

Lördag **EN ANNAN SIDA**

Redaktörer: Eva Frid och Anders Lörd
E-post: enannansida@nsk.se
Telefon: 0451-745 116, 0451-745 196

Måndag **FAMILJELIV** Tisdag **RESOR** Onsdag **MOTOR** Torsdag **HEMMA** Fredag **KONSUMENT**



Irene Hultkvist är övertygad om att tillsatserna i maten ställer till det i kroppen. Hennes egen son Linus blev av med sin pollenallergi efter att ha slutat äta produkter som innehåller citronsyra.

Foto: KRISTIAN PEDERSEN

Varför är vi så allergiska?

Många hörde av sig när artikelserien Våra barns mat publicerades och Irene Hultkvist är en av dem. Hon har en erfarenhet som hon gärna delar med sig av, det handlar om citronsyra och pollenallergi.

Irene Hultkvist arbetar som barnmorska i Hässleholm, är själv född på 50-talet och har sett hur allergierna har ökat de senaste decennierna. Det är något konstigt med det tycker hon och har hela tiden trott att en orsak är maten vi stoppar i oss, eller rättare, de tillsatser som finns i maten.

Så blev hennes egen son Linus allergisk, som åttaåring fick han i ett test veta att han inte tålde björkpollen, gräs och vissa pålsdjur.

– Varje vår fick han ta ögon-droppar och nässpray och på sommaren blev det än värre, berättar Irene.

Familjen hade segelbåt och när de hade varit ute med den fick sonen Linus i stort sett alltid uppsöka läkare eftersom hans allergi blev svårare.

– Jag trodde att jag skulle bli tokig. Jag trodde hela tiden att det var någonting med kosten, men vad?

Irene har också i alla år funde-rat över varför vi blir allergiska och varför vi reagerar på till exempel pollen när vi inte har gjort det förut? Hon sökte, och söker fortfarande, orsaken. Hon tror att allergierna är symptom på något och inte bara just allergier.

– Är det någon som forskar på tillsatser och vad de orsakar i vår kropp? undrar hon och säkert många fler med henne.

Linus växte, blev tonåring och började på gymnasiet. Varje vår hade han problem och det var lika jobbigt varenda år. Men en dag kom han hem och tyckte det var konstigt. Alla andra allergiker hade kli i ögonen, men inte han. Irene såg äntligen sin chans att göra en egen liten utredning, vad hade han inte ätit dagen innan som han brukade äta?

– Han hade hoppat över frukosten och jag sa till honom att hoppa över den nästa morgon också.

Linus frukost brukade bestå av juice och lätt yoggi, något han druckit och ätit i stort sett hela sitt liv. Det gick en vecka och sedan blev det lördag.

– Då kom han upp på morgonen, rödögad. Jag sa till honom att nu sätter vi oss ner och tittar på

vad du har ätit som du inte har ätit i veckan.

Men det var inte någon mat, Linus hade druckit läsk på fredagskvällen och där hittade de ett samband de kunde nysta vidare i, nämligen citronsyra. De bestämde sig för att testa vad som hände om han slutade med allt som innehåller citronsyra.

– Den våren behövde han ingen allergimedien och vi har därför tagit för givet att det är citronsyran han inte tål. Den var den utlösande faktorn, en katalysator vars symptom blev pollenallergi.

Irene påpekar att hon inte lutar sig på någon forskning utan grundar sin teori på just erfarenheten med Linus. Anledningen till att hon vill berätta deras historia är att hon vill göra människor medvetna om att det kanske kan vara tillsatser vi inte tål och som orsakar oreda i kroppen. Att hemma i sin egen lilla värld testa att ta bort citronsyra ur kosten för sitt barn är varken oetiskt eller strider mot något livsmedelsverk och är framför allt inte farligt. Det kostar heller ingenting, men kräver att man läser på innehållsförteckningarna. Citronsyra finns i mycket så det gäller att se upp.

Linus, som heter Holgersson i efternamn och snart fyller 25 år,

kunde inte medverka vid intervjun med Irene, men berättar per telefon att han i dag fortfarande är fri från sin allergi.

– Jag märker ingenting på våren när pollen kommer, trots att testerna visar att jag är allergisk.

Han är också övertygad om att det är citronsyra han inte tål och kan själv se att anledningen till att hans allergi ökade när de seglade på somrarna var att han drack mycket läsk på båten.

– Det tog lång tid innan vi kom på det där med citronsyran. Jag tror att det är något som inte stämmer med vår mat, det är mycket vi inte vet, säger han.

Han har slutat dricka juice och om han äter yoghurt är den naturlig och utan tillsatser. Han dricker

vatten, mjölk och någon öl då och då.

– Jag kan dricka ett glas läsk om jag blir bjuden, men har lärt mig att det känns dagen efter.

Irene upplever att hon inte har fått gehör för tanken om citronsyra som en katalysator, varken hos läkare eller allergiförbund, men hon hoppas ändå på att människor vågar testa. Det är som sagt inte farligt och går inte emot några officiella kostråd.

– Det är kanske fler som inte tål citronsyra, det kan ju inte bara vara Linus, säger Irene.



EVA FRID text
eva.frid@nsk.se
0451-74 51 16

N Citronsyra

Citronsyra framställs industriellt genom att mögelsvampen *Aspergillus Niger* får växa i socker/saltblandning med god lufttillförsel varvid den bildar så mycket citronsyra att denna sedan går att fälla ut med kalk och rena. 1998 var världsproduk-

tionen av citronsyra 880 000 ton. 70 procent av citronsyran används i livsmedel, drycker och godis. Förutom att den smakar syrligt sänker ämnet pH, vilket bland annat hindrar bakterietillväxt och påverkar gelling i livsmedel och kosmetiska produkter.

Det fungerar som antioxidant och hindrar härskning. I hushållet har citronsyra, förutom i livsmedel, sin största användning i olika typer av rengöringsmedel.

Källa: Kemikalieinspektionen