sidor. Skjut bröstbenet lätt framåt.
4. Upprepa i takt med andetagens flöde tills du känner mer öppenhet i bröstet och dina naturliga andetag blir längre.



Locobase®

# Effektiv hudvård för mycket torr och sprucken hud

KLINISKT BEVISAD EFFEKT



- Reparerar och skyddar mycket torr och sprucken hud
- Ger upp till 48h återfuktning
- För vuxna, barn och spädbarn
- Rekommenderas av Asthma Allergy Nordic

Köp på ditt apotek. Läs mer på [Locobase.se](http://Locobase.se)

# Attjo!

DÄR KOM HÖSTENS  
”POLLEN-IMPORT”

Du trodde att det var över för i år. Men så nyser du och ögonen kliar. På hösten? Japp, just när du trodde att det var över så kommer fjärrleveransen av pollen svepande med varma vindar från Ungerns slätter och de vackra vingårdarna i Rhônedalen.

TEXT: MAGGAN HÄGGLUND  
FOTO: SHUTTERSTOCK, UNSPLASH

– Klimatförändringarna har definitivt förlängt pollensäsongerna, säger Åslög Dahl, botanist, forskare och ansvarig för Pollenlaboratoriet på institutionen för biologi och miljövetenskap vid Göteborgs universitet.

Det Åslög inte vet om pollen är inte värt att veta. I över fyrtio år har hon studerat de små sakerna som ställer till det för allergiker och astmatiker.

Egentligen märks klimatförändringarna mest på våren, påpekar hon:

– I början av 1900-talet började björkarnas blomning i Västsverige först i mitten av maj. När jag först började analysera pollen 1979 hade starten flyttat sig till slutet av april, nu blommar björkarna redan i mitten av april.

När det gäller hösten ser det lite annorlunda ut.

– Det kan finnas någon enstaka planta av gråbo som blommar i september, men den brukar vara överblommad redan i augusti. Och sedan kan det förekomma några gräs om de slagits tidigt på sommaren och hunnit blomma en andra gång, säger Åslög Dahl.

Den första du ska misstänka om du börjar få tydliga pollen-känningar i september är en växt med det poetiska namnet malörtsambrosia (*Ambrosia artemisiifolia*). Malört är en gammal medicinalväxt som faktiskt användes som medel mot skadedjur som mal (därför det svenska namnet malört). Men ambrosia! Ambrosia var gudarnas mat i den grekiska mytologin, ambrosia som skänkte dem ungdom och odödlighet.

Den här växten skänker oss dock varken ungdom eller odödlighet utan i stället rinnande ögon och astmabesvär.

**MALÖRTSAMBROSIA ÄR EN** riktigt besvärlig allergiväxt, som har hittats växande tillfälligt i Sverige många gånger under de senaste trettio åren men som än så länge blivit bestående bara på några få platser.

– Det som registreras på pollenlaboratorierna är främst pollen som kommer med fjärrspridning från sydöstra och södra Europa, när luftströmmarna kommer därifrån, säger Åslög Dahl.

I Sydosteuropa växer malörtsambrosian med centrum i Ungern – på pustans stora vackra solrosodlingar trivs den utmärkt. Och har du haft otur kan du hitta en malörts- »



## ALLERGISYMTOM I SEPTEMBER KAN BERO PÅ:

- Malörtsambrosia.
- Enstaka sent blommande gråbo.
- Gräs som blommat en andra gång.
- Svampsporer, till exempel från svampar som växer på förmultnande växtdelar.
- Svampsporer från vissa hattsvampar, som lackticka.





**6 TIPS FRÅN EXPERTEN**

**Åslög Dahls bästa råd.**

**1. Kolla pollenrapporten även på hösten.** Rapporterna kommer då i regel en gång i veckan. Men är det risk för höga halter av malörtsambrosia så kommer specialrapporter.  
**2. Gå till vårdcentralen.** Får du tydliga känningar av något som verkar vara pollenpåverkan även på hösten så sök hjälp.



**3. Träna inte utomhus.**

Om du anstränger dig drar du djupare andetag och ofta andas du med öppen mun, och då får du i dig mer pollen. Så ta det lugnt eller träna inomhus!

**4. Borsta hunden och katten.**

Husdjur kan dra in mycket pollen. Och hundar kan själva drabbas av allergi, de springer ju runt i samma höjd som gräset. Hundars allergi visar sig i regel som eksem.

**5. Byt kläder.** Bra när du har varit utomhus.

**6. Skölj håret.** Mycket pollen fastnar i håret. Skölj håret så förhindrar du att du får en skur av pollen på huvudkudden när du lägger dig.

ambrosia i din egen trädgård, under fågelbordet, då har den kommit in tillsammans med solrosfröna som du serverar till fåglarna. Den plantan kommer inte att överleva frosten, men kommer frosten sent kan den sätta frö.

Malörtsambrosian trivs också i Frankrike. I den vackra Rhône-dalen med stora vinodlingar finns vår nya superpollenväxt.

Den spreds ursprungligen från Nordamerika till Europa under första och andra världskriget av amerikanska soldater, deras hästar och hästarnas foder. Den har också kommit in med importerat utsäde.

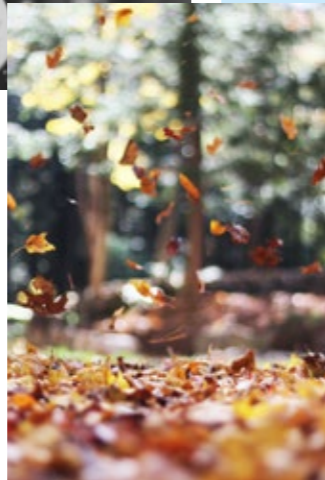
Får vi en september med högt tryck över Östeuropa kommer varma vindar att föra med sig långväga pollen (från Budapest till Göteborg har de att flyga 1600 kilometer) och ofta dalar pollen ner till marknivå om natten, så nej, det är inte sant att det alltid är mindre pollen nattetid. Du kan ha otur att de gått in för landning just när du tar din sena promenad.

Förutom fjärrspridning av pollen från malörtsambrosia kan också svampar ställa till det på hösten. Hör du till de två procent av befolkningen som också är känsliga för svampsporer så är hösten en jobbig tid.

- Det finns mycket mögelsporer i luften under augusti och septem-

ber, när mögelsvampar bidrar till att bryta ner den visnande växtligheten. Men även vissa hattsvampar har sporer som påverkar mögelallergiker.

Det är först senare på hösten faran är över, påpekar Åslög Dahl:  
 - Sedan kan man andas ut i oktober. Men redan i november kan enstaka hasselbuskar börja blomma ... ■



**Upp och ner på pollen-börsen**

Hur olika miljöförhållanden påverkar mängden av pollen får forskarna fram genom att jämföra hur mycket pollen av ett visst slag som registreras varje säsong under en följd av år – detta kallas säsongindex.

**På uppgång:**

+ Björk. En svag ökning av pollen har noterats över tid.

+ Gräs. Säsongindex av gräspollen har fördubblats sedan 1970-talet.

Delvis kan det bero på klimatförändringarna, delvis beror det troligen på ökat kvävedefall och på förändrad markanvändning. Det är fler marker som inte slås och där gräset får ligga kvar efter att det vissnat ner på hösten.

Det döda gräset läcker ut näringsämnen så att marken blir övergödd. Detta gynnar storväxta gräsarter som bildar mycket pollen, till exempel hundäxing.

**På nedgång:**

- Gråbo. Svårt att få grepp om även för experterna men det verkar faktiskt som om halterna av gråbo minskar. Det kan bero på att platserna där gråbo trivs – gårdsplaner, väggenar och byggtomter – har minskat ytmässigt.

**Nästa pollenhot**

Väggörten (*Parietaria officinalis*) kan bli nästa stora hot för svenska allergiker. Den växer framför allt i södra och västra Europa, men dyker ibland upp här.

