

Allergi behøver ikke give

knas i Julehyggen



Julehygge er synonymt med knas, godter og bagværk. Derfor er »den søde juletid« en balancegang for 10-årige Mads, der har allergi over for bl.a. peanut, nødder og mælk.



AF STINE SOFIE MATHISEN

Juletræsfest og klippe-klistre-dage er bare nogle af de arrangementer, der byder på godteposer og bagværk. Spiseri er en stor del af julehyggen – men også en potentiel allergifælde. Mads Hjorth-Gravesen er nemlig multiallergiker og har altid livreddende medicin med sig. Og frem mod jul konfronteres han konstant med sin allergi.

Selvom det er en udfordring at have mange forbehold over for mad, så har

Mads og hans familie lært at håndtere allergierne på en konstruktiv og positiv måde. Derhjemme har Mads' mor, Anette Hjorth-Gravesen, simpelthen taget alle de velkendte juleopskrifter fra sin egen barndom og gjort dem mælkefrie.

– Vi prøver at efterligne det hele. Mads er blevet meget glad for pebermyntekager, og han spiser fondant i stedet for marzipan, fortæller hun.

Begræns »øv-følelsen«

Lillesøster Maria på 8 år må godt få det, Mads ikke kan tåle, men sådan har det ikke altid været.

– Førhen havde jeg det sådan, at vi andre ikke kunne tillade os at spise en soft-ice, når Mads kun må få en filur. Men det bedste for børnene er jo ikke altid at få det samme. Det er ikke nødvendigvis det, de foretrækker, siger Anette Hjorth-Gravesen.



Mads på 10 år har haft fødevareallergi siden han var spædbarn. Det er bl.a. mælkeprodukter, nødder og peanut, han har allergi over for. Han har også pollenallergi og krydsreagerer derfor på en masse frugter og grøntsager. Familien består også af lillesøster Maria på 8 år, forældrene Jan og Anette. Maria har ikke allergi, mens Jan har græsallergi og Anette har birkepollenallergi og krydsreagerer på forskellige frugter og nødder. Anette har udviklet hjemmesiden maelkeallergi.dk, hvor hun blogger, skriver nyhedsbreve og deler opskrifter med udgangspunkt i sine erfaringer fra en hverdag med allergi.

Far Jan tog fri for at bage familiens vaniljekager til en bagedag på skolen. Det var selvfølgelig hyggeligt at være med til at bage – og så kunne han samtidig holde øje med, at ingredienserne blev holdt adskilt.





Havregrynskugler

Ingredienser:

- 250 g margarine (mælkfri)
- 350 g havregryn
- 100 g kakao
- 8 spsk. færdigbrygget kaffe
- 400 g sukker
- Evt. kokosmel eller krymmel til at trille kuglerne i

Fremgangsmåde:

Alle ingredienser kommes i en stor skål og æltes godt sammen med hænderne. Stilles i køleskabet i en times tid. Herefter trilles kuglerne, som smager fantastisk som de er, eller de kan trilles i kokosmel eller krymmel. Havregrynskuglerne opbevares i en tæt lukket boks eller dåse i køleskabet.

Vaniljekager

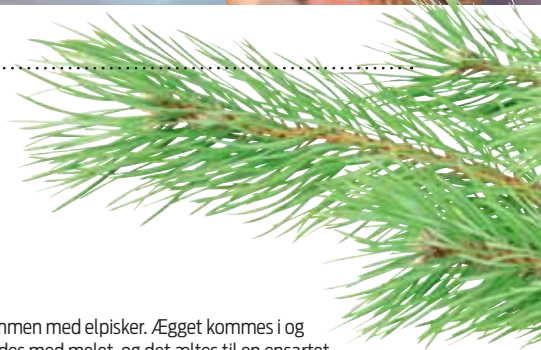
Ca. 100 stk.

Ingredienser:

- 200 g margarine (mælkfri)
- 150 g sukker
- 1 æg
- 3 tsk. vaniljesukker
- 350 g hvedemel

Fremgangsmåde:

Margarine og sukker piskes sammen med elpisker. Ægget kommes i og piskes med. Vaniljesukker blandes med melet, og det æltes til en ensartet masse. Dejen trilles til små kugler, som sættes på en bageplade med bagepapir. Til sidst trykkes kuglerne flade med en gaffel, så der kommer et fint rille-mønster. Bages midt i ovnen ved 200 grader i ca. 10 min.



I en periode fokuserede familien meget på, at det var meget synd for Mads. Siden har de forsøgt at vende øv-følelsen og skabe et mere positivt forhold til de begrænsninger, som allergien giver.

– Mads gik faktisk og blev lidt små-deprimeret, så vi er blevet mere opmærksomme på de signaler, vi sender til ham, siger Anette Hjorth-Gravesen

Hun har af og til mistet lysten til at prø-

ve noget nyt, fordi Mads i perioder reagerede allergisk på utrolig mange fødevarer.

Det var en udfordring ved middagsbordet derhjemme og en endnu sværere øvelse i forhold til alle de sociale begivenheder, der har med spisning at gøre.

Vi er altid på forkant

– Det er svært at skulle undersøge alt på forhånd, og forsøge at være på forkant med

situationerne før de opstår. Psykisk kan det fylde og tage energi, men at skabe en god hverdag med allergi, er også blevet noget, jeg interesserer mig meget for, fortæller Anette Hjorth-Gravesen.

Når Mads er inviteret til fødselsdag ringes hans forældre gerne til klassekammeraternes forældre for at høre, hvad de serverer, eller om de deler noget ud i klassen.

