

TEMA

Forebyg hudallergi derhjemme på badeværelset

Den populære tv-vært Ida Wohler er både en bevidst forbruger og en mor, der gør alt for at minimere risikoen for, at hendes barn skal udvikle hudallergi. Alligevel får hun sig et par overraskelser, da Astma-Allergi Danmarks toksikolog Ewa Daniél tager temperaturen på udvalget af hudpleje i det Wohlerstske hjem. **Side 8**



FOTO: MARTIN JUUL/TV 2

TEMA:

AllergiTjek 2010

- 8 Vi tjekker hudpleje hos tv-vært Ida Wohler
- 14 Forebyg allergi på puslebordet

ARTIKLER

- 16 De nye regionsmøder – du skal da med!
- 18 Ny pollenkalender
- 20 Morten gir sig selv akupunktur mod høfeber
- 30 Gennembrud i eksemforskningen
- 32 Forbrugerne vil ha' den blå krans

FASTE SIDER

- 3 Leder
- 6 Kort & Godt
- 24 Mad med Merete
- 26 Medlemstilbud
- 28 Spørg Rådgivningen
- 34 Fra-medlem-til-medlem
- 35 Lokalt nyt

AllergiTjek babys puslebord

Vi leder dig sikkert gennem faldgrupper og allergi-syndere ved babys puslebord. Med gode vaner og produkter med minimal allergirisiko kan du nemlig forebygge hudallergi hos dit barn. Og der er heldigvis masser af lækre produkter at vælge imellem. **Side 14**



Mor, Viktor og allergien

Viktor har fødevareallergi, og det var en stor udfordring for mor Susanne Gram Skjønnemann, at forklare sin 3-årige søn, hvorfor han var anderledes end de andre i børnehaven. Nu har hun skrevet en børnebog, som skal gøre forklaringsopgaven nemmere for andre familier. Forfatterhonoraret skænker hun til Astma-Allergi Danmark. **Side 26**

Er du mutant?

Har du atopisk eksem, kan det skyldes en mutation i din arvemasse, så du mangler proteinet filaggrin. Det gør ca. halvdelen af alle med atopisk eksem, viser ny, banebrydende dansk forskning. Berit C. Carlsen, Læge og Ph.d. ved Videncenter for Allergi, forklarer, hvordan det hænger sammen. **Side 30**



FORSIDEFOTO: MARTIN JUUL/TV 2

EXOMEGA

Dokumenteret pleje til tør, irriteret og atopisk hud



A-DERMA
AVOINE RHEALBA®



A-Derma Exomega hudplejeserien er specielt udviklet til børn og voksne med tør, irriteret og atopisk hud. Serien opfylder ethvert behov for vask og pleje med produkter som vaskeolie, skumhårshampoo, lotion og creme.

Hvorfor er det vigtigt at vaske eksemhud?

Eksemhud bliver nemt angrebet af bakterier, fordi huden er beskadiget. Bakterier kan fremkalde irritation og forværre eksemet. Når man vasker huden, fjernes en stor del af bakterierne, og dermed risikoen for yderligere irritation af eksemet.

A-Derma vaske- og plejeprodukter til hud og hårbund er baseret på Rhealba® havreekstrakt, der plejer og fugter huden og samtidig dæmper kløe og irritation.

Hvordan plejer man bedst huden?

Fugtpleje er en vigtig del af behandlingen af tør hud og bør altid efterfølge vask, så huden ikke bliver tør. Plejeprodukter virker bedst på ren hud. Om man skal vælge lotion eller creme til pleje af sin hud, afhænger af hudens tilstand og behov. Det vigtigste er, at huden plejes hver dag, gerne morgen og aften.

Udover Exomega produkterne har A-Derma serien også en specialudviklet creme til revner, kradsemærker og rifter, hvor der er risiko for infektion.

Spørg apoteket hvilke produkter du bør vælge.



