

Eliminationsdiæt ved allergisk spiserørsbetændelse (EoE)

6-food eliminationsdiæt

Betændelse i spiserøret (eosinofil øsofagitis - EoE) kan behandles diætetisk med eliminationsdiæten "Six food elimination diet" (6-fødevarer udelukkelses diæt). I diæten udelukkes 6 specifikke fødevarergrupper i kosten, i en afgrænset periode på mindst seks uger. Formålet er at stoppe betændelsesreaktionen i spiserørets væv og reducere de typiske symptomer som opleves ved EoE, som bl.a. synkebesvær og følelsen af at maden hober sig op og sætter sig fast i spiserøret. Læs evt. mere i den anden patientfolder på hjemmesiden for Dansk Selskab for Mave- og Tarmsygdomme DSGH.dk "Information til EoE patienter".

Hvilke fødevarer grupper skal udelukkes?

De 6 fødevarergrupper du skal udelukke i eliminationsperioden, er

1. Alle mejeriprodukter
2. Alle fødevarer med hvede
3. Æg
4. Soja
5. Fisk/skaldyr
6. Trænødder og peanuts.

Hvordan starter du på diæten?

En klinisk diætist med særlig viden om EoE introducerer dig til diæten. Med udgangspunkt i dine kostpræferencer, vejledes du i at spise så varieret som muligt samtidig med at du skal udelukke alle 6 fødevarergrupper i mindst seks uger. Efter eliminationsperioden vil diætisten spørge dig om diæten har haft positiv effekt på dine symptomer på EoE og der tages nye vævsprøver for at finde ud af om diæten virker godt nok. Dvs. at man efter 6 uger ved, om man kan behandles med diæt eller ej (det kan ca. 70 %, hvis de holder diæten strengt).

Det er vigtigt, at du overholder eliminationsdiæten i mindst 6 uger, som kan være en stor omvæltning, da du sandsynligvis skal undvære mange af de ting, du plejer at spise. Det er også vigtigt, at du spiser så varieret som muligt for at få de næringsstoffer, din krop har behov for

Vær opmærksom på at mange fødevarer f.eks. indeholder æg, hvede og mælk. Derfor er det nødvendigt, at du altid læser varedeklarationen grundigt, så du undgår de fødevarer, der kan give symptomer.

Hvordan forgår det, hvis diæten virker?

Hvis diæten virker efter de mindst 6 uger, genindføres fødevarergrupperne én efter én med mindst 6 ugers mellemrum for at finde frem til hvilke(n) fødevarergrupper der udløser dine symptomer. Der tages nye vævsprøver for hver introduceret fødevarergruppe, da symptomerne tit ikke passer helt sammen med vævsprøverne. Hvis man ikke tager vævsprøver, vil man ofte tro diæten virker, selvom den ikke gør. På den måde risikerer man at holde et streng diæt, der ikke holder komplikationerne væk. Komplikationerne er f.eks. arvævsdannelse i spiserøret med forsnævring eller fastsiddende mad, der skal fjernes akut på hospital.

Hvilke fødevarer genintroduceres først hvis diæten virker?

I fællesskab finder du sammen med diætisten frem til, hvilken af fødevarergrupperne du skal starte med at genindføre. Hvis en fødevarergruppe udløser symptomer eller betændelse, der kan ses i vævsprøverne, skal du gentage endnu en eliminationsperiode på minimum 6 uger, inden en ny fødevarergruppe afprøves.

Hvordan ser en typisk "slut-diæt" ud?

Det mest almindelige er, at en slut-diæt (den permanente diæt, du anbefales at følge, udelukker 2 eller 3 fødevareregrupper, hvor mælk og hvede er de hyppigste udløsende fødevarer. Det er sjældent at vokse ender ud med en diæt, der kun udelukker en fødevareregruppe.

Findes der andre muligheder?