**PHILIPS**

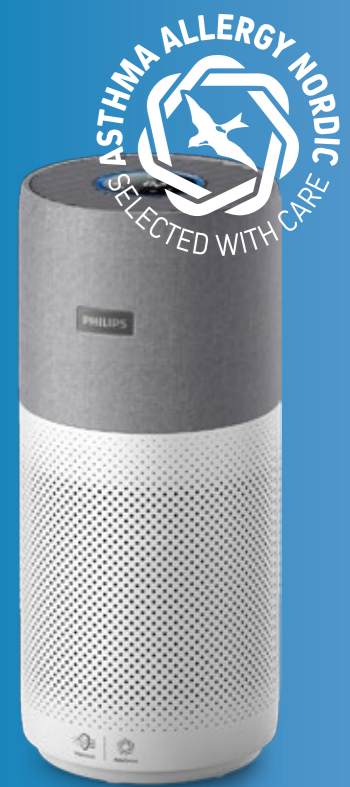
Luftrenare 3000i



**Så kan en Philips luftrenare hjälpa dig med pollenallergi**

Vi tror att det alltid finns ett sätt att göra livet bättre. Det är därför vi strävar efter att skapa totallösningar för att förbättra luftkvaliteten i hemmet.

Philips luftrenare har en inbyggd avancerad filtrering med flera lager som kan avlägsna 99,97 % av luftburna allergener, t.ex. pollen. Philips luftrenare är uppkopplad till appen Air+ där du både kan kontrollera produkten samt få pollenprognoser för ditt område.



innovation you

**ELGIGANTEN**

*Philips luftrenare AC3033/10 är testad, godkänd och rekommenderad av Astma- & Allergiförbundet och bär därför deras logga. Rekommendationen gäller för 14m<sup>2</sup> och sleep mode.*



**Maria Jenner** fick sina atopiska eksem redan som barn, så när det började kli på sonen **Malte** visste hon vad som väntade – och ändå inte. För forskningen och behandlingarna har tagit rejäla kliv framåt.

AV ANNA-MARIA STAWREBERG  
FOTO: THERESIA KÖHLIN

# NÄR KLIET GÅR I ARV

**M**aria Jenners barndom bestod av ett evigt kliande. Under stres-

siga perioder bredde hennes eksem ut sig över underkroppen och armarna, ilsket röda, vätskande, svidande och blödande. När det var som värst tvingades hon ta med sig extra ombyten till skolan, och vissa morgnar behövde hon byta lakan, eftersom eksemen lämnade blodspår efter sig på sängkläderna.

– Jag har haft atopiskt eksem under hela livet. Fram till tioårsåldern hade jag dem konstant, sedan kom de i skov, berättar hon.

Kanske var det klådan som var det riktigt jobbiga. Men Maria minns också hur det var att aldrig känna sig riktigt fräsch och fin. För det spelade ingen roll hur mycket hon duschade, smorde in sig med väldoftande krämer och gjorde sig snygg – eksemen var tydliga bevis på att hon inte var som alla andra. Och dessutom, duschen och de där krämerna skulle hon ju helst låta bli, eftersom de bara riskerade att förvärra eksemen.

– När jag växte upp fanns det egentligen ingen behandling att tala om. Mamma fick i uppgift att stryka alla mina kläder, jag rekommenderades att bära luftiga bomullskläder och så skulle jag smörja mig med krämerna som läkarna skrev ut.

**UNDER PERIODERNA** då Maria hade mycket eksem var hon trött. Klådan höll henne vaken om nätterna, och även om hon visste att hon inte fick kli kunde hon inte låta bli. Hon experi-

”

Eksemen lämnade blodspår efter sig på sängkläderna.

menterade med alsolsprit, som hjälpte för stunden. Och hon testade nog varenda kur som existerat, allt från huskurer till sådana som läkarna ordinerade: honung, aloe vera, kaliumpermanganat, salta bad, solbehandling, klädstillande tabletter som Tavegyl och särskilda kostråd som att äta surt.

– Inget av råden jag fick hjälpte. Och att inte få duscha när man är i tonåren är tuft. Ibland tyckte jag att såren luktade illa, och då kände jag mig ännu mer ofräsch.

När Maria kom upp i 20-årsåldern fick hon ett extra allvarligt skov med eksem över hela kroppen.

– Det var jobbigt. Jag tyckte att eksemen såg så obehagliga ut att jag valde att gå i långbyxor, oavsett hur varmt det var ute. Jag hade aldrig kjol, trots att jag hade

ett jobb där många förväntades ha på sig kjol, säger Maria, som fortfarande har eksem i skov.

**NÄR MARIAS YNGSTA** son Malte drabbades av atopiskt eksem blev hon först förtvivlad.

– Jag visste ju vilket lidande det kan innebära. Samtidigt visste jag att forskningen gått framåt, och att det numera finns riktigt effektiva behandlingar att sätta in.

För Malte, som i dag är 15 år, har eksemen blivit en naturlig del av livet. Det är inget han välkomnar, men det är inte heller något han lider väldigt mycket av.

– Fast det är jobbigt när det kliar. För när eksemen irriterar som värst går det inte att låta bli att kli, konstaterar han.

Även för Malte kommer eksemen i skov. Varken han eller Maria har kunnat lista ut varför de dyker upp, vilket gör det hela lite extra jobbigt, tycker Malte.

– För ett tag sedan försvann eksemen helt, och då blev jag >>



Malte har lidit mindre av sina eksem än mamma Maria.



DENNA BILD HAR INGET MED PERSONERNA I REPORTAGET ATT GÖRA.



**MARIA JENNER**  
Ålder: 44 år.  
Familj: Man och två söner.  
Bor: I Stockholm.  
Gör: Sjuksköterska.

**MALTE JENNER**  
Ålder: 15 år.  
Familj: Mamma,  
pappa och bror.  
Bor: I Stockholm.  
Gör: Studerar.



I dag sätts starka kortisonkrämer in tidigt.

jätteglad. De var borta i ett helt år, och jag tänkte att det hade gått över. Men sen kom de tillbaka.

Även om Maria av och till har haft komplex för sina eksem har hon aldrig upplevt några elaka kommentarer. Det har inte heller Malte gjort.

– Tack och lov. För det är jobbigt nog som det är att ha atopiskt eksem, säger Maria.

Läkarnas kunskap om eksem har gått framåt, något som Maria kunnat se på nära håll i och med att hennes eksem gått i arv till Malte.

– När jag var liten skulle man vara försiktig med kortison och bara smörja på ett tunt, tunt lager. I dag sätts starka kortisonkrämer in tidigt och man rekommenderas att smörja på ett betydligt tjockare lager redan när man känner att eksemen är på gång.

Det har gjort skillnad på Malte.

Har Malte tur går det därför att häva skovet redan där, innan eksemen utvecklats.

För Marias del tog det ett bra tag innan läkarna konstaterade att hon led av atopiskt eksem, men när Malte drabbades som liten kunde läkarna mer eller mindre direkt ställa diagnos. Det tror Maria har underlättat, eftersom Malte fick hjälp så snabbt. ■

LÄS EXPERTENS TIPS OM ATOPISKT EKSEM PÅ NÄSTA UPPSLAG >>

Medeca Pharma

## Sov gott, kvalsterallergiker!



### Medeca kvalsterskydd minskar allergi- besvären och astmamedicinering

Medeca kvalsterskydd minskar allergi-, astma- och eksembesvär hos upp till 88% av patienterna, minskar astmamedicinförbrukning med 50% och förbättrar sömnen visar 24 studier.

#### Mjuk bomull för skönare sömn

Medeca Bomull kvalsterkydd är gjort av **100% bomull utan kemikalier**. Det ger en mjuk och naturlig känsla och hög sovkomfort. Kompromissa inte när det gäller sovkomforten.

#### En trygg investering i bättre hälsa

Försäkring som täcker sjukdom, tex **Barnförsäkring**, betalar i de flesta fall Medeca kvalsterskydd.

**Effektgaranti** – Har du kvalsterallergi och skydden inte ger effekt får du returnera dem inom 30 dagar och få pengarna tillbaka.

#### 10 års garanti.

Medeca kvalsterskydd är **Sveriges mest använda allergiskydd och det enda i bomull**.