Forhandles kun på apoteket

- Dæmper kløe og irritation
- Genopbygger hudens naturlige forsvar
- Mindsker behovet for hormoncreme

Go'Morgen Danmarks vært Ida Wohler:

Mit barn skal ikke lugte af VINGUMMIBAMSER



Hun ved det ikke selv, men Go'Morgen Danmarks kønne vært Ida Wohler er et klasseeksempel på en mor, der vil sit barn det bedste – men som så mange andre har svært ved at navigere i produktjunglen. Det opdagede Astma-Allergi Danmarks toksikolog Ewa Daniél hurtigt, da hun fik lov at tage et kig på tv-værtens plejeprodukter.

AF STINE RAMLYNG

Hun er mor til Elliot på et år, hun har en lang videregående uddannelse, hun går op i økologi uden at være fanatisk, parabener går hun langt uden om, og så har hun som så mange andre forældre i Danmark bl.a. den holdning, at plejeprodukter baseret på naturlige ingredienser er sundere for et-årige Elliot end syntetiske.

Astma-Allergi Danmark besøgte den 32-årige tv-vært i hendes hjem for at tage et allergitjek på de plejeprodukter, hun har stående på hylden. Hun blev også udsat for en lille quiz om produkter, sundhed og kontaktallergi. Og så blev det til en god snak om myter, mediehysteri og fordomme i produktjunglen.

Grønt, økologisk og luksuriøst

Noget af det første, Ewa bider mærke i, er at størstedelen af produkterne er økologiske eller grønne og ser luksuriøse ud. Hun kan også meget hurtigt se, at Ida helt tydeligt



har gjort sig nogle tanker om og har taget stilling til, hvilke produkter hun vælger at købe til Elliot.

– Jeg ser ofte, at mødre, som vil gøre det bedste for deres børn, helst køber produkter, der ser naturlige ud, eller hvor der står på emballagen, at de indeholder naturlige ingredienser. Desværre fortæller en fin, luksuriøs, grøn eller økologisk emballage ikke altid sandheden om indholdet, forklarer Ewa.

Naturlige ingredienser ka' gi' allergi

For mange af Idas grønne børneprodukter indeholder naturlige parfumestoffer og ingredienser, der kan give allergi, konkluderer Ewa og hiver det første eksempel frem.

– Lavera Baby & Children Mandel Badeolie ser ved første blik fornuftig ud, men den viser sig at indeholde parfume. Et andet eksempel er det her produkt – Earth Friendly Baby Shampoo & Bodywash Lavender – som er en prisbelønnet økologisk plejeserie til børn og babyer. Her fandt jeg op til otte forskellige stoffer, der kan give kontaktallergi. Earth Friendly Baby er et godt eksempel på, at økologi ikke er en garanti mod at få allergi. Og at fordi noget er godt for miljøet, så er det ikke nødvendigvis godt for huden. Produktet indeholder sågar to af de parfumestoffer – Linalool og Limonene – der er på EU's liste over de 26 særligt allergifremkaldende parfumestoffer. Dvs. parfumestof-

fer der alle er dokumenteret allergifremkaldende, og som jeg vil anbefale enhver forælder at gå langt uden om.

Kigger altid på varedeklarationen

Snakken om de konkrete produkter fører naturligt Ewa videre til at spørge lidt mere ind til Idas produktvaner. For hvad er det egentlig, hun kigger efter, når hun skal købe et børneprodukt? Og hvordan vurderer hun, om det er noget for et-årige Elliot?

– Når jeg skal vælge produkter, vender jeg dem altid om og kigger på varedeklarationen. Først og fremmest ser jeg, om der står noget om parabener, men jeg ved også godt, at jeg er lidt på bar bund. For parabener kan jo sikkert være forklædt med lange kemiske navne, jeg ikke kender, siger Ida.