Hvis du inden første samtale med diætisten allerede har en stærk mistanke om at det er én eller to af ovenstående fødevareregrupper, der udløser symptomer, kan diætisten vurdere om du evt. skal følge en mindre restriktiv eliminationsdiæt, hvor du kun udelukker 2 eller 4 fødevareregrupper. Fordelen er, at diæten er mindre streng. Ulempen er, at du kan risikere at det tager mange måneder før du har en diæt, der hjælper på dine symptomer.

Hvis du starter med udelukkelse af 2 eller 4 fødevareregrupper og der ikke er effekt, så vil diætisten anbefale at du overgår til udelukkelse af alle seks fødevareregrupper.

Tilskud til vitaminer og mineraler

Vi anbefaler, at du dagligt tager tilskud af kalk, D-vitamin og multivitamin- og mineraltablet.

Hvordan læser jeg varedeklarationerne, så jeg undgår at spise noget at det, jeg ikke må på min diæt?

Det er nødvendigt, at du altid læser på varedeklarationen, når du køber ind. Vær opmærksom på at producenterne kan ændre i sammensætningen af varerne fra gang til gang. På færdigpakkede fødevarer skal der som hovedregel altid stå, hvilke råvarer der er brugt. Oplysningerne står i varedeklarationen.

De 6 fødevareregrupper, du skal undgå, er en del af de 14 hyppigst allergifremkaldende ingredienser. Det skal derfor fremgå tydeligt af varedeklarationen, hvis en vare indeholder

en eller flere af de fødevareregrupper, som du skal undgå. Fødevarer der indeholder allergene ingredienser skal fremhæves med enten **fed** skrifttype, **STORE** bogstaver, *kursiv*, understregning eller baggrundsfarve.

Følgende er eksempler på hvordan ovenstående ingredienser kan deklareres i forskellige fødevarer:

- "Modificeret stivelse" (hvede).
- "Rasp" (soja/hvede) kan være lavet af soja-, majs- eller hvede.
- "Vegetabilsk olie" (jordnødder)
- "Natriumkaseinat" (mælk)

Utsigtet blanding af allergener i en fødevarer

Det er forskelligt fra person til person, hvor følsom hver person er over for de enkelte fødevarer. Det kan derfor være små mængder, du reagerer på. Nogle fødevarer kan ved fremstillingen af produktet være utsigtet blandet med andre fødevarer. På disse fødevarer vil der f.eks. stå: "Kan indeholde spor af...", f.eks. nødder, mælk og soja.

"Kan indeholde spor af " betyder per definition, at fødevarer kan indeholde små rester af den fødevareregruppe du skal undgå. Det vil sige at du potentielt set kan få en allergisk reaktion, hvis du spiser produktet. Du *skal* undgå fødevarerne, hvis de indeholder spor af én eller flere af de fødevarer, du skal undgå.

Der er ikke krav om ingrediensliste på små pakninger.. Det skal dog fremgå, hvis varen indeholder en af de fødevarer, du skal undgå. For at du kan komme godt i gang med diæten er der på de næste sider i pjecen forslag til, hvad du kan spise til de enkelte måltider. Der er en side for hver af de fjernede fødevarer og hvad du kan erstatte dem med.

Dansk Selskab for Gastroenterologi og Hepatologi (DSGH) 2025.

Forslag til måltider

Morgenmad:

- Glutenfri brød (uden hvedestivelse), knækbrød eller rugbrød med vegetabilsk smør, kødpålæg, marmelade eller honning
- Glutenfri havregryn med plantedrik og frugt/bær
- Glutenfri havregrød lavet på vand med rosiner eller frugtmos
- Kokosyoghurt med frugt og ristede græskarkerner
- Kold grød med havregryn, chiafrø, kokosmælk med frugt/bær

Frokost:

- Rugbrød med kød-, og kyllingepålæg eller hummus og grønt
- Glutenfri sandwich (uden hvedestivelse) med vegetabilsk smør, skinke/kylling/hummus og grønt
- Glutenfri tortillas el. majs pandekager med kød- eller kyllingefyld og grøntsager
- Glutenfri pastasalat med kikærter/kylling, grøntsager, græskarkerner og olie-/eddikedressing
- Rester fra aftensmaden