– Så har vi mulighed for selv at med

De fleste i Mads klasse er efterhånden blevet opmærksomme på hans allergier. Fx ringede en pige fra klassen og spurgte, om Mads kunne tåle olien i en kage, de netop var ved at bage. Andre klassekammeraters forældre kan ringe kl. 7 mandag morgen og sige - jeg har bagt til klassen og tror måske ikke, at Mads kan tåle kagen. Kan I gøre noget? Så tager Anette selv et stykke kage op af fryseren og lægger i Mads' skoletaske.



Familien sidder gerne sammen i julen og laver konfekt og bagværk. Marzipan er erstattet af fondant, og Anette har taget opskrifterne fra sin egen barndom og gjort dem mælkefrie bl.a. brunkagefigurer, pebernødder og klejner. Mads kan godt tåle nogle slags færdigkøbte æbleskiver, men indimellem bager de også deres egne.



Merete Mortensen
Mads-kribent og allergiker

Merete Mortensen interesserer sig passioneret for mad og har gennem mange år været frivillig mads-kribent for Astma-Allergi Danmark. Hun er selv fødevarer-allergiker. Du kan komme med forslag, input, ris og ros til blad@astma-allergi.dk.

Julen sig nærmer – begynd i god tid!

Så er det ved at være jul igen med gæstebud, gaver og gløgg. Og de fleste af os har nok erfaret, at hvis man ikke passer på, kan det ende med en alt for hektisk tid. Og er der fødevarerallergi i familien kræver det ekstra planlægning og opmærksomhed. Lav en kalender over gæstebud og spiseaktiviteter for hele julemåneden. Vær OBS på, hvilke aktiviteter børnene skal til, og sørg for at give dem brød / slik / kage med, som matcher dét, de andre spiser. Lav en liste over hvilke varer du skal bruge til decembers mad og hygge. Og hvor skal du så købe det?

Internettet byder på mange muligheder. Jeg har fx gode erfaringer med at handle i internetallergisupermarkedet allergikost.dk. Alternativt slik, såsom tørret frugt med nødder og chokoladeovertræk, kan købes i diverse helsekostbutikker, men se fx også efter hos Søstrene Grene, som sælger en del af de samme produkter væsentligt billigere.

Lav dej til de forskellige slags småkager i god tid, og frys dejen ned. Du kan også "snyde" og købe færdigbagte allergi-småkager. Der findes nemlig mange dejlige småkager uden gluten og mælk. Men det kniber lidt mere, hvis du ikke tåler æg.

I visse helsekostbutikker, kan man købe soyaost i skiver og som smøreost. Det er meget lækkert. Du kan få soyayoghurt med eller uden smag. Vær opmærksom på at der findes forskellige former for alternativ fløde. Der er ris-, soya-, kokos- og havrefløde.

Vi skal jo ikke undvære ris a la mande juleaften!

Meretes honningkage uden æg og mælk

250 g honning
100 g mørk farin
150 g mandler
75 g hakket sukat
75 g hakket pomeransskal
1 tsk stødt kanel
1 tsk stødt nellike
½ tsk revet muskatnød
2 tsk potaske
350 g Jyttermel eller hvedemel

Glaser: 100 g sukker kogt sammen med ½ dl vand.

Bring farin og honning i kog. Hæld det straks over i en skål. Rør groft hakkede mandler, sukat, pomeransskal og krydderier i og lad massen afkøle, til den er fingervarm. Tilsæt potaske, opløst i 2 spsk. vand og lidt mel. Ælt det sammen, læg den klistrede dej i en plastpose, og lad den hvile i et døgn ved stuetemperatur. Derefter rulles den ud på bagepapir til ca. 1 cm tykkelse. Bag kagen ved 175° i ca. 20 minutter. Del den straks i firkanter, uden at skære igennem. Pensl kagen med hed sukkerlage. Lad kagen blive kold før den skæres.

Find mange
flere juleopskrifter på
www.astma-allergi.dk/
bonus-info

► bringe noget tilsvarende mad til Mads eller forklare forældrene, hvordan de kan tilberede det, så Mads også kan tåle maden. Men det er ikke ligetil. Nogle planlægger først menuen dagen før, og andre er slet ikke bekendt med at læse indholdsdeklarationer. Det er svært at konfrontere folk på den måde – og det har været en øvelse for både dem og os, fortæller Jan Hjorth-Gravesen.

Allergimad ER lækkert

Anette og Jan Hjorth-Gravesen gør meget for at give deres søn en hverdag, der ligner andre børns. De har vist skolekammeraterne, at det ikke er noget 'halvmærkeligt mad', som Mads spiser. Jan har fx taget fri fra arbejde for at deltage i en bagedag på skolen, hvor han bagte vaniljekager. Anette har medbragt hjemmelavede traditionelle fastelavnsboller til klassen på mælkefrie ingredienser – og i dag elsker børnene hendes ting.

– Hver gang jeg har fødselsdag, så spørger de andre altid efter 'mine' pizzasnegle, fortæller Mads.

Mange af vennerne gør, hvad de kan for at bage kager, som Mads også må spise.

– Jeg har lavet en positivliste til skolekammerater og familie, hvor de kan se de ingredienser, han kan tåle, og det man kan erstatte med, hvis man bager en kage, fortæller mor Anette.

Henne i skolen ligger en reserve-sliktaske, der kommer frem, når skolen eller skolekammeraterne serverer noget, som Mads ikke kan tåle. På den måde bliver han ikke blot tilskuer, når de andre hygger sig eller fejrer noget. 🌀

Mor Anette og far Jan har besluttet, at lillesøster Maria godt må få det, Mads ikke kan tåle. Hvis hun vil have en magnum is – så får Mads fx slik i stedet. En magnum til Maria koster 20 kr., derfor får Mads tilsvarende 20 kr. til at købe slik for. Andre gange vælger han selv en sodavandsis i stedet for.

