



**Geir Magne Andersen (bildet) har arbeidet med alternative behandlingsteknikker med urtemedisin og kosthold som spesialfelt. De siste 16 årene har han holdt over 2000 forelesninger i Skandinavia. Han deler sine erfaringer med Ringsakerns lesere. I denne utgaven skriver han om matintoleranse.**

**Geir Magne Andersen**  
Ki-Terapeut – Foreleser

Begrepene "matallergi, matintoleranse og overfølsomhet for mat" er ofte brukt om hverandre. De blir ofte forvekslet, men i bunn og grunn betyr begrepene at det er en unormal reaksjon på en eller flere matvarer.

Ved allergi kommer de negative reaksjoner som smerter og rennende neser nesten umiddelbart etter at vi har spist eller vært i kontakt med et stoff vi ikke tåler (allergen). Matintoleranse er derimot mer snikende der reaksjonene kan komme mange timer og dager etter at vi har spist en bestemt matvare. På grunn av denne forsinkede reaksjonen er matintoleranse mye vanskeligere å oppdage slik at vi kan sette matvaren og våre problemer i sammenheng.

### Aktivering av immunforsvaret

Matintoleranse kan komme fra mekanismer som innebærer aktivering av immunforsvaret med påfølgende produksjon av antistoffer, men også av reaksjoner som ikke har noe med immunforsvaret å gjøre. Årsaken kan dårlig regulert magesyre, ubalanse/mangel på enzymer som bryter ned

# Syk, men skjønner ikke hvorfor?

**Matintoleranse «Den snikende og skjulte allergi» kan være årsaken!**

proteiner og overfølsomhet for visse kjemiske stoffer/tilsetningsstoffer i mat. Dersom du sliter med mye luft i magen, oppblåsthet og diare kan årsaken være mangel på produksjon av laktase som er et enzym som bryter ned laktose. Laktose får du i første rekke fra meieriprodukter som melk, ost yoghurt og iskrem osv.

### Histamin

Et annet eksempel kan være at du sliter med migrene, svimmelhet, mage/tarmproblemer, rhinitt, depresjon eller rød og irritert hud. Dette kan komme av høyt histaminnivå på grunn av mangel på eller hemming av diamin oksidase (DAO), et enzym som bryter ned histamin.

Eksempel på næringsmidler med mye histamin er rødvin, ost og tunfisk. Inntak av disse matvarene vil forverre problemene.

Noen eksempler på matvarer som inneholder lite histamin, og kan utløse kroppens egen produksjon er sitrusfrukt, bananer, tomater og sjokolade. Det å vite hvilke matvarer som forverrer og bedrer situasjonen er verdifull kunnskap som du kan få nærmere informasjon om hos oss eller din lokale Ki-Terapeut.

Reaksjoner som utløses av immunforsvaret omtales ofte som "allergier", og oppstår når kroppen overreagerer på matvarer. Denne overreaksjonen utløser immunforsvarets produksjon av antistoffer for å angripe de "fremmede" matproteinene som immunforsvaret oppfatter som en trussel for helse eller som en «fiende».

### Allergier deles inn i fire grupper

Disse klassifiseringene er basert på hvilken del av immunforsvaret som aktiveres og hvor lenge det tar før reaksjonen oppstår. De to allergigruppene som oftest blir assosiert med negative reaksjoner på matvarer er

Type I Allergi, og Type III Allergi som benevnes som matintoleranse.

### Type I Allergi (IgE-mediert allergi, overfølsomhet, ekte allergi)

Disse reaksjonene karakteriseres ved produksjon av IgE antistoffer og histamin, samt andre kjemiske mediatorer ved eksponering for et allergen (f.eks peanøtter eller skalldyr). De er ansvarlige for det umiddelbare utbruddet av symptomer som kan oppstå innen sekunder eller minutter etter inntak av visse matvarer.

**Symptomer som ofte blir assosiert med en klassisk allergisk reaksjon inkluderer:**

Utslett, nysing, pustebesvær og anafylaktisk sjokk. Vanligvis er det åpenbart for den det gjelder hvilke matvarer som er årsak til allergien, og disse må unngås for resten av livet.