  
**BLOMDAHL**  
FEELGOOD JEWELLERY

Smycken du alltid vill bära – och så snälla mot huden att du kan det.

Omtänksamhet som både syns och känns.



Beställ på [medeca.se](http://medeca.se) eller telefon 018-25 85 30

**Kan en Postkodlott lindra astma och allergier?**

Det kanske låter konstigt, men på sätt och vis kan en lott faktiskt lindra astma och allergier. Eftersom hela överskottet från Postkodlotteriets försäljning går till 60 viktiga organisationer, bland andra Astma- och Allergiförbundet som kämpar för att skapa bättre villkor för alla med allergisjukdomar. Tack vare alla som har eller har haft en Postkodlott har Astma- och Allergiförbundet hittills fått ta emot 107 miljoner kronor.

Det är det allra bästa med Postkodlotteriet. Men det finns en sak till som är väldigt bra, och det är att du kan vinna tillsammans med dina grannar, samtidigt som du bidrar.

Visste du att nästan en miljon människor i Sverige är med i Postkodlotteriet? Det är fantastiskt, vilken kraft! Nästan en miljon människor som delar drömmen om att vinna stort – och drömmen om en bättre värld.



Rickard Sjöberg är programledare och vinstutdelare i Postkodlotteriet.



Köp lott eller läs mer på [postkodlotteriet.se](http://postkodlotteriet.se)

Åldersgräns 18 år. Gå in på [stodlinjen.se](http://stodlinjen.se) om du eller en anhörig spelar för mycket. Mer info på [postkodlotteriet.se](http://postkodlotteriet.se)

**EXPERTEN:**  
**”Med rätt hjälp kan du bli besvärsfri på bara några veckor.”**

En miljon svenskar lider av folksjukdomen atopiskt eksem. Bra behandling saknas inte, men du måste ha lyckan att bo i rätt landsända eller pricka rätt läkare för att få hjälp. ”Vi behöver en mer jämlik vård”, säger **Sophie Vrang**, ordförande för Atopikerna, temaförening i Astma- och Allergiförbundet.

**DEN SOM NÅGON**

gång haft atopiskt eksem vet vilket helvete det kan vara, med en kläda så intensiv att den är omöjlig att ignorera. Vätskande sår som gör att man ibland tvingas byta kläder flera gånger om dagen. Sår som rivs upp när man drar av sig kläder som fastnat i de vätskande och blodiga såren. Man kan uppleva en trötthet utöver det vanliga, dels på grund av att kläddan håller en vaken, dels på grund av att eksemen har blivit infekterade. Lägg därtill en känsla av att aldrig vara riktigt fräsch och en oro för vad andra ska tycka.



Sophie Vrang

– Så behöver det inte vara, det finns hjälp att få. Men man ska heller inte underskatta egenvården, som både fungerar förebyggande och kan ge förstärkande behandlingseffekt, säger Sophie Vrang, ordförande för patientföreningen Atopikerna.

I dag finns det stora möjligheter till effektiv behandling. Kruxet är bara att komma till rätt vårdgivare, att hamna hos en läkare med kunskap om vad atopiskt eksem är och vad det innebär att leva med. För många kan det ta flera år innan diagnosen ens ställs, och ännu längre tid att få rätt behandling.

– I dag finns en större behandlingsarsenal att erbjuda, nya innovativa systemläkemedel, både i tablett- och injektionsform. Men då krävs det att man träffar en läkare som tar ens symtom på allvar och som remitterar till en specialist där man kan få dessa läkemedel.

Och hamnar man rätt och får rätt hjälp, då ska de flesta kunna bli besvärsfria på bara några veckor, säger Sophie Vrang.

**ETT AV DE STÖRSTA** problemen med atopiskt eksem är alltså inte att bra läkemedel saknas. Utmaningen ligger



Atopiska eksem orsakar lidande för alla åldrar, men kan behandlas.

sarare i att tillgängligheten på specialistvård varierar kraftigt över landet och att kompetensen är ojämnt fördelad. Som det är nu, finns en dryg tredjedel av landets legitimerade hudläkare i Stockholm.

– Atopikerna har sedan vi grundades kämpat för att det ska etableras nationella riktlinjer för vård och behandling av atopiskt eksem. Hittills har det varit upp till varje region att skapa egna riktlinjer, vilket försvårar samsyn och en god kvalitet.

Men det finns ljuspunkter. När denna intervju görs har Läkemedelsverket just kommit ut med nationella behandlingsrekommendationer. Det finns många fördelar med detta, menar Sophie

Vrang, eftersom det naturligtvis inte ska hänga på slumpen om man träffar rätt läkare eller inte.

Kanske behöver vi fler influencers med eksem.

Och det finns goda skäl att ge bra vård: Förutom det personliga lidandet, där många till exempel undviker sociala kontakter, har komplex eller till och med blir suicidala, finns det ett samhällsekonomiskt intresse i form av produktionsbortfallet som det innebär när en person tvingas sjukskriva sig på grund av sina eksem.

När Atopikerna grundades 2018 var okunskapen om atopiskt eksem ännu större än vad den är i dag. Nu arbetar föreningen för att öka kunskapen ytterligare, och för att minska tabun och skam kring sjukdomen. För trots att det i dag finns bra läkemedel tror Sophie Vrang att det är svårare att leva med atopiskt eksem i dag.

– Vi lever i en utseendefixerad värld och selfie-kultur, där vi förväntas ha ett perfekt utseende, vilket gör att unga med eksem har det kämpigt. Det behövs helt enkelt fler förebilder som kan balansera normen. Varför inte selfies från influencers med eksem? ■

**BEHANDLINGSTRAPPAN FÖR ATOPISKA EKSEM**

MILDA BESVÄR:

**Steg 1:** Mjukgörande kräm, patientundervisning och undvikande av triggers som pälsdjur, emotionell stress och pollen.

**Steg 2:** Kortisonkräm i olika styrkor, medicinska bad, antibiotika och antiseptisk behandling.

**Steg 3:** Avancerad kortisonbehandling och ljusbehandling

**SVÅRA BESVÄR:**  
**Steg 4:** Vid svåra besvär ges systembehandling och biologisk behandling hos specialistvården. Ibland läggs man in på sjukhus.

# Svinn-smarta luncher!

Har du rester i kylan? Perfekt, då kan du fixa en smarrig lunch till nästan ingen kostnad alls. Vi pratade med **Cina Risberg**, som är en mästare på "man tager vad man haver"-tänket.

TEXT: LINDA NEWNHAM  
FOTO: KRISTER SURELL, ULRIKA POUSETTE

BYT UT  
INGREDIENSER VID  
BEHOV. UNDVIK FÄRDIGA  
KRYDDBLANDNINGAR  
OCH VAR FÖRSIKTIG MED  
RÖROR OCH SÅSER SÅ  
ATT INGEN INGREDIENS  
ÅKER MED AV  
MISSTAG.

## SNABBA SOLORÄTTER SOM MINSKAR SVINNET

### Harissahet morotssoppa

#### 1 portion

#### DU BEHÖVER:

4 normalstora morötter  
1 tumnagelstor bit ingefära  
1 hönsbuljongtärning  
3 dl vatten  
1 tsk harissa  
1 krm malen spiskummin  
1 dillstjälk  
ca 1 msk rostade pumpakärnor (eller mandel, om du tål)  
½ salladslök  
1 msk olivolja

#### Om du tål:

Toppa med 1–2 msk turkisk laktosfri yoghurt

#### GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och skär moroten och ingefäran i centimetertjocka slantar och lägg i en kastrull som rymmer ca 1 ½ liter.
2. Häll över vatten (det ska täcka morötterna) och lägg i buljongtärningen och dillkvisten men ta först bort några vippor att toppa soppan med.
3. Koka upp och låt koka tills morötterna är ordentligt mjuka, ca 10–15 minuter.
4. Ta av från spisen och häll av, spara 1 dl av buljongen. Lyft ur den tjocka delen av dillstjälken.
5. Tillsätt harissa och spiskummin och blanda till en slät soppa. Tillsätt resterande buljong tills du har en konsistens som känns bra. Smaka av med salt och peppar. Skiva salladslöken.
6. Häll upp soppan och klicka i yoghurten. Ringla över lite olivolja. Strö över frön, salladslök, en nypa chiliflakes och lite dill.

