

Matallergi i barnehager og skoler

Nasjonale faglige råd

Først publisert: 27. august 2018

Sist faglig oppdatert: 29. juni 2023

RAAO

Utarbeidet av de fire regionale sentrene for astma, allergi og overfølsomhet (RAAO), utgitt av HelseDirektoratet.



Innhold

1. Råd for håndtering av matallergi 3
2. Metode og prosess 8

Råd for håndtering av matallergi

Råd

Barn med matallergi skal være trygge og kunne delta i samfunnet på lik linje med andre barn

Enhver arena vil innebære en viss risiko for å bli eksponert for allergenet. Barn skal ikke bare beskyttes mot risikoforhold, men også ha et helsefremmende miljø. Gode rutiner, individuelt tilpassede tiltak, god opplæring og jevnlig evaluering bidrar til trygghet og inkludering. Vi anbefaler å koble inn helsesykepleier.

Utgangspunkt for tilrettelegging beskrives i legeerklæring som bør være fra lege med allergologisk kompetanse. Den skal være basert på grundig og relevant utredning, hvor barnet involveres ut fra modenhet og alder.

Praktisk informasjon

Samarbeid med barn og foresatte

Foresatte har en helt naturlig bekymring når de sender barn med matallergi til barnehage eller skole. Tidlig og kontinuerlig dialog legger grunnlag for godt samarbeid. Ved å lytte til foresattes bekymringer, kan utfordringene identifiseres og løses til det beste for barnet.

Evaluering av tiltakene bør gjøres årlig, og foresatte har ansvar for å fortløpende informere om endringer i diagnosen.

Legeerklæring

Legens vurderinger gir grunnlag for at skolen og barnet føler seg trygge og at passende tiltak kan gjennomføres.

Krav til utforming og innhold i legeerklæringen fremgår av [§15 i helsepersonelloven](#). Legeerklæringen inneholder følgende:

- diagnose
- allergiske symptomer, tid fra inntak til symptomer oppstår, episoder med anafylaksi, og om reaksjonen er ledsaget av astma
- kjente allergener
- legemidler og annen behandling av allergisk reaksjon, spesielt om barnet har adrenalinpenn
- legenes totale vurdering av sykdom og behov for tiltak i barnehage, skole og skolefritidsordning

Begrunnelse

Forekomsten av matallergi i den vestlige verden har vært stigende de siste 10 år, og om lag 5 prosent av barn har allergi mot én eller flere matvarer. [Se Praktisk veileder i håndtering av matallergi fra Regionalt senter for astma, allergi og annen overfølsomhet \(ous-hf.no\)](#). Stadig flere barn har behov for

tilrettelegging for matallergi, og det kan være utfordrende for skoler og barnehager å håndtere. Selv om alvorlig allergisk reaksjon, anafylaksi, er økende, så er det fortsatt sjelden (1). Skoler og barnehager skal være forberedt på at en slik reaksjon kan oppstå.

Barn skal ikke bare beskyttes mot risikoforhold, men også ha et helsefremmende miljø jfr. [forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger § 14 \(lovdata.no\)](#).

Hensikten med anbefalingen er å gi helsetjenesten, skoler, barnehager og foresatte råd om fornuftige og trygge tiltak for håndtering av matallergi. Det kan bidra til at ansatte, barn og foreldre opplever skolen og barnehagen som trygg – og at praksis blir lik over hele landet. Målet er færrest mulig restriksjoner for barnet i barnehage, skole og sosiale aktiviteter, og at tiltakene som settes inn støtter opp under barnets utvikling og etter hvert mestring av egen allergi.

Referanser

(1) Diagnosing, managing and preventing anaphylaxis: Systematic review. Allergy. 2021;76(5):1493-506. de Silva D, et al.

Råd

Barnehager og skoler bør støtte opp under barnets mestring av sin allergi tilpasset alder og utvikling, og som hovedregel ikke ha et forbud mot bestemte matvarer ved matallergi

Når noen skoler eller barnehager har besluttet forbud mot enkelte matvarer, kan det fremstå som en trygg og enkel løsning. «Allergenfrie» soner gjennom forbud i skoler og barnehager, viser seg i mange tilfeller å medføre isolasjon og angst for å bevege seg utenfor de «allergenfrie» rammene. Det kan gjøre deltakelse i idretten, i kulturlivet eller andre samfunnsarenaer vanskelig. Et forbud kan også føre til at beredskap og kunnskap om håndtering av den allergiske reaksjonen nedprioriteres.

