

# SANNIS FALL – KLARAR SIG EN LIVSMEDELSALLERGIKER UTAN VITAMINTILLSKOTT?

## SCENARIOSKEDET

Lär känna Sanni genom att läsa Sannis blogginlägg:

### **Klarar sig en livsmedelsallergiker utan vitamintillskott?**

*Jag är en tjej på 14 år som hela mitt liv plågats av livsmedelsallergier. När jag var två år konstaterades det att jag hade mjölk- och äggallergi, vilket gör det svårare att välja och laga mat. Det är så irriterande att människor inte förstår att mjölkallergi är något helt annat än laktosintolerans. Jag kan alltså inte äta laktosfria produkter!!! Om jag äter mjölk får jag inte bara magproblem, utan i värsta fall kan jag få en anafylaktisk reaktion, som jag kan dö av om den inte behandlas.*

*I min familj ersätter vi mjölkprodukter med soja-, ris- och havreprodukter och de smakar nästan likadant som motsvarande mjölkprodukter. När jag var barn åt jag kalciumtillskott och multivitamintabletter, men de senaste åren har jag inte tagit det.*

*För att göra situationen ännu värre har jag börjat få hudproblem även av fisk, och jag vågar inte längre äta det, eftersom det finns en risk för att jag utvecklar fiskallergi som blir lika kraftig som mjölkallergin. Även om jag inte kan äta mjölkprodukter, ägg eller fisk, som är bra proteinkällor, kan jag säkerställa att jag får tillräckligt med protein genom att äta kött.*

*Jag upplever inte att jag behöver några vitamintillskott, för jag har klarat mig bra hittills utan det. Det känns dock som att alla numera ska ta någon sorts vitaminer eller spårämnen. På tv och i tidningarna svämmar det över av reklam för all världens tillskott, som man försöker kränga på alla konsumenter.*

*Klarar sig en livsmedelsallergiker utan vitamintillskott och spårämnen, eller är det nödvändigt att ta sådana? Vilka konsekvenser kan det få om jag inte tar vitamintillskott? Har ni sett reklamen för vitaminer och spårämnen? Vad tycker ni? Kan jag lita på reklamen?*

*Eller försöker man bara lura konsumenterna?*

*Hälsningar, Sanni*

Diskutera Sannis hälsoproblem och användning av vitamintillskott. Vilka råd skulle ni ge till Sanni? Skriv ner era preliminära råd och motivera era synpunkter.

---

---

---

---

---

## UNDERSÖKNINGSSKEDET

Uppgiften infattar att undersöka Sannis fall och ta reda på hur livsmedelsallergier påverkar intaget av viktiga näringsämne, behöver Sanni kosttillskott för att stöja sin kost samt hur marknadsförs kosttillskotten till konsumenterna? Genomför undersökningen i följande delstudier.

Delstudie 1. Behöver Sanni kosttillskott?

**Vilka vitaminer, spårämnen och mineraler kan Sanni ha brist på på grund av livsmedelsallergierna?**

---

---

**Ta reda på vad följande termer betyder:**

**Mjölkalergi**

---

---

**Anafylaktis reaktion**

---

---

**Atopisk hud**

---

---

Skriv up de livsmedel som innehåller A- och D-vitaminer samt kalcium. Varför behöver man A- och D-vitaminer samt kalcium, vilka bristsymptom leder A- och D-vitaminbrist och för lågt intag av kalcium till? Leta efter information på Internet från pålitliga källor.

VITAMIN	A-VITAMIN	D-VITAMIN	KALCIUM
VAD FÅR MAN DET IFRÅN?			
VAD BEHÖVS DET FÖR?			
VILKA ÄR BRISTSYMPTOMEN ?			

Undersök förpackningar och produktinformation till vitamin- och spårämnestillskott. Vilken information hittar man på förpackningarna?

---

---

---

---

Delstudie 2. Hur är reklamen för vitaminer, spårämnen och mineraler?  
Granska reklamen och svara på följande frågor:

**Hur marknadsförs kosttillskotten?**

---

---

---

**Hur skapar man ett konsumtionsbehov hos människor med hjälp av reklam?**

---

---

---

**Var kan man köpa kosttillskott?**

---

---

Dra slutsatser utifrån delstudierna 1 och 2 samt ta ställning till huvudproblemen i undersökningen.

Hur motiverat det är för Sanni att hon inte tar vitamintillskott?

---

---

---

---

---