Citrus må da være godt

– Jeg kigger også efter, om der er ord, jeg kan genkende som citrus eller aloe vera, for det tager jeg på en eller anden måde, som et godt tegn. Der-

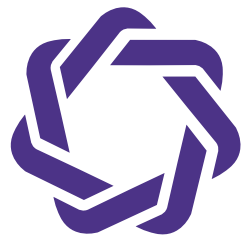
Tjek deklarationen

4 hurtige huskeråd

- 1. Undgå parfume.** Kig på varedeklarationen, og hvis du støder på ordene **parfume**, **fragrance** eller **aroma**, så vælg produktet fra.
- 2. Undgå farvestoffer.** Støder du på bogstaverne **CI + nogle tal** (CI står for Colour Index), så lad produktet stå.
- 3. Undgå Benzylalkohol**, der er et særlig allergifremkaldende parfumestof. Nogle producenter bruger det dog også som konservering og skriver derfor, at produktet er parfumefrit. Det er forkert.
- 4. Undgå de 26 stoffer**, der findes på EU's liste som værende særlig allergifremkaldende, og som er deklareringspligtige. Nogle af dem har citruslignende navne som **citronellol**, **citral** og **limonene**. Find hele listen på www.astma-allergi.dk.



Køb altid produkter deklareret i samarbejde med Astma-Allergi Danmark



Din garanti for:

- 0 parfumestoffer
- 0 farvestoffer
- 0 produktsminke
- Og at produktet er vurderet af en kemiekspert og udgør en minimal risiko for at give allergi.

Læs mere om Deklarationsordningen på www.astma-allergi.dk.

bejde som ansvarlig for Astma-Allergi Danmarks deklaraationsordning – Den Blå Krans. En mærkningsordning på plejeprodukter, der bl.a. har en nultolerance-politik over for parfume, farvestoffer og produktsminke.

Kontaktallergi er en uven for livet

– Jo mere du udsætter dit barn for parfumerede produkter, jo større bliver risikoen for, at lille Elliot får en uven for livet, nemlig kontaktallergi. Mit allerbedste råd er derfor, at du kun køber parfumefri produkter til Elliot. Kigger du på varedeklarationen, må du ikke kunne finde ordene parfume, aroma, fragrance eller Benzylalkohol, for så er der parfume i, pointerer Ewa og spørger Ida til hendes tanker om, at Elliot kan få allergi. ►

udover går jeg gerne efter produkter, der er økologiske, for jeg har en tro på, at det nok er bedre for huden, siger hun og kigger håbefuldt på toksikolog Ewa Daniél.

Ewa smiler men ryster beklagende på hovedet.

– Du har ret i, at parabener kan have flere forskellige navne, men i plejeprodukter

kan du altid kende dem på, at de ender på ordet paraben. Vil du helt undgå parabener, er mit bedste råd, at du vælger produkter, hvor der decideret står "parabenerfri" på.

Hun forklarer, at Idas tanker om, hvad der er sundt og ikke sundt for hendes barn, repræsenterer en holdning i befolkningen, hun ofte hører via sit ar-



Ewa gi'r kortet

Det fik Idas børneprodukter

- Vådservietter fra Derma
- Shampoo og Bodywash fra Earth Friendly Baby
- Tusindfryd Shampoo
- Oil Bath fra Lavera (Baby & Kinder linje)
- Lotion Neutral fra Lavera (Baby & Kinder linje)
- Babys Calming Massage Oil fra Jurlique
- Zinkcreme fra Weleda
- Solcreme fra Derma (faktor 30)
- Tooth Gel for Kids fra Weleda

■ Indeholder hverken parfume, farvestoffer eller andre allergifremkaldende stoffer.

■ Indeholder hverken parfume eller farvestoffer, men indeholder enkelte stoffer, der kan være problematiske for mennesker med følsom hud.

