

# ALLERGI

Årgang 27 • Nr. 1 2021



## Læs i dette nummer om:

Forskningsprojekt og biobank - Kbh. Universitet

Behandling af atopisk eksem med bakterier

Hudens mikrobiom - Gentofte Hospital

GenoME studie - Bispebjerg Hospital

Atopisk eksem og filaggrin-mutation

Eksem og COVID-19 vaccination

Høj forekomst af håndeksem

Atopisk eksem og øjentryk

Hudvenlig makeup

ATOPISK EKSEM FORENING



# Atopisk eksem – kost, hudpleje og behandling

En kold vinter uden eksem af nogen art. Ja, det har faktisk været muligt for mig, at opnå det resultat på trods af min eksem-sygdom Atopisk Eksem. Det kræver dog vilje og disciplin at overholde de ting, som jeg har erfaret virker for mig i forhold til at få justeret kosten, optimeret baderutinerne og huske at pleje min hud hver dag.

For omkring fem år siden var historien dog en anden. Så længe jeg kan huske har min hud været ramt af eksem. Det blev første gang diagnosticeret, da jeg var barn, og lægen konkluderede, at jeg havde sygdommen Prurigo Besnier. Det er det, som man også kalder atopisk eksem eller børneeksem. Det tydeligste tegn var de karakteristiske dobbeltfurer under øjnene, som mange med sygdommen har.

Min barndom og særligt teenage-årene var belastet af eksem. Som ung er det ikke fedt at have eksem, og der var ikke nogen behandling der havde en god virkning. Eksemet kom og gik som vinden blæste uden noget åbenlyst mønster.

I mine sene tredivere havde jeg fået børn, og eksemet fik et ekstra nøk i den forkerte retning. Jeg havde fået nok - nu måtte jeg finde en løsning på den røde, kløende hud. Hudlægens behandling var den samme som før, blot med endnu stærkere steroidcremer og ingen ud-sigt til varig lindring. Det kunne simpelthen ikke passe, tænkte jeg. Skulle resten af mit liv være et fortsat helvede med blødende sår i hårbunden, røde hævede øjenomgivelser og den mat-hed, som en krop under konstant angreb føler? Der måtte findes et svar!

Optændt af en blanding af trodsighed og nysgerrighed gik jeg i gang med at gennemtreve danske og udenlandske hjemmesider, blogs og medicinske af-handlinger om eksem. Min viden om atopisk eksem og behandling blev mere nuanceret, og der begyndte at danne sig en dybere forståelse af de grundlæggende mekanismer. Det blev tydeligt, at vejen til lindring ikke var en speciel vidunder-creme eller særlig diæt. Langsomt indså jeg, at årsagen til eksemudbrud var en ubalance mellem vores kropps naturlige design og den måde, vi lever på i et moderne samfund.

Hvad havde ændret sig fra dengang, vi levede i naturen og til nu? Det virkede for mig usandsynligt, at stenaldermennesket havde eksem fra top til tå, når de kun badede sig i rent vand og spiste hvad naturen kunne tilbyde. Måske havde vores moderne indendørsliv med kemi, sæber, fabriksfremstillede fødevarer og sukker noget med sagen at gøre.

Et blogindlæg på fra en bruger på Netdoktor blev startskuddet til at handle på min nyvundne viden. Han forklarede hvordan sund kost og udelukkelse af mælkeprodukter, havde resulteret i at han nu var eksemfri. En opskrift på grøntsags-smoothie blev det også til, så nu var der noget konkret at afprøve.

Stadig hårdt ramt af eksem udelukke-de jeg mælk fra kosten, og efter en uges tid var der markant bedring i mit eksem. Flere forsøg med genintroduktion af mælk gav kraftig eksem med resultat. Det samme var tilfældet med æg, som derfor også blev udelukket af



min kost. Reaktionen på mælk var dog langt mere aggressiv og hurtige end æg.

Interesse for kosten lærte mig, at der kan være mange problematiske elementer i en normal, vestlig diæt, som bidrager til inflammation i kroppen. Denne kroniske betændelsestilstand er årsag til livsstilssygdomme såsom hjerte-kar-sygdom, kræft og ikke mindst eksem. Derfor er det vigtigt for mig at leve så sundt som muligt, uden at det bliver ekstremt. Jeg spiser stadig kød og laver gryderetter i stegesoen. Men fløde, ost, mælk og æg er udskiftet med havredrik og veganske alternativer.

