
Tidlig introduksjon av små mengder mat forebygger matallergi

DEBATT

EVA MARIA REHBINDER

e.m.rehbinder@medisin.uio.no

Eva Maria Rehbinder er overlege og førsteamanuensis ved Seksjon for hudsykdommer, Oslo universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun er i ledelsen i den omtalte PreventADALL-studien.

HÅVARD O. SKJERVEN

Håvard O. Skjerven er overlege og professor ved Barneavdeling for allergi- og lungesykdommer, Oslo universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Han er i ledelsen i den omtalte PreventADALL-studien.

KARIN C. LØDRØP CARLSEN

Karin C. Lødrøp Carlsen er professor emerita ved Universitetet i Oslo og Barneavdeling for allergi- og lungesykdommer, Oslo universitetssykehus.

Forfatteren har fylt ut ICMJE-skjemaet og oppgir følgende interessekonflikter: Hun er i ledelsen i den omtalte PreventADALL-studien.

Retningslinjene for spedbarnsernæring bør, i tillegg til amming, fra 3–4 måneders alder inkludere små mengder av matvarer som inneholder de vanligste allergenene.

Norske retningslinjer for spedbarnsernæring anbefaler fullamming til seks måneders alder, så lenge barnet vokser og trives, i tråd med globale retningslinjer fra Verdens helseorganisasjon ([1](#)). Forsinket matintroduksjon øker trolig risikoen for matallergi, og nyere forskning slår fast at introduksjon av mat, spesielt peanøtt og egg før seks måneders alder reduserer risikoen ([2](#)). Toleranseutvikling innebærer at immunsystemet

kjenner igjen et allergen uten å utvikle allergi mot allergenet (3). Uten toleranseutvikling vil man i stedet få allergisk sensibilisering, altså produksjon av IgE mot allergenet (3).

Naturlig toleranseutvikling

I 2015 viste den banebrytende britiske studien Learning about peanut allergy (LEAP) at regelmessig inntak av peanøttprodukter frem til fem års alder (4) reduserte risikoen for peanøttallergi med 60 % sammenlignet med det å unngå peanøttprodukter (5). Studien inkluderte vel 620 spedbarn fra fire måneders alder med alvorlig eksem og/eller allergi mot egg, som dermed hadde høy risiko for utvikling av peanøttallergi. Funnene dokumenterte for første gang betydningen av naturlig toleranseutvikling ved eksponering og var starten på endringer i flere retningslinjer for spedbarnsernæring.

I to store populasjonsbaserte studier har man undersøkt om matallergener introdusert fra tre måneders alder kan forebygge matallergi (6, 7): den britiske Enquiring about Tolerance (EAT)-studien med vel 1 300 barn (6) og den skandinaviske Preventing Atopic Dermatitis and ALLergies (PreventADALL)-studien med ca. 2 400 barn (7). I EAT-studien ble spedbarn randomisert til å få bestemte mengder peanøttprodukter, kokt egg, kumelk, sesam, hvete og hvit fisk hver uke, og disse barna ble sammenlignet med kontrollgruppen som fulgte vanlige råd om fullamming til seks måneder. Blant de vel 30 % som fulgte protokollen, var risikoen for utvikling av allergi signifikant lavere (2,4 % vs. 5,5 %) (6). I PreventADALL-studien ble barna randomisert til å få en smak av finmalt peanøttsmør, kumelk, hvete og løs eggerøre minst fire dager per uke fra tre måneders alder frem til minst seks måneder i tillegg til amming, mens kontrollgruppen ble anbefalt å følge nasjonale retningslinjer (7). Barna randomisert til tidlig matintroduksjon hadde 60 % lavere risiko for allergi mot minst én av matvarene ved tre års alder sammenlignet med kontrollgruppen (1,1 % vs. 2,6 %) (7).

«En stor metaanalyse dokumenterte at matallergi kan forebygges ved hjelp av tidlig matintroduksjon»

En stor metaanalyse, der PreventADALL og EAT også er med, dokumenterte at matallergi kan forebygges ved hjelp av tidlig matintroduksjon (2). Her fant man høy grad av evidens for at risikoen for allergier mot egg og peanøtt var betydelig redusert ved introduksjon av matvarene før seks måneders alder (2). Videre fant man i metaanalysen moderat evidens for at introduksjon av flere matvarer reduserer risikoen for allergi mot minst én av matvarene, mens ingen forebyggende effekt ble knyttet til kumelk.

Regelmessig smak er nok

Tidlig matintroduksjon synes trygt, uten økt risiko for uønskede hendelser (6, 7). I tillegg til amming som den viktigste ernæringskilden i tidlig spedbarnsalder er det nå godt dokumentert at naturlig toleranse til mat fremmes ved tidlig møte med små mengder allergene matvarer allerede fra 3–4 måneders alder (2). Introduksjonen kan

skje i form av å la barnet smake på en fingertupp dyppet i matvaren minst fire ganger i uken (8). Dette må tilpasses barnets evne til først å suge mat uten biter eller klumper, for deretter å utvides i takt med normal kostutvidelse. Med den kunnskapen vi har nå, ville det være uetisk å gjennomføre en ny stor og kostbar studie der en kontrollgruppe vil ha betydelig økt risiko for allergi ved utsatt introduksjon av allergene matvarer.

«Introduksjonen kan skje i form av å la barnet smake på en fingertupp dyppet i matvaren minst fire ganger i uken»

Det er på tide med nye retningslinjer for spedbarnskosthold som baseres på tilgjengelig, godt dokumentert kunnskap. Disse bør vise til amming som hovedkilde for ernæring i tillegg til smaking av små mengder mat regelmessig fra tre måneders alder for å sikre god vekst, utvikling og forebygging av allergi.

REFERENCES

1. WHO. Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. <https://www.who.int/publications/i/item/9241562218> Lest 3.4.2025.
2. Scarpone R, Kimkool P, Ierodiakonou D et al. Timing of Allergenic Food Introduction and Risk of Immunoglobulin E-Mediated Food Allergy: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatr* 2023; 177: 489–97. [PubMed][CrossRef]
3. Brough HA, Lanser BJ, Sindher SB et al. Early intervention and prevention of allergic diseases. *Allergy* 2022; 77: 416–41. [PubMed][CrossRef]
4. Du Toit G, Huffaker MF, Radulovic S et al. Follow-up to Adolescence after Early Peanut Introduction for Allergy Prevention. *NEJM Evid* 2024; 3: EVIDoa2300311.
5. Du Toit G, Roberts G, Sayre PH et al. Randomized trial of peanut consumption in infants at risk for peanut allergy. *N Engl J Med* 2015; 372: 803–13. [PubMed][CrossRef]
6. Perkin MR, Logan K, Tseng A et al. Randomized Trial of Introduction of Allergenic Foods in Breast-Fed Infants. *N Engl J Med* 2016; 374: 1733–43. [PubMed][CrossRef]
7. Skjerven HO, Lie A, Vettukattil R et al. Early food intervention and skin emollients to prevent food allergy in young children (PreventADALL): a factorial, multicentre, cluster-randomised trial. *Lancet* 2022; 399: 2398–411. [PubMed][CrossRef]
8. Oslo universitetssykehus. PreventADALL. <https://www.oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/barne-og-ungdomsklinikken/preventadall> Lest 3.4.2025.

Publisert: 28. april 2025. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.25.0204
Mottatt 21.3.2025, første revisjon innsendt 2.4.2025, godkjent 8.4.2025.
Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 15. juli 2026.