■ Indeholder parfume og/eller farvestoffer og/eller andre allergifremkaldende stoffer.



den udvidede care serie dækker nu flere af dine behov



Care koldtvals vaskepulver
til hvidt tøj



Care koldtvals vaskepulver
til kulørt tøj



Care vaskepulver
til kulørt vask



Care opvasketabs



Care rengøring



Care opvask



Care wc rens



Care brun sæbe

fotex
WWW.FOTEX.DK

BILKA

AZ

DONG
energy

Fup eller fakta

Vi udsatte studievært Ida Wohler for en lille fup eller fakta-quiz om ingredienser, sundhed og kontaktallergi. Tjek om du har styr på fup og fakta.

1. Naturlige og økologiske ingredienser i pleje-produkter er sundere for huden end syntetiske

Idas svar: **Fakta**

Det rigtige svar: **Fup**

Der findes masser eksempler på naturligt forekommende stoffer, som kan give kontaktallergi. Tænk bare på en bjørneklo, som kan give voldsomme reaktioner ved hudkontakt.

2. Naturlige aromaer og essentielle olier er bedre for hudens sundhed end kemiske duftstoffer

Idas svar: **Fakta**

Det rigtige svar: **Fup**

Der findes flere eksempler på, at naturlige aromaer og essentielle olier er mere allergifremkaldende end de syntetisk fremstillede. Eksempelvis Oak moss (egemos/Evernia prunastri), der er kendt for at være det mest allergifremkaldende parfumestof overhovedet.

3. Når et produkt er miljømærket, er det naturligvis også skånsomt for mig

Idas svar: **Fup**

Det rigtige svar: **Fup**

Når et produkt er miljømærket, betyder det først og fremmest, at der er tænkt på miljøet. Miljømærkerne har dog indarbejdet visse sundhedskrav, fx at der ikke må indgå

parfume i børneprodukter. Men der må fx gerne være parfumestoffer i Svanemærkede produkter til voksne.

4. Når et produkt er økologimærket, er det naturligvis også skånsomt for mig

Idas svar: **Fakta**

Det rigtige svar: **Fup**

Økologiske produkter kan sagtens indeholde ingredienser, som kan give allergi, fx naturligt forekommende parfumestoffer som Limonene, der er på EU's liste over de 26 særligt allergifremkaldende parfumestoffer.

5. Kontaktallergi kan forebygges

Idas svar: **Fakta**

Det rigtige svar: **Fakta**

Kontaktallergi er miljøbetinget. Dvs. at de stoffer, din hud kommer i kontakt med, er det, der giver dig allergien. Jo mere din hud bliver udsat for allergifremkaldende stoffer, des større er risikoen for, at du udvikler kontaktallergi.

6. Kontaktallergi kan helbreddes

Idas svar: **Fakta**

Det rigtige svar: **Fup**

Når du først har fået kontaktallergi, har du det resten af livet.

Mediehysteri og vingummibamser

Jeg har ikke selv allergi, så jeg har ikke tænkt så meget over det før. Jeg tror mere, det er mediehysteriet omkring parabener og økobølgen, der har bidt sig fast hos mig. Men jeg har da tænkt over ikke at knuge Elliot tæt ind til mig, hvis jeg lige har taget parfume på. Jeg smører ham heller ikke ind i en creme, der lugter af vingummibamser. Men lugter det sådan lidt naturligt af citrus eller kamfer, så har jeg taget det som et godt tegn, siger Ida og ser pludselig lidt fortvilet ud.

Din tro på, at naturlige ingredienser såsom citrus i plejeprodukter er et bedre valg end syntetisk fremstillet produkter, holder desværre ikke stik. Faktisk kan produk-

ter, der lugter af natur – som netop citron – være nogle af de værste allergisyndere, da citron kan virke irriterende på huden. Du kender det måske fra dig selv, hvis du spiser en citron eller appelsin og får det på huden rundt om munden. Det kan svie og irritere, siger toksikolog Ewa Daniél.

