



# Dermatitis herpetiformis

Dermatitis herpetiformis (DH) er en livslang og sjelden autoimmun sykdom. DH kjennetegnes ved et sterkt kløende utslett med små blemmer, som utløses når genetisk disponerte personer får i seg gluten. Hele 80-90 % av DH-pasientene har samme vevstype som ved cøliaki, men de fleste har ingen mage- og tarmplager. Likevel viser det seg at to tredjedeler har typiske cøliakiforandringer i tarmen.

## Diagnostisering

Man kan få DH hele livet, men de fleste som diagnostiseres er i 30-årene. Diagnosen stilles ved hudbiopsi fordi IgA autoantistoffer mot gluten, som angriper kroppens vev og gir betennelse og blæredannelse, finnes rett under overhuden.

## Symptomer

Vanligvis får man utslett på armenes yttersider, baken, knærne og i hodebunnen. Barn kan ofte ha utslett i håndflater eller fotsåler, noe som er uvanlig hos voksne. Det kan ta 4-6 uker fra en DH-pasient har fått i seg gluten til et eventuelt utbrudd, noe som gjør det vanskelig å oppdage når uhellet kan ha skjedd. Uten behandling kan et utbrudd vare i 1-2 uker.

## Behandling

Alle med DH blir friske av å spise glutenfritt. Men selv om glutenfritt er det eneste som hjelper, kan det være vanskelig å motivere seg til å endre kosten når man ikke har mageplager. Det kan ta lang tid å bli frisk, og i gjennomsnitt må en DH-pasient spise glutenfritt 1-4 år for å bli symptomfri og opptil 7

år for å bli helt frisk. Legemiddelet Dapson, som demper betennelse i kroppen, har svært god effekt på DH-utbrudd. Dapson tar bort kløen innen 48 timer og får utslettet til å gro innen en uke.

## Tåler jod dårlig

DH-pasienter som ikke lever strikt glutenfritt tåler jod dårlig. De som har spist glutenfritt lenge nok til å bli symptomfrie (1-4 år), kan spise jodholdig mat uten å få nye utbrudd. Man vet ikke helt hvorfor jod gir DH-utslett.

## Grunnstønad

DH gir rett til grunnstønad på samme måte som ved cøliaki.

*De fleste DH-pasienter har samme vevstype som ved cøliaki, men sjelden mage- og tarmplager til tross for typiske cøliakiforandringer i tarmen.*



NORSK  
CØLIAKIFORENING

## Mat du helst bør unngå:

**Salt tilsatt jod (JOZO)**, havsalt i ulike varianter og alle matva-

**Sjømat og sjømatprodukter**, spesielt saltvannsfisk som hyse, torsk, sei, sild og makrell, men også skalldyr. Unngå derfor fiskeboller, fiskekaker, fiskepinner, fiskepudding, fiskegrateng, fiskesuppe og tilsvarende.

### Hvalkjøtt

**Tang, taremél og taremélprodukter**, men også tilsetningsstoffer som karragenan (E407), agar-agar (E406), alginat (E401-405).

**Meieriprodukter** som melk, syrnede melk, yoghurt, ost (litt melk og gulost er greit), meierismør, bremyk, margarin med melk, brunost, prim, geitemelk og hvit geitost.

**Desserter, kaker og sjokolade** som inneholder mye melk og meieriprodukter.

Begrens inntaket av **glutenfrie melmikser som inneholder melkepulver**.

**Egg** (spesielt plommen) og alle produkter som inneholder egg. Små mengder i annen mat er greit.

**Vitamin- og mineraltilskudd med jod.**

## Mat du trygt kan spise:

Alle typer **frukt og bær**, fersk, fryst og hermetisert.

Alle typer **poteter og grønnsaker**, ferske og fryste.

Alle typer **bønner og linser**, både ubehandlet og hermetiske uten jodsalt og havsalt.

**Nøtter og nøttepålegg** uten jodsalt og havsalt.

**Eggehvite** i begrenset mengde. Eggehvite inneholder lite jod sammenliknet med plommen.

**Ubehandlet ferskt kjøtt**, uten jodsalt og havsalt.

**Korn og kornvarer**, som for eksempel (glutenfrie) bakervarer, pasta etc. uten egg, meieriprodukter, jodsalt og havsalt.

**Sukkervarer** som sukker, sirup, honning, agave, lønnesirup og syltetøy.

**Krydder og urter**. Se opp for krydderblandinger som inneholder jodsalt og havsalt.

**Olje og eddik**. Margarin uten melk.

**Kaffe, te, saft og mineralvann**. Alkoholholdige drikker.

**Kakao, kakaoprodukter**, som for eksempel sjokolade, med lite eller ingen melk.



*Grønnsaker, frukt, bær, nøtter, belgfrukter, kjøtt, glutenfrie kornsorter, kaffe/te og mineralvann inneholder lite jod og er trygt for nydiagnostiserte DH-pasienter.*

## Tips til pålegg og middagsmat du kan spise:

Leverpostei (uten ansjos), kjøttpålegg, syltetøy, majonessalater (uten havtilsetninger), nøttepålegg, grønnsaker og frukt. Bruk helst smør med lite melk.

Kjøtt eller vegetarmat med poteter, ris, pasta, brød, grønnsaker og frukt, alt uten jodsalt og havsalt.