### Type III Allergi (IgG-mediert allergi, matintoleranse, overfølsomhet for mat)

Disse reaksjonene karakteriseres ved produksjon av IgG antistoffer og gradvis utvikling av antigen/antistoffkomplekser som blir lagret i vev og forårsaker kroniske

disse spesialtestene og sender dem til laboratorier som utfører slike tester. Blodet blir testet på hvordan du reagerer på de forskjellige matvarer. I dag testes vi helt opp til 200 forskjellige aktuelle matvarer. Testrapporten gir deg svar på hvilken matvare du har intoleranse for (allergi type III), hvilken som ligger i grenseland og hva du trygt kan spise. I tillegg vises graden av intoleranse. Dette er en indikator på hvor lang tid det tar å behandle problemet og når du gradvis kan gjeninnføre matvarene etter at symptomene har blitt forbedret eller borte.

### Lekkende tarm

Matintoleranse er nær knyttet til Dysbiose (lekkende tarm). Matproteiner som ikke brytes ned på grunn av enzymmangel eller mangel på andre nedbrytningsstoffer kan lekke ut i blodet via tarmen. Matproteiner over en viss mengde i blodet vil utløse en reaksjon med antistoffet IgG. Matproteiner i blodet vil over tid virke som gift for kroppen og være en utløsende faktor for sykdom og andre helsemessige plager.

som sikrer inntaket av de essensielle næringsstoffene som aminosyrer, vitaminer, mineraler, fettsyrer og antioksidanter. Dette trimmer immunforsvaret og opprettholder god produksjon av nødvendige enzymer. Ensidig kosthold utvikler lettere intoleranser. Det er derfor spesielt viktig etter at intoleransen er eliminert bort med god variasjon i kostholdet for ikke å utvikle ny matintoleranse.

En god regel er alltid å undersøke innholdet i matvarer du kjøper for å se om de inneholder den eller de matvarene du reagerer på. Mange ferdigretter og ferdigsauuser kan inneholde små mengder eller spor av ingredienser du er intolerant for.

### Gjeninnføre mat du har reagert på

Testen gir deg en indikasjon på hvor lang tid du må holde deg borte fra matvarer du er intolerant for, samt den tiden det tar å behandle problemet.

### Konklusjon:

**Det er forskjell på allergi med en straks reaksjon og intoleranse der symptomene og problemene kan utvikles timer, dager og faktisk uker etter at du har spist en matvare du er intolerant for. Matintoleranse er derfor farlig fordi du nesten aldri klarer å sette matvarene du spiser i sammenheng med dine plager. Du går derfor uvitende og den indre ubalanse kan fortsette med et dårlig fungerende immunforsvar og mulig mangel på enzymer som skal bryte ned de matproteinene du har spist. På denne måten utvikles symptomer, plager og alvorlige sykdommer kan utvikles over tid. En god anbefaling er at dersom du er blitt syk kan det være meget smart å undersøke seg for matintoleranse da sjansen for at dette er årsaken er stor. Ta kontakt med oss eller din lokale Ki-terapeut for nærmere informasjon og råd om matintoleranse.**

### FAKTA

#### Informasjon

Vil du vite mer om hvordan du kan utdanne deg som naturterapeut ta kontakt for nærmere informasjon og studieplan. Utdannelsen foregår lokalt i Ringsaker.

Informasjons-  
telefon: 62 34 41 44  
Telefaks: 62 34 41 45  
E-Post:  
firmapost@herbaplus.no



**FOTO:** Imunil en balansert kombinasjon av immunstyrkende urter, mens Probilan inneholder gode tarmbakterier som sikrer balansert tarmflora.

inflammasjoner og betennelser som igjen kan bli årsaken til en rekke sykdommer.

De er ansvarlige for det forsinkede utbruddet av symptomer som kan oppstå flere timer eller dager etter at maten er inntatt. På grunn av denne forsinkelsen settes matvaren du har spist nesten aldri i sammenheng med dine plager.

### Symptomer

Noen symptomer og problemer som kan oppstå på grunn av matintoleranse er angst/uro, depresjon, IBS, hodepine/migræne, astma, tretthet, hypertensjon, eksem, leddsmerter, kronisk rhinitt (betent slimhinne i nesene), gikt, vektproblemer fibromyalgi og ellers utvikling av andre livsstilssykdommer over tid.

I helsevesenet blir vanligvis ikke de enkelte matvarer testet mot matintoleranse IgG eller allergi type III. Skal du få dette gjort må du som regel oppsøke lege eller annen terapeut som utfører



**ACTIVATOR, NUTRI PLUS OG CIRKULAN:** Inneholder nødvendige og balanserte aminosyrer, vitaminer, mineraler, fettsyrer og antioksidanter