

## Fæðuofnæmi – næringarmeðferð

### Fiskur

Ofnæmi fyrir fiski er eitt af algengustu tegundum ofnæmis og varir yfirleitt alla ævi.

#### Hvað þarf að forðast?

Þeir sem eru með ofnæmi fyrir fiski þurfa í langflestum tilfellum að forðast allar tegundir af fiski og fiskafurðir. Þeir sem einnig eru með ofnæmi fyrir skelfiski verða að forðast allt sjávarfang. Ofnæmisvaldar í fiski eru hitaþolnir og því þarf að forðast fisk hvort sem hann er hrár, soðinn, steiktur eða bakaður. Sumir þola illa gufurnar frá fiskinum og þola því ekki að vera inni í húsi þar sem matreiddur er fiskur eða fiskréttur.

Matvælaframleiðendum er skylt að merkja í innihaldslýsingu ef þeir nota fisk í framleiðsluna og á því að koma skýrt fram í innihaldslýsingu ef notaður er fiskur eða fiskafurðir. Athugið vel að allar samsettar matvörur innihaldi ekki fisk, fiskkraft eða smjörlíki sem inniheldur fiskolíu. Ansjósur eru stundum notaðar sem krydd í matvörur, sérstaklega lifrarkæfur, paté, worcestershire sósu, cesar dressingu og sum grænmetismauk. Ostrusósa eða fiskisósa er meðal annars gerð úr sjávarfangi og er notuð sem krydd í marga asíska rétti. Mikilvægt er að lesa alltaf innihaldslýsingu á öllum matvælum.

Eftirfarandi eru dæmi um orð yfir fisk í innihaldslýsingum á íslensku, dönsku og ensku. Listinn er ekki tæmandi.

Íslenska	Danska	Enska
Fiskolífa	Fiskolie	Marine oil
Dýrafita	Animalisk olie /fedstof	Animal fat
Dýraprótein	Marint fedt	Animal protein
Feiti	Marine olie	Anchovy
Lýsi	Torskleverolie	
Ansjósur	Animalisk protein	
	Ansjovis	

Einnig getur orðið smit á milli matvara, bæði á veitingastöðum og í heimahúsum. Varast ber að láta áhöld sem notuð eru fyrir einstakling með fiskofnæmi snerta fisk eða fiskrétti.

### **Hvað þarf að bæta upp?**

Fiskur er matvara sem hefur heilmikið hollustugildi. Fiskur er góður próteingjafi og í honum eru einnig ýmis önnur næringarefni, svo sem selen og jöð. Feitur fiskur er einnig auðugur af D-vítamíni og omega-3 fitusýrum, en þessi næringarefni eru í fáum öðrum matvælum en sjávarfangi. Hjá sumum framleiðendum er vinnsla á fiskolíu þannig að ofnæmisvaldar fiskis hafa verið fjarlægðir og þolist því fyrir einstaklinga með fiskofnæmi. Því geta margir með fiskofnæmi tekið inn fiskolíu (til dæmis lýsi) sem inniheldur omega-3 fitusýrur og D-vítamín. Ef það þolist ekki þarf að taka í það minnsta D-vítamín á öðru formi en einnig gæti verið gott að taka inn omega-3 á öðru formi. Þeir sem ekki ná tveimur skömmtum af mjólk og mjólkurvörum (öðrum en osti) daglega ættu einnig að taka inn jöð sem bætiefni (150 µg).

### **Hvað er hægt að nota í staðinn?**

Baunir og baunaréttir geta verið góð tilbreyting frá kjöti og kjötmeti, eru próteinríkar og auka verulega á hollustu fæðisins. Notið því baunir og baunarétti í staðinn fyrir fisk í aðalmáltíðum.