

UDENLANDSK JUL

Hvis du som madallergi-ker fejrer højtiden uden for Danmarks grænser – fx i et af de andre EU-lande – og spiser julemiddagen på restaurant eller som catering, så husk, at du ifølge lovgivningen har ret til at få oplyst de 14 mest almindelige allergener. Læs mere om reglerne på www.astma-allergi.dk.



DON'T GO NUTS

Julen bugner af potentielle fælder for fødevarerallergikere. Der er nødder og mandler i julekonfekten, mælk i chokoladekalenderen og saftige juleappelsiner i frugtkurven. Brug Astma-Allergi Danmarks app Madallergi til at finde opskrifter uden de ting, du ikke kan tåle.

GO' JULENAT

Når du skal overnatte hos mor eller onkel Benny, så vær ikke bleg for at spørge, hvor når dynen og puder senest er vasket ved 60 grader, eller medbring dine egne soveting og evt. et madrasovertræk.

JULETRÆET MED SIN PYNT...

Juletræer og pyntegrønt indeholder skimmelsvampesporer og kan give symptomer i luftvejene, når de kommer indenfor. Juletræet indeholder også harpiksstoffer – fx canadabalsam og kolofonium, og er du allergisk over for dem, kan du få kontakteksem af at røre ved træet. Ryst eller stamp det hårdt ned i jorden, inden du tager det ind, så døde nåle og svampesporer falder af, eller anskaf et kunstigt træ, hvis du slet ikke kan blive gode venner med granen.

Guide til at overleve *julen*

TEKST: RÅDGIVNINGEN / COLLAGE: FIE KRØYER DAHL / FOTO: COLOURBOX



BLOMSTRENDE HØJTID

Flere af de traditionelle juleblomster dufter meget kraftigt og kan genere følsomme luftvej. Det gælder fx azalea, hyacinth og lilje. Har du sart og overfølsom hud, skal du undgå at røre fx krysantemum, tulipan og julestjerne, for nogle af stofferne i plantesaften kan give hudreaktioner. I øvrigt hører krysantemum til kurvblomstfamilien, der kan give folk med bynkepollenallergi luftvejs-symptomer.

EN VÆRRE KATTEPINE

Jul betyder fester og gæster, og måske har nogle i selskabet fire ben og kan fremkalde allergi. Men for en allergiker er det sjældent nok, at katten eller hunden bare parkeres i et andet værelse – dyreallergenerne er nemlig både i møbler, tæpper og puder. Grundig rengøring og udluftning kan hjælpe for nogle, men hvis du normalt får symptomer, når du er sammen med dyr, så tal med din læge om det. Måske kan medicin redde familiesøget.



LYS OVER LAND

Lys soder, uanset om de er lavet af fx stearin, paraffin, eller voks. Så hold vægen kort, og sluk lyset med en lyseslukker. Husk, at fyrfadslys soder mindre end almindelige lys – og at du helt slipper for den slags problemer med elektriske lys eller lyskæder.

REN JUL

Støv julepynt og dekorationer af, inden de kommer op at hænge! Blomsterdekorationer kan fx indeholde skimmelsvampesporer.