Individuell tilrettelegging

Den individuelle tilretteleggingen bør støtte opp under barnets mestring av sin allergi tilpasset alder og utvikling, og inneholde informasjon om:

- hvilke matvarer barnet skal unngå
- hvor alvorlig barnet reagerer, og hvor mye av matvaren som kan fremkalle alvorlig reaksjon
- hvilke symptomer og tegn barnet får ved allergisk reaksjon
- hvor lang tid fra inntak til barnet vanligvis får symptomer
- hvilke legemidler barnet har i beredskap, og når de skal brukes
- behov for tilrettelegging når barnet er med å lage mat

Beredskap

Barn med alvorlig allergi skal ha to adrenalinpenner tilgjengelig, også ved turer og utflukter. Adrenalinpennene oppbevares på et fast sted og merkes med navn, avdeling/base/klasse og eventuelt

bilde av barnet. Legemiddelhåndtering følger for øvrig rutiner for bruk av legemidler hos barn i skoler og barnehager, se rundskrivet [Håndtering av legemidler i barnehage, skole og skolefritidsordning \(regjeringen.no\)](#).

Praktisk informasjon

Et samlet fagmiljø anbefaler individuelle tiltak basert på grundig utredning og diagnostikk, og anbefaler ikke generelle forbud mot matvarer i skoler eller barnehager.

Matsservering

Ved matsservering og arrangementer i tilknytning til skolen/barnehagen, merk maten tydelig slik at barnet ikke får i seg mat de er allergisk mot. Ansatte har ansvar for å være ekstra påpasselige ved eksterne aktiviteter.

Måltidene fremmer inkludering i felleskapet. Det kan gjøres gjennom tilpasning av maten slik at alle kan spise samme rett, ved at det lages en mindre porsjon av den samme matretten tilpasset barnets matallergi, eller at matretten som serveres alle tilpasses.

Se nasjonale faglige retningslinjer for:

- [mat og måltider i skolen](#)
- [mat og måltider i barnehagen](#)

Spesielle tiltak

For de aller minste barnehagebarna kan det være nødvendig med egne tiltak rundt måltidene for å begrense muligheten for å få i seg mat de ikke tåler.

Mye kan løses med gode rutiner og styrkede personalressurser.

I spesielle tilfeller kan et lokalt tiltak med forbud mot enkelte matvarer ved småbarnets base/avdeling bli nødvendig. Tiltaket er i så fall basert på [vurdering av lege med allergologisk kompetanse](#), samsvarer med barnets utvikling og behov og blir evaluert årlig i samråd med foreldrene.

Råd

Barnehager og skoler skal ha rutiner for håndtering av akutte og allergiske reaksjoner

De alvorlige allergiske reaksjonene, anafylaksier, oppstår raskt og krever rask behandling.

Rutiner for håndtering bør inneholde følgende elementer:

- Legg barnet ned og sett adrenalinpenn i låret dersom barnet
 - er i ferd med å utvikle alvorlig allergisk reaksjon/anafylaksi
 - har fått i seg matvaren som de tidligere har fått anafylaksi av
- Ring 113 og tilkall hjelp. Ikke forlat barnet.
- Hold barnet rolig og liggende.
 - Ved pustebesvær: legg hodet noe høyere og gi astmamedisin hvis barnet har dette.

- Ring foresatte.
- Vær forberedt på hjerte- og lungeredning.

Er du usikker?

- Sett heller én adrenalinpenn for mye, enn én for lite.
- Sett heller en adrenalinpenn for tidlig, enn for sent.

[Barnets behandling beskrives i legeerklæringen.](#)

Praktisk informasjon

Etter episoder med alvorlige allergiske reaksjoner i barnehage eller skole, foreta en gjennomgang av hendelsesforløpet for å se om rutiner ble fulgt, og om det er behov for justering av rutiner.