Under pandemin, när många började jobba hemma, startade matprofilen Cina Risberg sin blogg lunchhemma.se. Under årens lopp har hon nämligen blivit en mästare på att koka soppa på en spik, eller i alla fall svänga ihop fantastiska måltider på slattar de flesta skulle ha slängt. Hon ser det nästan som en sport.

– Vi svenskar slänger i genomsnitt 19 kilo mat per person och år. Kan man minska det med bara några kilo så har man gjort stor skillnad. Och det är inte bra bara för klimatet utan även för budgeten, säger Cina Risberg.

Det hon gör är att spara varenda liten matrest, även om det inte är en hel portion ris eller kyckling. Allt kan hamna i en pytt i pannalikhande rätt. En snutt zucchini kan hon rosta i ugnen med lite salt och olja. Några stackars ruccolablad kan tillsammans med olja och vitlök förvandlas till en utmärkt örtsås. Och har Cina en rödbeta, lite rotselleri och en potatis gör hon gärna rotfruktschips.

– Jag tror att många kastar grönsaker som inte ser så roliga ut, men ofta har de intensiva smaker. Hacka, stek, rosta, baka, koka eller mixa dem, är mitt bästa tips. Det kan du göra med nästan alla grönsaker för att sedan fixa en soppa eller en god röra som du kan blanda ner i en pasta, eller servera som en krämig klick i salladen eller till en köttbit.

– Du kan också lägga den mjuka moroten eller rädisan i isvatten, tipsar hon, så piggnar den till.

– Isvatten är också ett bra sätt att hålla saker vid liv lite längre. Min persilja som ligger i kallvatten i kylan har hållit sig fräsch i tre veckor nu.

Och ser hon ett recept där man exempelvis ska använda en halv förpackning bönor eller tomater brukar hon ändå laga till hela.

– Chansen är större att det blir



**CINA RISBERG**

Ålder: 53 år.

Familj: Sambo, två söner på 17 och 15, samt en vuxen bonusdotter med familj. Bor: i Nacka.

Gör: Matprofil med Instagramkontot @lunchhemma. Fredagskrögare på Boogårdsbageri.

Kommunikationskonsult med fokus på hållbarhet och livsmedel.

Aktuell med: Boken "Lunch hemma".

använt om det är tillagat. Blir det mat över vid middagen kan jag äta den till lunch dagen därpå.

Hon säger att den allra bästa svinnrätten är vegetariska biffar, som kan serveras med såväl ris som sallad.

– När jag har många små grejer som ligger och skramlar i kylan försöker jag hacka ner allt till samma storlek, så att grönsakerna har samma tillagningstid. Sedan binder jag ihop hacket till en biff. Om du tål ägg kan du använda det, annars funkar rismjöl fint. Stek och doppa i en riktigt god, smakrik sås.

#### Vad har du för favoriträtt som du gärna återvänder till?

– Jag älskar matiga sallader, och japanska smaker. Att ånga milda grönsaker och ringla över en smakrik sås är fantastiskt. I mitt flöde finns också ramen-liknande rätter.

Dessutom älskar Cina Risberg att både laga och äta lunch. Själva tillagningen gillar hon för att hon får använda fantasin när hon komponerar sina rätter. Lunchstunden är härlig, för den ger henne lite egentid.

– Vi har två tonårsskillar hemma som inte är överförtjusta i grönsaker, så till middag lagas mat alla gillar. Men till lunch får jag äta precis vad jag vill! ■



## Röd curry-soppa med kyckling och ris

### 1 portion

#### DU BEHÖVER:

1 dl färdigkokt ris  
50 g färdiggrillad kyckling  
3 dl hönsbuljong (3 dl vatten + 1 buljongtärning)  
1 dl krämig kokosmjölk  
1 tsk fisksås  
1 msk limejuice  
1 ½ tsk röd currypasta  
1 näve bladspenat  
5 sugarsnaps  
1 salladslök

#### GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp hönsbuljongen tillsammans med röd currypasta, kokosmjölk, limejuice och fisksås. Lägg i kycklingen så att den värms upp.
2. Strimla sugarsnaps och salladslök.
3. Lägg riset i botten på en djup tallrik, lägg till spenaten och kycklingen och häll över buljongen. Toppa med sugarsnaps och salladslök.



## Sötpotatis- och blomkålssoppa

### 1 portion

#### DU BEHÖVER:

1 liten sötpotatis (motsvarande 2–3 vanliga potatisar)  
Ca. ¼ blomkålshuvud  
1 vitlöksklyfta  
1 tsk salt  
3 ½–4 dl vatten  
1 tsk harissa eller ½ krm cayennepeppar  
1 skiva bröd, rostade pumpa- eller solrosfrön – beroende på vad du tål  
2 msk olivolja  
1 tsk spiskummin  
½ krm cayennepeppar  
1 msk citronjuice eller lime  
Toppa gärna med:  
Bladpersilja, granatäppelkärnor, korianter, färsk mynta eller salladslök.

#### GÖR SÅ HÄR:

1. Koka upp vatten och salt (börja med 3 ½ dl vatten).
2. Skala och tärna sötpotatisen i sockerbitsstorlek ungefär. Dela blomkålen och

lägg undan 3 små buketter till stekning.

3. Koka sötpotatis, blomkål och vitlök i ca. 10 min tills sötpotatisen är mjuk.

Under tiden: Skiva de övriga blomkålsbuketterna i tunna skivor och hacka brödet grovt.

4. Hetta upp en stekpanna med olivoljan, spiskummin, cayennepeppar och en nypa salt och stek sen blomkålen och mandeln tills de fått fin färg. Ställ åt sidan.

5. När sötpotatisen är mjuk mixar du soppan med en stavmixer tills den är slät. Tillsätt eventuellt mer vatten för spädning. Smaka av med salt och peppar. Den känns lite "slät" nu men när du tillsätter övriga ingredienser vaknar den till liv av smakkontrasterna.

6. Häll upp soppan i en skål. Lägg upp blomkålen och brödbitarna i soppan och ringla över den smaksatta oljan från stekpannan. Pressa över citronjuicen och topa gärna med en färsk ört eller salladslök.



Det handlar om att våga tänka annorlunda.

### SÅ DRAR DU NER PÅ LUNCHBUDGETEN

#### 1. Se över minsta skärva mat.

Ta fram vad som finns i kylen och fundera på hur du kan använda det. Även några centimeter zucchini går att göra något av. Hyvla den tunt, stek upp och smaksätt.

#### 2. Köp hem mat som håller länge,

den är ofta också billig, som svenska rotfrukter och kål. Och nej, rotfrukter måste inte betyda torr råkostsallad – på bara några minuter kan du göra rödbetschips. Eller krydda upp grönsakerna med asiatiska smaker. Det handlar om att våga tänka annorlunda.

3. **Ät lite av det som är dyrt.** Om du verkligen älskar bacon så gör baconsmul i stället för att steka upp hela paketet. Bacon är fett, rökt och har mycket smak, som nästan ökar i intensitet när du smular den över en sallad eller soppa.

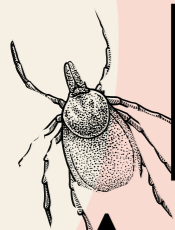
4. **Billig bas.** På motsvarande sätt ska basen i lunchen vara billig. Tänk ris, glutenfri pasta, potatis eller baljväxter.

5. **Piffa till maten med fermenterade kryddor,** som soja, koreansk chilipasta, miso eller parmesan, som är både syrlig, salt och fet. Lite ger mycket smak. Kolla på paketen, så att de inte innehåller saker du inte tål.

6. **Servera snyggt.** Har du lunchbesök så servera maten på det finaste porslinet du har. Alla äter med ögonen!

