

## Hvordan finner jeg ut om jeg har matallergi?

### Slitsom fordøyelse

Jeg sliter mye med mage og fordøyelse, og lurar på hva som kan være galt. Noen ganger er det slitsomt å komme seg på toalettet, andre ganger renner det rett igjennom. Kanskje det er matallergi, men jeg synes at det er vanskelig å finne ut av hva jeg eventuelt ikke tåler på egen hånd. Jeg har i perioder forsøkt å kutte ut enkelte ting, men synes ikke dermed at jeg merker bedring. Kan det være noe annet galt? Hvor bør jeg begynne for å finne ut av dette?

Hilsen Grethe



Mange av mine pasienter har uklare fordøyelsesplager som ikke har noen påvisbare årsaker. Grunnen til at man ikke har funnet noe galt, er ofte at mange av plagene er såkalt funksjonelle plager som ikke lar seg påvise ved undersøkelser, da det ikke er noe fysisk eller synlig galt med mage/tarmsystemet. Noen er ufullstendig utredet og burde vært undersøkt bedre. Noen har plager som ikke lar seg påvise med de metoder vi i dag bruker innen skolemedisinen. Noen har sykdommer eller forstyrrelser i organer som samarbeider med og

påvirker fordøyelsen i mage/tarmsystemet. Det som antas å være matallergi eller matintoleranse, er ofte ikke det, men magens og tarmens manglende evne til å fordøye maten tilstrekkelig. Vi kaller dette problemet for falske allergier, fordi det har like symptomer som vanlige matallergier. Årsaken er ofte en kombinasjon av for lite magesyre og for lite tilførsel av bukspyttkjertelenzymer eller gallesyre til tynntarmen. Ved riktig behandling av dette vil de fleste bli helt friske i løpet av tre-fem måneder. Etter det vil de kunne spise alt de ikke tålte tidligere. Men for at du skal få et fullstendig svar om dine plager, må du utredes hos lege. Begynn med en time hos fastlegen din som eventuelt vil kunne henvise deg videre.

Rolf Luneng

### Den andre kvinnen, hvem er hun?

Jeg leste et innlegg du svarte på om det å være den andre kvinnen. Og jeg blir litt nysgjerrig: Hva er det med disse kvinnene som innleder forhold til gifte menn? Eier de ikke moral eller skrupler? Ja, hovedansvaret lig-

ger hos den gifte mannen, men de har da også et ansvar? I det innlegget som sto i Allers, kjente hun som skrev inn til og med kona til mannen hun hadde et forhold til. Hvor dum går det an å bli? Kanskje jeg er moraliserende, men jeg synes ikke noe om sånne kvinner, og hvor ofte skjer det at mannen går fra kona for dem? Mange spørsmål her, men jeg synes det er et interessant tema.

Kjersti



Nei hva er det med slike kvinner, tro? Sett utenfra kan de virke både dumme

og gale, og jeg har møtt mange «andrekvinner» som blir mobbet og uthengt som frekke horer. Men bildet er nok mer sammensatt. Jeg har ingen statistikk på hvor mange «andrekvinner» det er, men jeg tror dessverre mørketallene er store. I mange tilfeller begynner historien med at den gifte mannen varter opp kvinnen, og fort forteller at han sliter med kona hjemme. Det stemmer nok ofte, men ikke alltid. (Noen menn vil ha både i pose og sekk – kone hjemme, elskere på si.) Det sies jo også at gifte menn gjerne sjekker opp vesentlig yngre damer. Når en erfaren voksen mann slår på sjarmen

mens han samtidig forsikrer damen om at han snart er fri fra kona, da tror hun på ham! Forelskelse gjør blind.

Hvis dette ferske bekjentskapet utvikler seg raskt, som det ofte gjør, tenker kvinnen kun på seg selv og den inviterende mannen, og glemmer å mistenke ham for å holde på med to. Menn som driver slike jukse spill i flere år, takler å stå i det. Kanskje får de ikke engang dårlig samvittighet når de blir oppdaget av kona eller av store barn som tar pappa på fersken på mobilen. Hvem har mest ansvar? Som jeg skrev i svaret i Allers, har kvinnen også ansvar for sine valg. Hun må derfor betale prisen når hun brått blir vraket. De gifte mennene som aldri vil gå fra kona, får jeg sjelden tak i. Mitt råd: Pass deg for menn som snakker om sitt elendige forhold på hjemmehelsetjeneste!

Hilsen Solveig

Ekspertene svarer deg



Solveig Vennesland, samlivsterapeut



Mona Thaulow, homøopat og akupunktør



Victoria Telle Hjelset, Ph.D. i forebyggende medisin



Rolf Luneng, allmennlege

NESTE UKE:  
Tenåringers  
immunforsvar

Tror du ekspertene våre kan hjelpe deg? Send spørsmålet ditt i en e-post til [helsepanelet@allers.no](mailto:helsepanelet@allers.no) eller i et brev til Allers, p.b. 1169 Sentrum, 0107 Oslo. Merk konvoluttet «Helsepanelet». Fortell oss gjerne hvem du ønsker svar fra. De som får svar, kommer på trykk i bladet.