Begrunnelse

Ledelsen har ansvar for at ansatte får opplæring i rutiner og individuell tilrettelegging for barn med matallergi jfr. [forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger § 3 \(lovdata.no\)](#). Opplæring bør gjentas jevnlig og tilpasses endringer i personell, barnets utvikling, og varierende utfordringer på de ulike alderstrinn (for eksempel skolekjøkken og leirskole).

Det bør være like naturlig å trene på å håndtere alvorlige allergiske reaksjoner som å øve på hjerte- og lungeredning.

Råd

Barnehager og skoler skal ha rutiner for hvordan allergiske reaksjoner forebygges, gjenkjennes og behandles, og for å gjøre alle ansatte kjent med rutinene

Skoleledelsen, lærerne og barnehagepersonell trenger kunnskap om hva matallergi er, hva som ligger til grunn for allergiske reaksjoner, hvordan reaksjoner kan gjenkjennes og hva de skal gjøre dersom en elev får allergiske reaksjoner.

Rutinen bør inneholde følgende elementer:

- hvordan individuelle tiltak for barn med matallergi utarbeides når legeerklæring/melding mottas
- plan for opplæring og praktiske øvelser
- hvordan lage mat uten matallergen
 - hvordan lese og forstå allergenmerking og ingredienslister
 - lag mat uten matallergen først
 - vurdere behov for bruk eget utstyr for tillaging av mat
- hvordan forebygge uhell
 - hold spising og lek adskilt, og sørg for godt renhold mellom måltid og lek
 - benytt heldekkende smekker for enklere rengjøring, og vask hender/ansikt etter måltid
 - sørg for at det er ansatte tilstede under måltid

- behandling og tiltak ved alvorlige allergiske reaksjoner (anafylaksi)
 - (kunne) gjenkjenne symptomer og tegn på anafylaksi
 - (vite) hvordan og når adrenalinpenn skal settes
 - (hensiktsmessig) oppbevaring av legemidler

Praktisk informasjon

Opplæringen av de ansatte gjentas jevnlig og tilpasses endringer i personell, barnets utvikling, og varierende utfordringer på de ulike alderstrinn, for eksempel skolekjøkken og leirskole. Det er like naturlig å trene på å håndtere alvorlige allergiske reaksjoner som å øve på hjerte- og lungeredning. [Se veileder om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger](#).

[«Min matallergi» \(PDF\)](#) er et skjema som er til hjelp i planlegging av individuelle tiltak for barnet med matallergi.

Informasjon og opplæringsvideoer om matallergi

På nettsidene til Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet finner du filmer som kan brukes fritt i undervisning og opplæring. Her vil det også publiseres e-læringskurs som kan brukes i internundervisning/gruppeundervisning.

- [Opplæringsfilmer om matallergi \(oslo-universitetssykehus.no\)](#)

Du kan også lese mer om matallergi på Helsenorge og hos brukerorganisasjonene:

- [Helsenorge om matallergi \(helsenorge.no\)](#)
- [Norges Astma- og Allergiforbund om matallergi \(naaf.no\)](#)
- [LHL Astma og Allergi om matallergi \(lhl.no\)](#)
- [RAAOs Praktisk veileder i håndtering av matallergi \(ous-hf.no\)](#)

Begrunnelse

Virksomheten har et ansvar for å utarbeide skriftlige rutiner som beskriver hvordan allergiske reaksjoner forebygges, gjenkjennes og behandles, og for å gjøre alle ansatte kjent med rutinene, jfr. [forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger § 18 om internkontroll \(lovdata.no\)](#).

Virksomheten har et ansvar for at ansatte får opplæring i rutiner og individuell tilrettelegging.

