

Matallergi i skolan

Att gå i skolan med matallergi innebär ofta att man får äta någon form av specialkost till lunch. Att leva med en matallergi kan vara allt ifrån enkelt till väldigt svårt - vissa kan inte äta tårtan som serveras på skolavslutningen, andra känner sig inte trygga med att följa med på utflykt.

Läs mer på ungaallergiker.se

Scanna QR-koden och bli medlem!



Medlemskapet är helt gratis och alla mellan 6-29 år som tycker att Unga Allergikers frågor är viktiga kan bli medlem!



Vi skapar tillfällen där barn och unga med astma och allergi kan samlas och stärkas.

unga
allergiker

www.ungaallergiker.se
[@ungaallergiker](https://www.instagram.com/ungaallergiker)

Kort om matallergi

Med fokus på skolan



Hjälp en kompis med matallergi!

- Ta aldrig med dig kakor, godis, mat eller annat livsmedel som innehåller nötter.
- Fråga vad dina klasskompisar kan äta om du ska bjuda på fika.
- Var försiktig när du tar mat i matsalen och använd inte samma slev till olika saker.
- Våga säga till om det råkar bli fel. Det är alltid bättre att berätta än att någon får en allvarlig allergisk reaktion.
- Tänk på att ingen har valt att vara allergisk, var alltid tillmötesgående och visa respekt.

”Det behöver inte vara en så stor grej egentligen, men när man är 15 så vill man bara vara vanlig. Man vill inte sticka ut och vara jobbig.”

Elev, 18 år



10 – 15 %

av de elever som går i skolan har någon form av matallergi.

Om matallergier

Det finns många olika matallergier. Man kan vara allergisk mot mjölk, ägg, nötter, vete och citrusfrukter. Glutenintolerans (celiaki) och laktosintolerans är också vanligt. Viktigt är att mjölkproteinallergi och laktosintolerans är olika allergier.

Besök
TILLGÄANGLIGSKOLA.NU

Gör din skola säker och inkluderande för elever med astma, allergi, celiaki och intolerans.



Vad händer i kroppen vid en allergisk reaktion?

En allergisk reaktion orsakas av att kroppen tolkar ämnen i maten som att de vore skadliga för kroppen. Det som händer är att immunförsvaret reagerar och det skapas en inflammatorisk reaktion.

Det som kroppen reagerar på i maten kallas för allergener. En väldigt liten del av ett allergen kan ge svåra besvär.

Luftburen allergi

Citrusfrukter, nötter, ägg och mjölk är exempel på livsmedel vars allergen kan spridas via luften. Den som är känslig mot dessa kan få en allergisk reaktion bara av att livsmedlet finns i samma rum.

Misstanke om matallergi

Kontakta din skolsköterska eller vårdcentral för att få hjälp.



Tänk på att allergier kan vara livshotande - det är inget att skoja med!