Det går stærkt, når jeg handler

Jeg synes, det er lidt nedslående at høre, at mange af de produkter, jeg bruger til Elliot, er så allergifremkaldende, som du siger. Men hvad gør man, når man står der i supermarkedet og skal købe produkter, mens man har et skrigende barn i indkøbsvognen, og det bare skal gå stærkt?, spørger Ida en anelse opgivende.

Først og fremmest skal du gå efter produkter, hvor der fx står parfumefri. Står der ikke noget på produktet, så lugt til det. Lugter det af vingummibamser, af citrus eller noget helt andet, så vælg det fra, for så er der sandsynligvis parfume i. Derudover skal du undgå produkter med farvestoffer og produktsminke i, råder Ewa.

Jeg er blevet meget klogere i dag, men jeg er også lidt nedslået over, hvor svært det kan være at navigere i produktjungen. Jeg tror bare, at jeg fra nu af vil gå endnu mere efter produkter med mærkninger på, da de kan guide mig gennem ingredienslisten. Så er arbejdet ligesom gjort for mig, ikk?, spørger Ida retorisk.

Har du fået nok af din allergi?

Tag en Alnok® - kom ud og lev livet!



- Forebygger og lindrer allergi og høfeber
- Virker i 24 timer
- Lindrer gener som nysen, kløe i næsen, løbenæse, tilstoppethed, øjenkløe og tåreflåd



Alnok®/cetirizin 10 mg:

Anvendelsesområde: Til behandling af allergisk snue, høfeber og nældefeber. **Dosering:** Voksne og unge over 12 år: 1 tablet (10 mg) 1 gang daglig. Hvis sløvhed forekommer, kan tabletten med fordel indtages om aftenen. **Ældre:** Det er ikke nødvendigt at justere dosis. Følg lægens anvisninger. **Børn 6-12 år:** 1 tablet (10 mg) én gang daglig eller ½ tablet (5 mg) 2 gange daglig. **Børn med legemsvægt under 30 kg:** ½ tablet (5 mg) 1 gang daglig. Bør ikke anvendes til børn under 6 år. **Nedsat nyre og leverfunktion:** Hvis du lider af alvorlig nedsat nyrefunktion, må du ikke anvende Alnok. Ved moderat nedsat nyrefunktion bør dosis reduceres til ½ tablet (5 mg) 1 gang daglig. **Graviditet og amning:** Spørg din læge til råds. **Bivirkninger:** Mundtørhed og hovedpine. Døsighed kan forekomme hos enkelte patienter i en grad så de ikke bør køre bil eller betjene farlige maskiner. Undertagsvis er tilfælde af allergiske reaktioner som hudreaktioner og Quincke's ødem rapporteret. **Udlevering:** Alnok kan købes på apoteket uden recept. **Pakninger pr. 03.12.08:** Fås i 10, 30, 60 og 100 stk. **Priser:** Spørg på apoteket. **Læs vejledningen i pakningen grundigt inden brug.** Fuldt produktresumé kan rekvireres hos markedsføringstilladelsesindehaver: Sandoz A/S, Edvard Thomsens vej 14, 2300 København S, tlf.: 63 95 10 00 – www.sandoz.dk.

Gi' babys puslebord et allergitjek

Du kan forebygge kontaktallergi. Og hvad er mere oplagt end at begynde med den lille ny på puslebordet derhjemme? Vi guider dig uden om allergisyrnderne og frem til de sunde valg og gode vaner, når barnenumser og basunkinder dagligt skal plejes og pusles. Se den komplette liste med produktnavne på hudpleje i Astma-Allergi Danmarks deklara-tionsordning på www.astma-allergi.dk.

AF TINNE VESTERGAARD NIELSEN

Vådservietter

Få blot få år siden fandtes der ingen vådservietter på det danske marked, som var milde nok til Astma-Allergi Danmarks blå krans. I dag er der heldigvis adskillige, som oven i købet alle er milde nok til også at blive brugt til babys ansigt.