Fästingar kan ge dig

# KÖTT-ALLERGI



Fästingar kan inte bara sprida sjukdomar som borrelia och TBE – utan även orsaka köttallergi. Och när klimatförändringarna gör att de små krypen ökar i antal kan fler drabbas. **Marie Nilsson** är en dem som inte längre kan äta kött.

TEXT: ZANDRA ZERNELL  
FOTO: KARL MELANDER

**G**otlänningen Marie Nilsson skulle på bandymatch och åt först en snabb middag på en hamburgerrestaurang. När hon och familjen satt på arenan ett par timmar senare började det klia. Först bakom öronen, sedan på armarna och till sist över hela kroppen. Dessutom fick hon svåra magproblem. Mitt i matchen var hon tvungen att åka till akuten.

– Jag mädde fruktansvärt dåligt. På sjukhuset fick jag allergimedicin och kortison-tabletter, och blev till slut bättre, säger Marie Nilsson.

Marie remitterades till allergimottagningen, där läkaren lät göra ett allergitest och lyssnade på vad som hänt.

– När testsvaren kom berättade han att det handlade om en ovanlig allergi, köttallergi. Den hade jag fått genom att bli biten av fästingar. Lägg av, nu skojar du? sa jag, eftersom jag aldrig hört talas om detta tidigare. Men han visste inte så mycket mer, utan sa att jag fick googla fram mer information själv.

Läkaren hade hajat till vid berättelsen om hamburgaren, och att det sedan gått flera timmar innan den kraftiga reaktionen kom. Därför hade han testat om Marie hade IgE-antikroppar mot alfa-gal, som är det ämne som kroppen reagerar på vid köttallergi.

– I efterhand har jag förstått att allergin kan orsaka mag- och tarmbesvär. Jag har haft kraftiga

magbesvär i många år som jag trott berodde på stress, men som blivit mycket bättre nu när jag inte äter kött längre.

Marie Nilsson är uppvuxen på en bondgård och har fått många fästingbett genom åren. Och forskning visar att upprepade fästingbett ökar risken för att utveckla köttallergi. Det är än så



” Jag trodde magproblemen berodde på stress.

**MARIE NILSSON**  
Ålder: 54 år.  
Familj: Sambo, barn och barnbarn.  
Bor: I Björke på Gotland.  
Gör: Undersköterska på äldreboende.

## FAKTA: KÖTTALLERGI

- Köttallergi uppstår genom att man blir biten av en fästing vars saliv innehåller alfa-gal som överförs vid bettet. En del personers immunförsvar uppfattar detta som något främmande och börjar då producera allergiantikroppar, IgE, mot just alfa-gal.
- Personer med blodgrupp B och AB får sällan köttallergi.
- Ett blodprov kan visa om du har allergiantikroppar mot alfa-gal.
- Köttallergi kan orsaka olika slags symtom, som nässelutslag, oklara symtom från mag- och tarmkanalen och i svåra fall anafylaxi. Symtomen kommer ofta först efter 2–6 timmar.
- Alfa-gal finns i kött från nöt, lamm, gris och andra däggdjur, i mjölkprodukter och i gelatin, som finns i exempelvis godis.
- Än finns inget botemedel, utan det gäller att utesluta det som orsakar reaktioner samt att undvika fler fästingbett.

VI HAR EN TEMAFÖRENING FÖR KÖTTALLERGI. LÄS MER PÅ ALFAGALSE.WORDPRESS.COM

länge en ovanlig sjukdom, men i takt med att fästingpopulationen ökar på grund av det varmare klimatet kan allergin bli vanligare. Många får sin diagnos i början av hösten, efter en fästingsommar.

**NUMERA BÄR MARIE** alltid med sig akutmedicin i form av kortison-tabletter. Hon utesluter kött ur kosten helt eftersom det finns en risk för riktigt svåra reaktioner. Ungefär hälften av alla med köttallergi får just anafylaxi, en potentiellt livshotande reaktion som påverkar hela kroppen. Och det finns i dag inget sätt att veta hur svåra reaktioner hon själv kan få.

Dessutom är hon försiktig med mjölk, eftersom många köttallergiker reagerar även på det. Själv

har hon tidigare trott att hon är laktosintolerant.

– Det har gått bra att sluta med kött, även om det såklart varit lite tråkigt. Det jag saknat mest är julsinkan. Och våra vänner brukar skratta åt att min sambo är jägare och jag inte kan äta kött.

När Marie fick sin diagnos gick hon med i Astma- och Allergiföreningen och temaföreningen för köttallergi/alfa-galsyndrom. Hon är också tacksam för den forskning som nu görs om allergin och hoppas att den ska leda till mer kunskap. Hur uppstår köttallergi och varför är det bara vissa som drabbas?

– Förhoppningen är förstås att det en dag ska komma ett botemedel, säger Marie. ■

# Frizonen



## Effektiv behandling av allergiska sjukdomar med 99,5% ren luft i andningszonen

Airsonett TLA är den enda kliniskt bevisade behandlingen som bygger på att undvika allergen. Du sover i en frizon som är 99,5% ren från de allergen och partiklar som driver allergiska sjukdomar som astma och atopiskt eksem. Tack vare behandlingen kan luftvägar och immunförsvar vila och återhämta sig när du sover, så att du bättre klarar allergen under dagen – även under pollenssäsongen.

*Har du eller ditt barn svåra allergiska besvär?*  
Specialistläkare, allergolog eller barnläkare kan bedöma om TLA-behandling är lämplig. Airsonett TLA Förskrivs idag till över 800 vuxna och barn i Sverige med framför allt allergisk astma och atopiska eksem.

[airsonett.eu/sv](https://airsonett.eu/sv)

## Airsonett TLA är 100 gånger mer effektiv än luftrenare<sup>1</sup>

Airsonett TLA har i studier visat sig vara 100 gånger mer effektiv på att ta bort partiklar och allergen i andningszonen, jämfört med luftrenare.<sup>1</sup>

### Jobbar du inom vården och vill veta mer om TLA?

Behandling med TLA har i ett flertal kliniska studier visat sig effektiv mot allergiska sjukdomar som astma och atopiska eksem.<sup>2,3,4,5,6,7</sup> Airsonett TLA är en hembehandling utan farmakologiska biverkningar.

Ta gärna kontakt med oss för mer information.

**Airsonett**  
A Breath of New Life

1: Spilak M, et al. A comparison between temperature controlled laminar airflow device and a room-air cleaner in reducing exposure to particles while asleep. PLoS ONE 2016;11(11): e0166882, 2: Schauer et al, 3: Wang et al; 4: Boyle et al, 5: Pedroletti et al, 6: Gore C et al, 7: Traidl et al

# Party-tajm för monsterdiggare!

Halloween är höstens höjdpunkt för många barn. Här är tips på hur du allergisäkrar högtiden, så att alla kan vara med.

AV LINDA NEWNHAM FOTO: UNSPLASH, PEXELS

## På bus eller godis-promenad:

**VAR TYDLIG.** Förklara ditt barns allergier för familj och vänner, och försäkra dig om att det finns en handfull allergifria gottisar. För enkelhets skull kan du erbjuda okejade godisar till andra hushåll.

**TACK, MEN NEJ TACK.** Lär ditt barn att artigt tacka nej till hemgjorda godsaker, där ni inte kan vara säkra på innehållet.

**BJUD PÅ ANNAT.** Skippa sötsakerna och erbjud annat roligt, som utprintade målarbilder, plastringar med spindlar, glow in the dark-pinnar eller liknande.

## När ni vill fira hemma:

**TITTA, DET SPÖKAR!** Gör om ert hem till ett spökhäus, och bjud in folk. Hitta en spellista med läskiga låtar för kuslig stämning. Gör en snitslad bana med överraskningar. Göm allergivänliga godsaker i hemmet och ute på tomten och ha godisjakt. Blir garanterat en minnesvärd kväll!

