

Fæðuofnæmi á Íslandi: Algengi, þróun og áskoranir í greiningu

Fæðuofnæmi er tiltölulega algengt og talið er að um 10% fólks sé með einhvers konar fæðuofnæmi. Fæðuofnæmi er heldur algengara hjá börnum en fullorðnum og algengi fæðuofnæmis hefur aukist í áranna rás. Enn algengara er þó, að fólk telji sig með ofnæmi sem ekki er alltaf á rökum reist en geta verið annars konar viðbrögð við fæðu og ekki í raun IgE-miðlað ofnæmi þegar betur er að gáð. Algengi fæðuofnæmis er þó aðeins misjafnt eftir löndum og einnig getur verið mismunandi hvaða ofnæmi er algengast á hverjum stað. Hjá ungum börnum er ofnæmi fyrir mjólk og eggjum alla jafna algengast og dvínar oft með aldrinum. Meðal fullorðinna er ofnæmi fyrir fiski, skelfiski, trjá- og jarðhnetum algengara og einnig er svokallað krossofnæmi sem tengist frjókornaofnæmi tíðara hjá þeim eldri.

Mikilvægt er að greina ofnæmi á réttan hátt og gefa fólki viðunandi skýringar á einkennum sínum. Fæðuofnæmi getur sýnt sig allt frá því að vera tiltölulega væg meltingarfæraeinkenni eða útbrot upp í það að vera lífshættulegt ástand með blóðþrýstingsfalli og andnað. Því er eðlilegt að fólk hræðist fæðuofnæmi og forðist vissa fæðu af ótta við alvarleg einkenni, jafnvel þó það hafi ekki upplifað slíkt. Ofnæmi er gjarnan greint með góðri sögutöku sem vísar veginn í átt viðeigandi rannsóknna. Húðpróf eru oft gerð og einnig er hægt að mæla sértæk IgE-mótefni í sermi við fjölmörgum fæðutegundum. Á seinni árum hafa bæst við frekari rannsóknir eins og virknipróf basafurmu sem stundum er gripið til þegar fyrrgreind próf eru neikvæð en sterkur klínískur grunur er um fæðuofnæmi. Áreitispróf fyrir fæðu er einnig hægt að gera, bæði opin og blinduð. Þau geta verið afar gagnleg en eru jafnframt ansi tímafrek. Mikilvægt er að beita þeim greiningartækjum sem til eru og gera sér grein fyrir hversu alvarlegt ofnæmið er. Bráðaofnæmi

getur jú verið lífshættulegt og því þarf að ganga vel úr skugga um fyrir hverju einstaklingurinn hefur bráðaofnæmi. Enn fremur er mikilvægt að fólk, og þá sérstaklega börn, útiloki ekki úr fæðu sinni fæðutegundir sem þau í raun þola. Bæði getur það haft neikvæð áhrif á næringarástand barnsins, viðhorf þess til viðkomandi fæðu og leitt til óþarfa forðunar á vissum fæðutegundum og einnig geta líkur á að ofnæmi þróist fyrir ákveðinni fæðutegund aukist ef beðið er of lengi með að koma því inni í fæðu barnsins.

Íslenskir ofnæmislæknar hafa tekið þátt í alþjóðlegum faraldsfræðilegum rannsóknum á sviði fæðuofnæmis og er gerð grein fyrir þeim hér í blaðinu. Það er mikilvægt að þekkja landslag fæðuofnæmis hér á landi í samanburði við önnur lönd, stuðla að öruggri greiningu, aukinni þekkingu á fæðuofnæmi og viðbrögðum við alvarlegu ofnæmi. Það er því ánægjulegt lóð á þær vogaskálar að kynna þær rannsóknir sem hér hafa átt sér stað með von um áframhaldandi frjótt vísindastarf í ofnæmislækningum.

Heimildir

1. Santos AF, Riggioni C, Agache I, et al. EAACI guidelines on the management of IgE-mediated food allergy. *Allergy*. 2025; 80: 14-36.
2. Arens A, Lange L, Stamos K. Epidemiology of food allergy. *Allergo J Int*. 2025;34: 121-126.
3. Hill S-A, Nurmatov U, DunnGalvin A, et al. Feeding difficulties in children with food allergies: An EAACI Task Force Report. *Pediatr Allergy Immunol*. 2024; 35:e14119.
4. Du Toit G, Katz Y, Sasieni P, et al. Early consumption of peanuts in infancy is associated with a low prevalence of peanut allergy. *J Allergy Clin Immunol*. 2008 Nov;122(5):984-91.



Helga Elíðóttir

barnalæknir,
sérfræðingur í lungna- og
ofnæmislækningum barna

Mikilvægt er að greina ofnæmi á réttan hátt og gefa fólki viðunandi skýringar á einkennum sínum. Fæðuofnæmi getur sýnt sig allt frá því að vera tiltölulega væg meltingarfæraeinkenni eða útbrot upp í það að vera lífshættulegt ástand með blóðþrýstingsfalli og andnað.

Food Allergy in Iceland: Prevalence, Trends, and Diagnostic Considerations

Helga Elidottir
MD, PhD, Pediatric
Pulmonologist and
Allergologist

doi 10.17992/ibl.2026.01.870