Men husk, at en vådserviet kun er et alternativ til en våd vaskeklud, som stadig er det bedste valg til flertallet af dagens mange bleskift.

Vådservietter med : Apotekets babyserie, Derma, SmartKids, Green Kids og Neutral.



Babypleje

Når det handler om at forebygge allergi ved puslebordet, så gælder princippet "Less is more". Vælg enkle produkter uden alt for mange indholdsstoffer, og smør ikke baby ind i noget unødvendigt. Brug fx kun zinkcremen, når halen er rød – ikke ved hvert bleskift. Vær særlig opmærksom på produkter, der bliver på babys hud og ikke vaskes af igen, fx cremer, olier mv. De påvirker dit barns hud mest.

Gå helt uden om parfume og farvestoffer. Klip vores 4 huskeråd ud på s. 9, og hav dem liggende i din pung. Går du efter produkter med Astma-Allergi Danmarks blå krans på, har vi gjort arbejdet for dig og skilt skidt fra kanel, så du er sikker på kun at komme hjem med babypleje med minimal allergirisiko.

Babypleje med : Abena, Apotekets baby-serie, Babycare, Meda, Derma, Green Kids, Neutral, Nordic Sense, Meda, Urtekram og Zenba.



Vaskemiddel

Gå langt uden om optisk hvidt, farvestoffer, parfume og de stærkt allergifremkaldende stoffer formaldehyd og formaldehyddonor, når du vælger vaskepulver til babys tøj. Desværre er det ikke så enkelt, som det lyder, da der modsat på hudpleje ikke er lovkrav om fuld deklaration på vaskemidler. Går du efter vaskepulver med den blå krans, slipper du uden om ovennævnte allergiskurke og får samtidig et produkt, hvor du på pakken kan se alle indholdsstoffer.

Tjek desuden, at du bruger den rette mængde vaskemiddel. De fleste bruger faktisk for meget. Og giv evt. din vask et ekstra skyl. Mange tests viser, at vaskemidlet ikke bliver vasket ud af maskinen i første skyl.

Vaskemiddel med : Ariel Sensitive, Danlind, Care, JELP, Neutral, Lanlord og Punkt 1.



Populær allergiskurk

Produkter med økologisk parfume

Lad baby dufte af baby, og drop helt parfumerede produkter – også de økologiske. Naturlige eller økologiske parfumestoffer og essentielle olier er nemlig lige så store allergiskurke, som industriens kemisk fremstillede duftstoffer. I det viste produkt fra populære Weleda, er der fx ud over et antal ikke-specificerede parfumestoffer hele tre stoffer fra EU-listen over særligt allergifremkaldende parfumestoffer.

Gør det til en vane at dufte til babyprodukterne, inden du køber. Dufter de dejligt, så lad dem blive i forretningen. Vælg i stedet et produkt, hvor der står "Parfumefri".

Sværges du til økologisk hudpleje, er der heldigvis parfumefri alternativer til de mange produkter med allergifremkaldende dufte fra moder natur.

Økologisk babypleje med : Zenba, Smartkids og Urtekram.



Bleer

Din baby har numsen i ble de fleste af døgnetimer. Derfor gælder det om at vælge rigtigt. Gå helt uden om bleer med lotion og parfume, og find den rigtige pasform til dit barn, så bleen ikke generer babys sarte hud. Vi har deklareret visse bleer med aloe vera-balsam pga. af aloe veraens dokumenterede virkning, og fordi den anvendte aloe vera er rensat for allergifremkaldende antraquiner.

Bleer med : Baby Care, Landlord og Pampers.



Sådan forebygger du kontaktallergi

- Brug så få produkter til dit barn som muligt.
- Skift mellem forskellige produkter, så dit barn ikke bliver udsat for de samme stoffer igen og igen.
- Er du i tvivl, om produktet indeholder parfume, så lugt til det. Dufter det af parfume, så drop det.