Metode og prosess

Bakgrunn

Faglige råd for håndtering av matallergi i barnehager og skoler er utarbeidet av Regionalt senter for astma, allergi og overfølsomhet, på grunnlag av IS-2439 «Anbefalinger for håndtering av nøtteallergi i barnehager og skoler», som ble utgitt av Helsedirektoratet i 2016 i samarbeid med:

- Fagkonferansen ALLERGIFRISK 2015 og 2016
- NAAF v/generalsekretær Anne Elisabeth Eriksrud og redaktør Nina Brun
- Harald Torske, Kommuneoverlege Klæbu
- Karin Lødrup Carlsen, barnelege, professor og forskningsleder OUS
- Aud Katrine Herland Berstad, barnelege og overlege ved Seksjon for klinisk spesialallergi ved Regionalt Allergisenter Vest
- Geir Håland, barnelege og forsker ved OUS
- Magnus Wickman, barnelege og professor ved Karolinska Institutet, Stockholm
- Kai-Håkon Carlsen, barnelege og professor innen lungemedisin og allergi ved Rikshospitalet og ved Norges Idrettshøgskole
- Roald Bolle, barnelege UNN og Regionalt Allergisenter NORD, førsteamanuensis ved Universitetet i Tromsø
- Svein Magnus Gjørnvik, Matskolens leder

Hensikt med rådene

De faglige rådene er utarbeidet for å sikre en trygg og enhetlig håndtering av matallergi i barnehager og skoler.

Målgrupper

- Helsepersonell i primær- og spesialisthelsetjenesten
- Barnehager og skoler:
 - virksomhetseiere
 - ansatte
 - foreldre
 - elever og barn

Grad av normering

Grad av normering angis av teksten i hver enkelt anbefaling/råd:

- Når Helsedirektoratet skriver «skal», betyr det at anbefalingen/rådet er basert på lov eller forskrift, eller når det er så klart faglig forankret at det sjelden er forsvarlig ikke å gjøre som anbefalt.
- Når det står «bør» eller «anbefaler» er det en sterk anbefaling/råd som vil gjelde de aller fleste.
- Når det står «kan» eller «foreslår» er det en svak anbefaling/råd der ulike valg kan være riktig for ulike pasienter.

Rettslig betydning

Helsedirektoratet skal utvikle, formidle og vedlikeholde normerende produkter, det vil si nasjonale faglige retningslinjer, nasjonale veiledere, nasjonal faglige råd og pakkeforløp, som understøtter målene for helse- og omsorgstjenesten.

Nasjonale anbefalinger og råd skal baseres på kunnskap om god praksis og skal bidra til kontinuerlig forbedring av virksomhet og tjenester, jf. spesialisthelsetjenesteloven § 7-3, helse- og omsorgstjenesteloven § 12-5 og folkehelseloven § 24.

Nasjonale anbefalinger og råd inngår som et akseptert grunnlag og setter en norm for hva som er faglig forsvarlig. Anbefalinger/råd utgitt av Helsedirektoratet er ikke rettslig bindende, men er faglig normerende for valg man anser fremmer kvalitet, god praksis og likhet i tjenesten på utgivelsestidspunktet.

I situasjoner der helsepersonell velger løsninger som i vesentlig grad avviker fra gitte anbefalinger skal dette dokumenteres, jf. journalforskriften § 6, bokstav g. Helsepersonell bør være forberedt på å begrunne sine valg i eventuelle klagesaker eller ved tilsyn.

Kunnskapsbasert metode

Nasjonale anbefalinger og råd har en kunnskapsbasert tilnærming ([se Helsedirektoratets veileder for utvikling av kunnskapsbaserte retningslinjer](#)). Det innebærer at forskningslitteratur, klinisk erfaring og brukererfaring på en systematisk måte vurderes opp mot ønskede og uønskede konsekvenser av et tiltak. På områder der det er funnet mindre forskningsbasert kunnskap og/eller overføringsverdien fra internasjonal til norsk helsetjeneste er lav, blir klinisk kunnskap og brukerkunnskap tillagt større vekt.

De faglige rådene om håndtering av matallergi bygger i stor grad på klinisk erfaring og brukererfaring.

Arbeidsform og deltakere

De faglige rådene er utarbeidet av de fire regionale sentrene for astma, allergi og overfølsomhet (RAAO), og er sendt på organisatorisk høring til RAAOenes allerginettverk:

- Legeforeningen
- Norsk sykepleierforbund
- Astma- og allergiforbundet
- LHL Astma og Allergi
- Private Barnehagers Landsforbund
- KS
- Utdanningsdirektoratet
- Utdanningsforbundet

Rådene utgis av Helsedirektoratet.

