

KOST FRI FOR KANEL OG BENZOATER VED OROFACIAL GRANULOMATOSE

Orofacial granulomatose (OFG) er en tilstand som hovedsakelig påvirker munn og lepper. Det er en sjelden tilstand og diagnosen kan være vanskelig å stille. De vanligste symptomene er hovne og røde lepper, men andre symptomer som munnsår og sprukne lepper er også vanlig.

Årsaken til OFG er ikke kjent, men en kost fri for kanel og benzoater har vist å være effektiv. Det ser ut til at forskjellige personer har forskjellig toleransenivå når det gjelder inntak. For noen hjelper det å kun ekskludere matvarer med mye kanel og benzoater, mens andre må kutte ut selv små mengder. Det beste er å lage mest mulig mat fra bunnen av.

Kanel er en naturlig substans som oftest brukes i små mengder som en del av en krydderblanding, og er derfor ikke alltid deklartert på produktet. Se etter ord som *krydder*, *kryddermiks*, *krydderekstrakt*, *malt kanel*, *kanelolje*, *smaksforsterker* med mer. Du bør prøve å unngå å velge restauranter hvor kanel er en naturlig del av kjøkkenet (slik som indisk, thai og kinesisk), da det er stor risiko for kontaminering selv om du bestiller mat uten kanel.

Benzoater kan forekomme naturlig i flere matvarer, men er vanligst brukt som et konserveringsmiddel/tilsetningsstoff i mat og drikke, hovedsakelig saft/brus og bearbeidet mat.

Naturlige kilder til benzoater inneholder ikke på langt nær samme mengde og konsentrasjon av benzoater, men vanligvis anbefales det å unngå disse matvarene i starten og under prøveperioden.

Aroma er kjemikalier som kan være tilsatt flere prosesserte matvarer for å forbedre smaken. De er ofte tilsatt til kjeks, chips, søtsaker, sauser, brus, supper og ferdigmat, med mer. Noen aromaer er forbindelser som ligner på kanel og benzoater. Regelverket er slik at industrien ikke trenger å spesifisere kjemikalene som brukes, men kan kalle disse med samlebetegnelsen «aroma». Fordi man ikke kan identifisere forbindelsene som er tilsatt, anbefales det at man unngår matvarer merket med «aroma» eller «naturlig aroma».

Disse må unngås:

E210 eller benzosyre

E211 eller natriumbenzoat

E212 eller kaliumbenzoat

E213 eller kalsiumbenzoat

E214 eller etylparahydroksybenzoat

E215 eller natriumetylparahydroksybenzoat

E216 eller propylparahydroksybenzoat

E217 eller natriumpropylparahydroksybenzoat

E218 eller metylparahydroksybenzoat

E219 eller natriummetylparahydroksybenzoat

Solidox: alle tannkremer er uten benzoater, mens alle skyllevæsker er med benzoater

Colgate: alle tannkremer og munnskyll er uten benzoater unntatt Duraphat og skyllevæsker uten alkohol

Sensodyne: de fleste tannkremer er uten kilder til kanel og benzoater utenom Sensodyne Multicare.

Andre kilder til kanel og benzoater

Kanel-derivater (som f.eks cinnemal) og benzoater er ofte tilsatt i tannkrem, munnskyll og kosmetikk. Dette kan absorberes gjennom hud og slimhinner, og bruk av produkter med dette bør derfor unngås. Dobbeltsjekk alltid tannkremen og munnskyll du bruker (produsentene kan endre innholdet i sine produkter). I tillegg bør man også unngå SLS (sodium lauryl sulfat) og «clove oil».

Det er viktig når man følger en slik diett at man er nøye med å lese på ingredienslisten på matvarene/kosmetikkproduktene man bruker.

Varighet: Ved å unngå kanel og benzoater kan tilstanden bedres, men dette kan ta tid så forsøk kosten i minimum 6 uker. For noen trengs lengre tid, men hvis det ikke er bedring innen 12 uker er det ikke sannsynlig at denne kosten hjelper.

	Inneholder kanel og/eller benzoater	Uten kanel og/eller benzoater
	UNNGÅ	KAN NORMALT BRUKES
Fisk	fisk/fiskeretter i krydder/tomatsaus	alle typer fersk og frossen fisk
Kjøtt	kjøtt/kjøttrett i krydder/tomatsaus, kaldt kjøtt med krydder eller kjøttretter med krydder, tomatpure eller benzoater	alle typer kjøtt/kjøttretter uten krydder/tomatpure/benzoater
Frukt og grønnsaker	tyttebær, tranebær, molter, avokado, nektariner, bringebær, svsker, fersken, papaya, spinat, soyabønner, jordbær, gresskar, kidney bønner, soltørket tomat/tomatpure/sauser, syltetøy som inneholder tilsatt benzoat (E 210-219)	alle andre frukter og grønnsaker; syltetøy, marmelade, honning, peanøttsmør som ikke inneholder benzoater, friske tomater kan brukes i mat, sakkarin og andre kunstige søtningsstoffer
Kornprodukter	frokostblandinger med kanel/benzoater skjekk innholdsdeklarasjon på pastaretter	frokostblandinger uten kanel eller benzoater alle typer korn og mel pasta grøt belgvekster ris
Fett og oljer	ferdiglagede salatdressinger	Smør, krem, olivenolje, hjemmelagede salatdressinger
Kjeks og kaker	fabrikkproduserter kaker med krydder/kanel	alle typer brød, boller, pizzadeiger, kaker, kjeks med tillatte ingredienser
Egg og meieriprodukter	syrnede meieriprodukter med tilsatt syltetøy, retter av egg og meieriprodukter som inneholder krydder/benzoater	alle typer melk, krem, rømme, yoghurt, ost etc. med tillatte ingredienser
Drikke	brus noen typer øl og cider saft med benzoater, sjekk smakssatte melke/frukt-drikker. Te bør unngås, inkludert sort-te, grønn-te, rooibos te.	Alle drikker med tillatte ingredienser. Kaffe.
Krydder og urter	Alle former for kanel, muskat, salvie, karri, garam masala	Salt, pepper, urter som f.eks basilikum, timian, mynte, oregano, rosamrin. Chili, ingefær, mm.

Annen mat og drikke:

- Sjokolade tolereres ofte ikke uten at det er klart hvorfor. Den kan inneholde kjemiske stoffer som ligner benzoater.
- Tomater er en annen matvare som inneholder lite benzoater, men som kan gi forverring av symptomer. Pasienter har rapportert at friske tomater er ok, men at kokte tomatretter ikke går bra. Konsentrasjonen av benzoater øker dramatisk i tomatpure pga. at det i friske tomater er 98 % vann mens det i tomatpure er 2 % vann. Rådet er å bruke friske tomater i matlaging og unngå retter med tomatpure eller andre konsentrerte tomatretter som soltørkede tomater.
- Brus bør ikke brukes denne perioden siden den inneholder aromastoffer som ofte ikke deklarerer i tillegg til eventuelt benzoater.
- Pålegg som leverpostei, majones, kaviar, remulade, italiensk salat, syltetøy med mer, inneholder ofte benzoater.