**KARVA PUMPOR.** Klä ut er och ha en pysselkväll där ni bland annat tävlar om finaste karvade pumpan.

**FILMTAJM.** I stället för bus eller godis kan ni ha en pyjamaskväll (eller om ni vill klä ut er) med övernattningsberättelser. Berätta spökhistorier och kolla på läskiga filmer.

Glow in the dark-pinnar, en garanterad succé på kalaset!



Tävla om snyggaste pumpan!



Pyssla loss!

681

... LÄKEMEDEL RESTNOTERADES FÖRSTA KVARTALET 2023, BLAND ANNAT ASTMASPREJEN INNOVAIR, DYMISTA NÄSSPRAY OCH LOMUDAL ÖGON-DROPPAR.

KÄLLA: LÄKEMEDELSVERKET

### FLER TANDTROLL VID BARNASTMA



Barn och ungdomar med astma löper högre risk att få karies, visar forskning. Det gäller även dental erosion, det vill säga frätskador på tänderna.

Varför? Jo, bland annat handlar det om att astmamediciner påverkar saliven, och att barn med astma oftare andas med munnen. För att förebygga problemen bör det därför finnas en samverkan mellan barnsjukvården och tandvården, skriver forskare bakom en översiktsartikel i Tandläkartidningen. Högre fluordoser i tandkräm, fluorsköljning och fluorlackning på tandklinik kan behövas.

## Ökad risk för PMS

Flickor med astma eller matallergi löper ökad risk för premenstruella störningar i vuxen ålder. Det visar en studie från Karolinska institutet.

Omkring 20–30 procent av alla kvinnor i reproduktiv ålder lider av premenstruella störningar, PMS, och 2–6 procent har en svårare form av störning som kallas premenstruell dysforisk störning, PMDD – där man några dagar i månaden kan känna sig helt personlighetsförändrad, få ångest och kraftiga humörsvängningar och ha svårt att tygla sin ilska.

Tidigare forskning har upptäckt att inflammation i kroppen kan vara en bidragande faktor till besvären. Forskarna ville därför undersöka om inflammatoriska tillstånd i barndomen,

som till exempel astma och allergier, kan påverka. Resultatet visar att flickor med astma i studien hade 20 procent högre risk för premenstruella besvär som vuxna. Även matallergi var kopplat till besvären.

Det är nu viktigt att vårdgivare är medvetna om risken att drabbas, menar forskarna, som har kontrollerat för andra faktorer som skulle kunna påverka resultatet, som till exempel BMI, rökning och användande av p-piller. Över 6 000 kvinnor deltog i studien, som är gjord i samarbete med amerikanska forskare.

### Visste du att...

Hos barn är astma vanligare hos pojkar än flickor, men från och med puberteten blir den vanligare och svårare hos kvinnor än män.

Lättare i tonåren för killar med astma.



### Pollenvaccin hjälper även äldre

Även personer över 60 år kan ha nytta av vaccinbehandling mot björk-, gräs- och kvalsterallergi. Det slår forskare bakom en internationell översiktsartikel fast. Därför bör även äldre komma i fråga för behandling om de inte upplever några biverkningar, menar forskarna.



Det är jättegäldjande siffror.



Erik Melén, barnläkare och professor vid Karolinska institutet, i Dagens Nyheter om att renare luft i Stockholm de senaste 20 åren gett barn och unga bättre lungfunktion.

FOTO: STEFAN ZIMMERMANN



## EN FÄRG SOM ANDAS INNOVATION

ad.seren är en grund- och täckfärg i ett med extra hög täckförmåga som ger en vacker helmatt yta. En färg av högsta kvalitet med en innovativ teknologi som renar inomhusluften\* och dessutom är miljömärkt med Svanen, M1-certifierad samt rekommenderas av Astma och Allergiförbundet.

ad.seren passar extra bra i rum med mycket textilier som till exempel sovrum eller vardagsrum och ger ett perfekt resultat som håller över tid.

Läs mer på [alcro.se](http://alcro.se)







**KIM WINQVIST**  
Ålder: 20 år.  
Familj: Pojk-  
vännen Joakim,  
mamma, pappa  
och lillasyster.  
Bor: I Linköping.  
Gör: Laborant  
på SGS miljö-  
laboratorium i  
Linköping.

Att träffa en kompis som har gosat med en hund kan göra att **Kim Winqvist** hamnar på sjukhus. Så svår är hennes allergi. När det var dags att flytta hemifrån var föräldrarna självklart oroliga. Här berättar alla tre om hur det är att släppa taget och hitta tillit i det nya.

AV KALLE DIXELIUS FOTO: FRIDA SJÖGREN

# HEJ DÅ TRYGGHET - NU FLYTTAR JAG!

**D**et kan vara svårt för föräldrar generellt att släppa taget om sina barn – trots att de klivit över 20-årsstreck. Hur blev de plötsligt så stora? Kan de tvätta, laga mat och ta sig hem säkert om natten? Extra svårt är det om barnet har en allvarlig allergi. För vem ska se till att det finns medicin? Och kommer hen att akta sig för det som utlöser allergin, trots att en rolig fest frestar?

För den unga kan det vara tvärtom: Låt mig vara, jag är vuxen nu! Jag klarar mig själv!

Eller inte: Shit, hur ska det här gå? Måste jag lösa det själv nu?

Det är nu två år sedan astmatikern och allergikern Kim Winqvist flyttade ut, från hemstaden Härnös-

sand till Linköping. För henne har den största omställningen varit att ha kontakt med vården själv, i en ny region.

– Varannan vecka måste jag ta fyra sprutor med Xolair, som är en behandling med antikroppar mot allergisk astma. Jag tror att det var det jag gruvade mig mest över, för tidigare följde pappa alltid med. Men här nere har jag ju flyttat ihop med min pojkvän, så han har fått axla den rollen lite, säger Kim.

**HENNES ALLERGI** är mycket allvarlig. Minsta kontakt med det hon är allergisk mot – främst pälsdjur och förkylningsvirus – kan utlösa livshotande astmaattacker. Eller som hon själv uttrycker det: "Jag har nog den värsta astman man kan tänka sig."

– Det senaste halvåret har jag varit inlagd på sjukhus fyra gånger. Senast låg jag inne i tre

”  
Vi har inställningen att ingenting är omöjligt.



Familjen samlad.



Allvarlig allergi hindrar inte lek.



Kims favoritfika, Windsorkakan.

veckor, och då var jag två dygn på intensiv.

För att undvika astmaattacker är hon ytterst försiktig. Gäster måste ha med sig rena strumpor och nytvättade kläder, utifall de varit i kontakt med pälsdjur.

**Vad utlöste astman senast du låg inne?**

– Då hittade man ett litet oskyldigt förkylningsvirus i lungorna. De flesta får inte ens symtom av det förkylningsviruset. Så ja, det är rätt illa.

Samtidigt som Kim säger detta låter hon överraskande kavat och självsäker, trots att hennes astma kan gå från inga symtom alls till livshotande på ett ögonblick.

**Varifrån kommer den här tryggheten?**

– Det är svårt att förklara. Men jag har alltid varit en aktiv tjej och sportat mycket. Pappa har varit med på träningarna och stått där och gett medicin. Varken allergin eller mina föräldrar har begränsat mig. Jag fick "Min stora dag" för några år sedan och då åkte jag och pappa till Chamonix och besteg en topp vid Mont Blanc på 3 842 meter. Sen åkte vi skidor ned. Vi har verkligen haft inställningen att ingenting är omöjligt.

**VILKEN FÖRÄLDER** som helst skulle bli utom sig av ängslan om ens barn låg på intensiv i en annan stad. Och det är klart att Kims föräldrar, Mattias och Soma, har varit oroliga. Nästan varje dag, faktiskt.

– Oron finns med oss. Vi funderar alltid över hur Kim mår, men det är ju inget som vi berättar för henne. Det är något som jag och min man pratar om, berättar Kims mamma, Soma Winqvist.

– Det är klart att det är jobbigt att vara 60 mil ifrån sin dotter när hon ligger på sjukhus. Senast låg hon inne i tre veckor. Men hon är väldigt påläst och duktig. Kim har alltid velat ta ansvar för sina mediciner. Läkarna gapar över

## FLYTTA HEMIFRÅN

vilken koll hon har, och hur väl hon känner sin kropp, fyller pappa Mattias i.