Jeg lever efter en ganske almindelig dansk kost, som følger de generelle kostråd. Dog prøver jeg at have ekstra fokus på at få godt med grøntsager hver dag. De få ting, som jeg må undvære pga. mine dårlige erfaringer med mælk og æg, betyder, at jeg nu altid har alternative produkter i køleskabet, og at jeg må holde mig fra de fleste kager og bagværk. At minimere sukkerforbruget har også vist sig ganske gavnligt, da jeg har erfaret, at sukker

virker som en booster for eksemudbrud. Desuden kan det give nogle voldsomme udsving i humør og ens energiniveau til dagens gøremål.

Gennem årene har jeg trin for trin og så optimeret min hudpleje. Artikler om hudens opbygning gav mig en fornemmelse af, at det ikke var godt at bruge sæbe i badet. Det virker egentligt logisk, når man ved, at eksempatienter har svært ved at danne de naturlige fedtstoffer, som er en essentiel del af hudens opbygning. De levende celler i overhuden producerer jo en række fedtstoffer, som lægger sig mellem hudcellerne og danner en delvist vandtæt barriere, som dog kan nedbrydes af sæbe.

Derfor blev sæben udskiftet med salt, som viste sig ganske fint at vaske sig med. Shampoo, shower-gel og andre sæbeholdige badeprodukter er nu ikke længere en del af min baderutine. Derimod gnubber jeg huden blidt med fint køkkensalt og en interessant bonus er, at jeg "lugter" mindre, end da jeg brugte sæbe.

Cremer og lotions er også blevet prøvet i stor stil. Det sidste års tid har jeg primært brugt cremen fra franske CeraVe. Valget fald på denne creme efter jeg læste en artikel om ceramidens gode effekt på hudens sundhed. Disse fedtstoffer er sammen med bl.a. kolesterol og andre naturlige fedtstoffer vigtige for, at huden fungerer, som den skal, og kan holde skadelige stoffer ude og kroppens væsker inde.

Efter at være kommet af med min eksemtilstand har jeg fået en masse ny energi. Det er så fantastisk ikke mere at have kløende pletter, konstant mæthed og frustration over ens situation. Men da mange andre mennesker stadig er ramt af eksem, har jeg de sene-

ste par år lagt en del energi i at fortælle om, hvilke produkter og metoder der har hjulpet mig. Da emnet er ganske omfattende og ikke blot nogle få råd, er det blevet til hjemmesiderne eksemfri.dk til danskere og den engelsksprogede side eczemahealingguide.com. På hjemmesiderne skriver jeg om mine erfaringer med kost, hudpleje og behandling. Der er under hvert emne en del artikler, hvor man kan finde inspiration i mine erfaringer.

For et års tid siden begyndte jeg at samle det hele i en bog, så man ikke behøvede at læse sig igennem alle artiklerne på hjemmesiden. Formålet var at lave dén bog, som jeg selv havde

ønsket fandtes, da jeg var helt nede i kulkælderen og startede min rejse mod eksemheling. Bogen skal ses som inspirationskilde, og formatet er holdt kort og præcis, men stadig med alle de små detaljer, som gør hele forskellen.

Det lykkedes at få bogen udgivet i starten af 2021. Den kan hentes i Apple books og jeg linker til bogen på eksemfri.dk. Den er selvfølgelig gratis og på engelsk for at så mange som muligt kan få gavn af den.

*Med ønsket om  
eksemlindring for alle.  
Poul*

---

## Forværret eksem ved vejrskifte



*Billede af Jonas på 10 år, der på en frostvejrsgang har kløende og irriteret eksem på begge arme (og i øvrigt også på benene). Han oplevede også, at eksemen "kogte op" i albuebøjninger, så varmen kunne føles, og eksemen generede meget. Dagen før var der plusgrader og ingen synlig eksem.*

Personer med atopisk eksem oplever ofte, at eksemen varierer med vejret. Feks. kan luftfugtighed og temperatur påvirke symptomer på eksem. En

undersøgelse har vist, at der er flere hospitalsbesøg vedr. atopisk eksem i vinter- og forårsperioden end ellers. Kilde: videncenterforallergi.dk