Aftensmad:

- Kylling, hakkebøf, koteletter, frikadeller uden hvedemel og æg mv. med kartofler, tomatsovs og grøntsager/salat
- Glutenfri pasta med kødsovs
- Ris og chili con carne/chili sin carne
- Ris eller risnudler med kød/kylling/linser, kokosmælk og grøntsager

- Grøntsagssuppe (tomat-, græskar- eller kartoffelporresuppe) med fx linser og/eller kokosmælk

Mellemmåltider/snacks:

- Frugt
- Frugtsmoothies med glutenfri havredrik
- Glutenfri bolle (uden hvedestivelse) med kødpålæg, hummus eller marmelade
- Glutenfri knækbrød eller kiks
- Hjemmelavet müslibarer med glutenfri havregryn
- Majs- eller boghvedepandekager med marmelade eller frugtmos
- Riskiks eller majs galetter med plantesmør og kyllingepålæg

Yderligere information

På Astma-Allergiforbundets hjemmeside kan du få mere information om de fødevaregrupper du skal undgå, samt finde allergivenlige opskrifter der kan indgå i din kost.

Herunder finder du en oversigt over de seks fødevarergrupper du skal undgå i eliminationsperioden. Samt forslag til hvad du kan erstatte dem med.

Mælk og mejeriprodukter	Fødevarer der skal <u>undgås</u>	Forslag til <u>alternativer</u>
	▪ Creme fraiche ▪ Fedtstof: Smør, minarine, ghee ▪ Fløde ▪ Hytteost ▪ Ko-, gede- og fåremælk (alm. og laktosefri) ▪ Kondenseret mælk ▪ Ost og smøreost ▪ Syrnede mælkeprodukter (alm. og laktosefri): Fx yoghurt, skyr mv. ▪ Tørmælk	▪ <u>Plantedrikke</u>: Fx glutenfri havredrik, risdrik, kokosdrik ▪ <u>Plantebaseret yoghurt</u>: Fx kokosyoghurt ▪ <u>Plantebaseret fløde</u>: Fx glutenfri fløde lavet på ris eller kokos ▪ Vegansk creme fraiche ▪ Vegansk ost ▪ Mælkefri plantemargariner
	Fødevarer der <u>kan</u> indeholde mælk ▪ Brød og knækbrød ▪ <u>Pålæg</u>: Fx spegepølse, leverpostej ▪ <u>Middagsretter</u>: Fx færdigretter, pølser og kartoffelmospulver ▪ <u>Færdiglavet sovse og dressinger</u>: Fx pesto ▪ Kager, kiks, desserter og sorbetis ▪ Chokolade og karameller ▪ Bouillonterninger ▪ Likør, fx Bailey ▪ Kakaodrik	

Hvede	Fødevarer der skal <u>undgås</u> ▪ Bulgur ▪ Couscous ▪ Hvedestivelse og rensset hvedestivelse ▪ <u>Mel</u>: Fx hvedemel, spelt, grahamsmel, durumhvede, emmer, enkorn, fuldkornshvedemel, hvedekerner, kamut, semulje, sigtemel. Fødevarer der <u>kan</u> indeholde hvede ▪ Bouillonterninger ▪ <u>Brød og morgenmadsprodukter</u>: Fx havregryn, cornflakes, müsli ▪ Chokolade ▪ Havredrik ▪ Kager og kiks ▪ <u>Krydderiblandinger</u>: Fx karri ▪ Madlavningsfløde ▪ <u>Middagsretter</u>: Fx farsretter, pølser, paneret retter, færdigretter, frosne kartoffelretter ▪ Pasta ▪ Revet ost ▪ Ristede løg ▪ <u>Slik</u>: Fx lakrids, vingummi, karameller ▪ Sojasovs ▪ Øl	Forslag til <u>alternativer</u> ▪ Glutenfri bageblandinger (uden hvedestivelse) ▪ <u>Glutenfri morgenmadsprodukter</u>: Havregryn og cornflakes ▪ Glutenfri havredrik ▪ Rugbrød (uden hvede) ▪ <u>Glutenfri brød og pasta uden hvedestivelse baseret på</u>: ▪ Boghvedemel ▪ Byg ▪ Hirse ▪ Kartoffelmel ▪ Kikærte- og linsemel ▪ Majsmel ▪ Rismel ▪ Teffmel ▪ Quinoa
Æg	Fødevarer der skal <u>undgås</u> ▪ Æg: æggehvide, æggeblomme, økologiske æg Fødevarer der <u>kan</u> indeholde æg ▪ Bouillonterninger ▪ <u>Pålæg</u>: Fx pålægssalat, postej, paté ▪ <u>Sovse og dressinger</u>: Fx remoulade, mayonnaise, færdiglavede sovse- og dressinger (bearnaise el. hollandaise) ▪ Frisk pasta og nudler ▪ Færdigbagt brød, kager, desserter og cremer ▪ <u>Middagsretter</u>: Fx lasagne, paneret mad, supper	Forslag til <u>alternativer</u> ▪ Æggeerstatning: Fx "No egg" ▪ Hjemmelavet æggeerstatning

