
Barnas allergidoktor

AKTUELT I FORENINGEN

LISBET T. KONGSVIK

lisbet.kongsvik@legeforeningen.no
Helsepolitisk avdeling

– Mange tror de har matallergier og googler seg fram til alle slags sykdommer forårsaket av allergi, men eksem og vondt i magen har som oftest ikke noe med allergi å gjøre, sier barnelege Bente Krane Kvenshagen.



FORMIDLER: Barnelege og allergolog Bente Krane Kvenshagen ønsker å formidle kunnskap om matallergier til folk flest. Foto: Lisbet T. Kongsvik

Da Bente Krane Kvenshagen var 12 år bestemte hun seg for at hun ville bli barnelege.

Etter medisinstudier i Bergen ble det et ledig vikariat ved barneavdelingen på sykehuset i Fredrikstad hvor Kvenshagen dengang bodde. Siden det har hun fortsatt sin barnelegekarriere.

Matallergier hos barn

Det at hun selv fikk to svært allergiske og astmatiske barn mener hun var noe av grunnen til at interessen for matallergier hos barn ble vekket.

I dag jobber Kvenshagen som spesialist i barnesykdommer på Best Helse på Nordstrand i Oslo. Hun har doktorgrad i matallergier hos barn, og har skrevet to bøker om temaet; «Sannheten om allergi og eksem» og «Magesmerter? Gode råd mot magesmerter hos barn og ungdom».

Ifølge Kvenshagen er matallergi hos barn et felt som ikke så mange er interessert i å fordype seg i. Derfor finnes det ikke mange som har tatt doktorgrad innen dette feltet i Norge.

Du har jobbet med dette i 30 år. Hvordan har det endret seg?

– Sannheten er at forekomsten av allergier og eksem er økende, men likevel langt fra så omfattende som folk tror eller som man kan få inntrykk av, beretter Kvenshagen.

Hun legger til:

– Da jeg var barn, visste vi knapt hva allergier var. Som småbarnsmamma for 20 - 30 år siden, hørte jeg litt snakk om pollen- og dyrehårsallergier, men matallergier og spesialkost forekom så å si aldri. Endringen er bekymringsfull fordi det er en trend som legger begrensninger på oss, og som kan få store og uheldige konsekvenser, forteller hun.

Spiser for ren mat

Det er en reell økning i matallergier. – Det er mange faktorer som spiller inn, men økningen i matallergier har ikke med genetikk å gjøre. Så fort endrer ikke genetikken seg. Epigenetikken er derimot vesentlig. Den er styrt av miljøet, og vi vet at miljøfaktorer har stor betydning for utviklingen av allergier.

– Matens renhet har endret seg mye siden jeg selv var barn. Dengang fantes ikke plastpakket og sterilisert mat. Mye mat i dag er prosessert og ultraprosessert, og flere undersøkelser viser at slik mat er uheldig med hensyn til utvikling av allergier. Før ble det meste av maten laget fra bunnen av, og inneholdt en større flora av bakterier. Det at vi i dag spiser for ren mat er et av hovedproblemene, påpeker allergilegen.

Ruster kroppen mot matallergier

– Forskning tilsier at du bør gi barna både peanøttsmør og eggerøre i små smaksprøver allerede ved 3 - 4 måneders alder. Så tidlig har ikke kroppen begynt å utvikle allergier, slik at barna faktisk kan venne seg til disse

matvarene. Det er her vi allergologer møter motstand fordi mange foreldre tror at dette er kjempefarlig, og frykter at barnet kan få en kraftig allergireaksjon.

Kvenshagen påpeker at det ikke finnes laktoseintoleranse hos barn under tre år. Da ville man ha dødd av morsmelk som er fullt av melkesukker.

– Jeg anbefaler også å begynne så tidlig som mulig å lære barn å akseptere ulike smaker. Kresne barn som ikke får i seg alt de trenger, kan være et større problem enn matallergier i dag, sier hun.

Matallergi gir ikke magesmerter

– Fakta er at for å påvise en matallergi, så må man beviselig ha reagert på en matvare. Hvem som helst kan få vondt i magen av mat som inneholder hvetemel. Hvetemel inneholder fruktaner som kan gi luftsmerter. Man må derfor ha et bedre grunnlag enn magesmerter for å uttale seg om det er matallergi eller ikke. De fleste mageplagene folk går rundt med som tilskrives allergier eller matvarereaksjoner, er rett og slett for dårlig tarmfunksjon og har ingenting med maten å gjøre, forklarer hun.

Mye kan endres med enkle grep

Kvenshagen brenner for å formidle kunnskap om matallergier.

– Man må behandle tarmfunksjonen og bedre den, spise mere fiber og unngå glutenfritt. Glutenfritt er fiberfattig og gir ikke tarmen noe å jobbe med.

– Det er også utrolig viktig å starte behandlingen av barn med atopisk eksem tidlig, fordi vi vet at allergener går gjennom dårlig hud. Det vil si at hvis man ikke har en helt normal hudoverflate, vil allergenene kunne passere gjennom den dårlige huden og gi allergiutvikling. Slik at å komme i gang og behandle hud hos alle småbarn med en gang den blir unormal, er veldig viktig. Små barn skal ha silkemyk hud til enhver tid. Hvis barna får eksem er det en risiko for at de blir allergikere senere i livet. Det å behandle eksem tidlig nok og godt nok er en kjempeutfordring i samfunnet, så her er oppfølging av helsestasjoner og fastleger viktig, understreker hun.

Instagram som informasjonskanal

Kvenshagen er opptatt av å endre oppfatningen av årsaken til mageproblematikk, samt å endre kostholdet og måten vi lever på.

– Jeg har skrevet to bøker, og flere kronikker, om temaet i håp om å nå frem til folk med mitt budskap, men har følt at jeg nok dessverre ikke har lykket i veldig stor grad. Det er vanskelig å nå ut til et stort publikum, sier hun.

Så en dag ble hun tipset om å opprette en profil på Instagram. Nå har @barnelege1 ca 17 000 følgere, og har blitt Kvenshagens viktigste kilde til å kunne spre kunnskap og kanskje kunne påvirke folk til å endre sitt levesett til en litt bedre hverdag.

Publisert: 21. november 2022. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.22.17.13

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 24. juni 2026.