Och kanske är det deras lugn som har smittat av sig på Kim. **Känner du av dina föräldrars oro på något sätt?**

– Nej, vi har en så tajt relation.

Jag pratar med mamma och pappa i telefon varje dag, framför allt när jag ligger på sjukhus. Så det känns ändå som att de är nära trots att de är så långt bort.

Kim arbetar som laborant på ett kemiskt laboratorium. Ett bättre jobb för en kronisk astmatiker får man leta efter: allt är kliniskt rent och sterilt hela tiden. Dessutom är det nära till Linköpings universitetssjukhus där det finns specialistvård som inte finns i Härnösand.

– Om jag ska vara ärlig, och det här låter kanske lite konstigt, så känns det jättebra att hon bor där hon gör. Kim har bara 10 minuter

till sjukhuset, i stället för 30–40 minuter här i Härnösand. Och där nere finns det specialister som inte finns här, säger pappa Mattias.

**Om ni skulle ge ett råd till andra föräldrar som har barn med allvarliga allergier som ska flytta hemifrån, vad skulle det vara?**

– Försök att vara lite street smart. Du kan inte förbjuda ditt barn att göra saker, risken är stor att hen ändå gör det. Men du kan ge goda råd på vägen, ”jag skulle inte göra det för att ...” Jag förstår att det är svårt att avstå från saker som är naturliga för en 18-åring, som att gå hem till en kompis på fest.

Mamma Soma tillägger att det är lätt att man som förälder curlar barn med allergi för mycket.

– Det tror jag är den största risken, att det blir väldigt mycket ”lilla gumman” eller ”lilla gubben”. Det viktiga är att ge dem verktyg att kunna hantera allergin själva. ■



## FLYTTA HEMIFRÅN

EXPERTEN:

# ”Din oro kan sänka ungdomens självförtroende”

En viss oro gör dig förberedd, men när den går över styr så påverkar den inte bara ditt välmående utan även ditt barns tillit till sin egen förmåga. Det säger psykologen **Lisa Breitholtz**.

**NORMAL ORO** hjälper oss att vara förutseende och att lösa problem. Men det kan också bli för mycket av det goda, som om man hela tiden oroar sig för att något ska komma att hända. Det kallas förväntansoro, berättar psykologen Lisa Breitholtz som bland annat jobbar på BUP i Västerås.

– Om du har ett allergiskt barn hand-

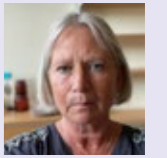
lar det ofta om oro över att barnet ska få en allvarig eller till och med livshotande reaktion. Ibland kan förväntansoro bli för stark och inte stå i proportion till situationen, säger hon.

**Hur ska man tänka som förälder när ens allergiska barn ska frigöra sig och flytta hemifrån?**

– Du måste släppa taget. Ett sätt är att göra en plan tillsammans med ditt barn. Det kan stärka både din och barnets trygghet. Planen bör bygga på alla framgångar som man haft. Ofta har man utvecklat en rutin eller strategi för allergin.

Lisa Breitholtz säger att planen kan handla om konkreta saker, som hur man ska agera om man får allergiska

symtom, eller hur man bäst undviker det som trigger ens allergi. Men också om hur ofta det som förälder är rimligt att höra av sig ”för att kolla läget.” Det blir lätt att man nästan jagar sitt barn.



Lisa Breitholtz

**Vad kan det få för konsekvenser för ungdomen?**

– Det vi ofta ser är en minskad tillit till den egna förmågan. Barn till föräldrar som håller i för hårt och signalerar att världen är en farlig plats tenderar att känna mer osäkerhet och ha lägre självförtroende. Genom att försöka, misslyckas och försöka igen får man tillit till sin egen förmåga.

**Men om ”att misslyckas” i värsta fall handlar om allvarig, akut sjukdom och död, hur ska jag resonera som förälder då?**

– Det är därför du som förälder behöver släppa gradvis, så att det inte blir allt eller inget. Se till att göra en successiv ansvarsfördelning och tillåt den unga att ta över mer och mer.

## Har du ett barn med astma?

Astma kan leda till oro, stress och att man känner sig hindrad att göra saker. Vid Karolinska Institutet undersöker vi hur det är för barn 8-12 år, ungdomar 13-17 år och deras föräldrar att leva med astma.

Tycker du eller ditt barn att astman kan vara besvärlig? Vill ni berätta för oss om det? Då får du gärna läsa mer här: <https://ki.se/cns/kbt-for-barn-och-unga-med-astma>

Kontaktperson och ansvarig forskare:  
Marianne Bonnert, Leg. Psykolog, Med. Dr.  
E-post: [marianne.bonnert@ki.se](mailto:marianne.bonnert@ki.se)

Studien genomförs på Kompetenscentrum för Psykoterapi, Centrum för Psykiatrforskning, Institutionen för Klinisk Neurovetenskap, Karolinska Institutet.



BETALD ANNONS

# Tack!

TILL DIG SOM STÖDER ASTMA- OCH ALLERGI-FÖRBUNDET

Made in Sweden

## Det finns ingen peppar i den här minten.

– Julia, 6 år

Nyhet!

Skonsam tandkräm för hela familjen

TePe Daily™ och TePe Pure™ är ett nytt sortiment tandkräm för hela familjens olika behov, för känsligt tandkött och torr mun. De innehåller endast utvalda ingredienser och är helt utan onödiga tillsatser.

ASTHMA ALLERGY NOTICE  
SELECTED WITH CARE

TePe Daily™ Baby och TePe Pure™ Unflavoured rekommenderas av Asthma Allergy Nordic.

Bra Miljöval

TePes tandkrämer är märkta med Bra Miljöval.

AD7325E



**ADVAC**  
for easier vacuuming

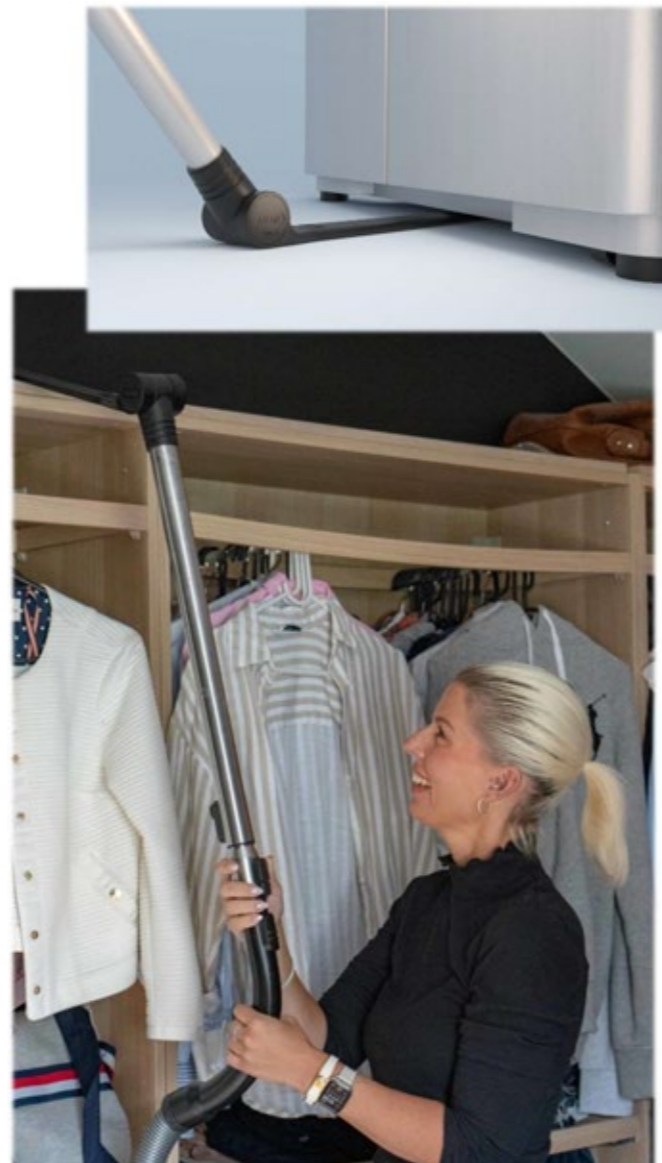
**REACH** AV60

Denna uppfinning gör dammsugningen till en lek



Trött på att ligga platt på golvet för att komma till med dammsugaren under sängen? Det var Inge också. Tills han kom på denna geniala lösning.