Soja	Fødevarer der skal <u>undgås</u> ▪ Sojabønner, edamamebønner ▪ Sojadrik, soyayoghurt ▪ Tofu ▪ Tempeh Fødevarer der <u>kan</u> indeholde soja: ▪ <u>Brød</u>: Fx pølsebrød og sandwichboller ▪ <u>Færdigretter</u>: Fx misosuppe, frosne hamburgere og kebab, veganske- og vegetarretter, pølser ▪ Plantemargariner ▪ Pålæg ▪ Tamari sojasovs	Forslag til <u>alternativer</u> ▪ Raffineret sojaolie (ikke koldpresset) ▪ Engelsk sauce
Fisk og skaldyr	Fødevarer der skal <u>undgås</u> ▪ Alle fisk ▪ Alle skaldyr, fx rejer, krabbe hummer ▪ Alle bløddyr, fx øster, muslinger, kammuslinger Fødevarer der <u>kan</u> indeholde fisk/skaldyr ▪ <u>Pålæg</u>: Fx sardelleverpølse, leverpostej med ansjoser, reje- og krabbesalat, rejeost. ▪ <u>Sovse og dressinger</u>: Asiatiske saucer, fx østerssauce, fiskesauce, rejepasta	Forslag til <u>alternativer</u>: <i>Der anbefales et dagl. indtag af rapsolie, hørfrø eller chiafrø, som kilder til omega 3-fedtsyrer.</i>

Peanuts og nødder	Fødevarer der skal <u>undgås</u>: ▪ Peanuts ▪ <u>Trænnødder</u>: Cashewnødder, hasselnødder, mandler, paranødder (brazilnuts), pecannødder, valnødder, macademianødder, pistacienødder Fødevarer der <u>kan</u> indeholde peanuts/nødder ▪ <u>Morgenmadsprodukter</u>: Müsli ▪ <u>Brød</u>: Brød kan være tilsat nødder ▪ Chips, Müslibarer ▪ Chokolade ▪ Figenstæner og figenpålæg ▪ Is, fx pistacieis ▪ <u>Kager, småkager</u>: Konfekt, makroner/makronfyld. ▪ <u>Pålæg</u>: Fx mortadellapølse og jordnøddesmør (peanutbutter) ▪ <u>Sovse og dressinger</u>: Fx Sataysauce ▪ <u>Middagsretter</u>: Retter fra fx afrikanske, mexicanske og asiatiske køkkener kan indeholde nødder, vegetarretter eller salater. ▪ Nøddemælk, fx mandeldrik	Forslag til <u>alternativer</u>: ▪ Græskarkerner, solsikkekerner, sesamfrø, pinjekerner ▪ Kokos- og kokosprodukter ▪ Raffineret nøddeolier fx valnøddeolie. Koldpressede olier skal undgås
-------------------	--	--