Med Advac Reach AV60 kan du enkelt dammsuga över, under och mellan platser som normalt är svåra att nå.



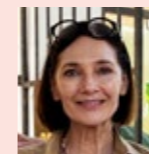
- Munstycket är 60 cm långt och endast 12 mm högt.
- Den har en rörelseradie på 180 grader på leden. På så sätt slipper du böja rygg och handled när du dammsuger ovanför, under och mellan.
- Åtta hål på munstyckets undersida ger en stor sugyta och gör dammsugningen mycket effektiv.
- Passar alla dammsugare med en rördiameter på 32–35 mm, vilket utgör ca. 70 % av de vanligaste dammsugarna idag.
- Du kan enkelt ta bort munstycket för rengöring och byta till ett annat önskat munstycke.
- Munstycket kostar 349 kr och finns att köpa i bland annat Clas Ohlsons webbutik.
- Det är 7 års garanti på munstycket.

• Gå til <https://www.clasohlson.com/> och sök efter Advac Reach AV60

# Astma- och Allergiförbundet intog Visby

Allergiska reaktioner efter att man har ätit ute är vanligt. Under Almedalsveckan var Astma- och Allergiförbundet på plats för att prata om matallergier och vad som krävs för att alla ska känna sig trygga när de sätter sig till bords.

**A**lmedalsveckan samlar varje sommar politiker, näringslivsföreträdare och representanter för intresseorganisationer i Visby. Seminarier, panelsamtal, kampanjande och enskilda möten med politiker avlöser varandra från tidiga frukostmöten till sena kvällsmingel.



Liselott Florén

Astma- och Allergiförbundet hade med sig den rykande färsk rapporten "Trygga tuggan" om matallergier, de 14 farligaste allergenerna och bristen på samordnad incidentrapportering. Bara en handfull kommuner har ett formulär anpassat för en oväntad matallergisk reaktion på sin hemsida. Det vanliga är att man hänvisar till samma formulär som används för rapportering av misstänkt matförgiftning.

**TROTS ATT LAGSTIFTNINGEN** kring de 14 farligaste allergenerna funnits på plats sedan 2011 vet vi att allergiska reaktioner efter besök på restauranger, kaféer och skolmatsalar är vanligt. Men utan ett nationellt incidentrapporteringssystem är det svårt att säga varför det så ofta



Undvik önskad allergi, trygga varje tugga.

Almedalen bjöd på sol!



blir fel. Saknar serveringspersonalen tillräckliga kunskaper? Är det dialogen mellan servering och kök som brister? Eller innehållsförteckningarna? Utan fakta är det svårt att hitta rätt

åtgärder framöver, förklarar Liselott Florén, kommunikations- och påverkanschef på Astma- och Allergiförbundet. ■

Nedan: Lunds universitets panelsamtal om luftföreningar. Med Christina Isaxon, Lunds universitet, Åsa Lindhagen, miljö- och klimatborgarråd i Stockholms stad, Marie-Louise Luther, Astma- och Allergiförbundet, och Jesper Johansson, ordförande Gröna Mobilister.



# Svensk doldis med internationellt inflytande

Självgör hon ingen stor grej av det, men Sverige har en framstående internationell röst i astma- och allergifrågor. Det är ingen mindre än förbundsordförande **Mikaela Odemyr**.



Mikaela Odemyr, ordförande Astma- och Allergiförbundet.

för EMA. Jag fick i den rollen granska bipacksedlar med patientögon. Jag kände direkt att här kunde jag göra nytta.

EFA, EUROPEAN FEDERATION of Allergy and Airway Diseases, bad henne hålla ett kort anförande om födoämnesallergi inför Europaparlamentet. Så här i efterhand säger Mikaela

Odemyr att det anförandet blev avgörande för

kommitté inom ELF, European Lung Foundation, som förbereder kongresser för lungläkare och fångar upp vad olika föreningar inom lungsjukdomar har i pipeline. Sammanlagt har jag ett tiotal internationella förtroendeuppdrag, det ena har gett det andra.

### Vilka är de stora frågorna som diskuteras internationellt just nu?

– Klimatförändringarna och hur de påverkar astma. Drivgas och begreppet "green patients", som handlar om inhalatorer utan negativ miljöpåverkan. Hur vi kan förebygga och lindra astma, och hur ny teknik som appar kan underlätta för patienterna.

### Hur ser man på Sverige i de här sammanhangen?

– Många ser upp till Norden och hur vi är organiserade. Jag fick exempelvis nyligen en fråga från Schweiz, där man är nyfiken på hur vi jobbar för att få ett svenskt allergiprogram. Vår forskrivning av adrenalinpennor är något andra länder vill se.

### Vad är du mest stolt över att ha åstadkommit?

– Patientrepresentanterna står inte längre vid sidan av. Vi står tillsammans med professionen och politikerna och är uppskattade. När jag tänker tillbaka på hur det var för min familj när Pontus var som sjukast, ja, då känner jag mig stolt över hur mycket av patientperspektivet jag lyckats lyfta in i allt från bipacksedlar till lagstiftning. I dag kan jag kämpa för alla drabbade, inte bara mina egna barn, vilket ger mig kraft att fortsätta. ■

”Många ser upp till Norden och hur vi är organiserade.

**F**ör Mikaela Odemyr började allt med äldsta sonen Pontus svåra allergier. Hon kunde ingenting om astma och allergi, och upplevde att det var många frågor sjukvården inte kunde svara på. Skolpersonalen stod också handfallen.

– Astma- och Allergiförbundet blev viktigt för vår familj, inte minst för att det gav oss en möjlighet att komma i kontakt med andra familjer i samma situation.

I takt med att kunskaperna ökade och Mikaela Odemyr satte sig in i livsmedelsproduktion, lagstiftning och läkemedelstillgång började hon inse betydelsen av internationellt påverkansarbete.

– Våren 2014 läste jag om en kurs hos EMA, European Medicines Agency, för att kunna bli så kallad patientexpert. Jag sökte och kom in och gick utbildningen i Bryssel. Efter det blev jag uttagen och fick mitt första internationella uppdrag som patientexpert



Mikaela Odemyr var med på läkemedelsföretaget ALK:s rundabordsamtal.



Anna Tenje, äldre- och socialförsäkringsminister, får rapporten "Trygga tuggan" av vår kommunikations- och påverkanschef Liselott Florén.



Ovan: Tack till Fibr som sponsrade oss under Almedalen. Fibr gör energibarar utan de farligaste livsmedelsallergenerna. Till höger: Ordförande Mikaela Odemyr lämnade över vår rapport och våra krav till sjukvårdsminister Acko Ankarberg Johansson.



Nazuk Turdieva, Sveriges mästarkock 2023, och hennes mamma fittade förbi tältet.



Karin Neuhaus, generalsekreterare Astma- och Allergiförbundet, inledningstalade på Haleons seminarium om tillgänglighet för egenvårdsprodukter.



Liselott Florén, kommunikations- och påverkanschef Astma- och Allergiförbundet, besökte Visitas kokkdueller. Här med Tommy Myllymäki till vänster och Fredrik Eriksson.

# Miniderm Duo

HELA FAMILJENS MJUKGÖRARE

Miniderm Duo är en både barriärstärkande och mjukgörande kräm för behandling av torr hud, som passar hela familjen. Krämen innehåller en kombination av glycerol och karbamid.

- FÖR BEHANDLING AV TORR HUD
- STÄRKER HUDENS BARRIÄR
- VÄLTOLERERAD OCH SJÄLVKONSERVERAD

