

Faran med att ge råd

Agnes Wold

Professor, Avd för infektionssjukdomar,
Göteborgs universitet

Överläkare, Klinisk mikrobiologi
Sahlgrenska universitetssjukhuset

Vårdens tre metoder att främja hälsa

- **Mediciner (inkl. vacciner)**
- **Behandlingar (t.ex. sjukgymnastik)**
- **Livsstilsråd**

För alla åtgärder gäller att de måste ha:

- **Effekt**
- **Rimlig kostnad**
- **Acceptabla biverkningar**

Självklart för mediciner

Men tycks inte tillämpas för råd? Eller hur?

Mediciner

- **Effekt testas i djurförsök**
- **Effekt krävs i stora randomiserade studier**
- **Hög kvot nytta/biverkningar krävs**
- **Särskilda kommittéer beslutar om införande och användning**

Råd

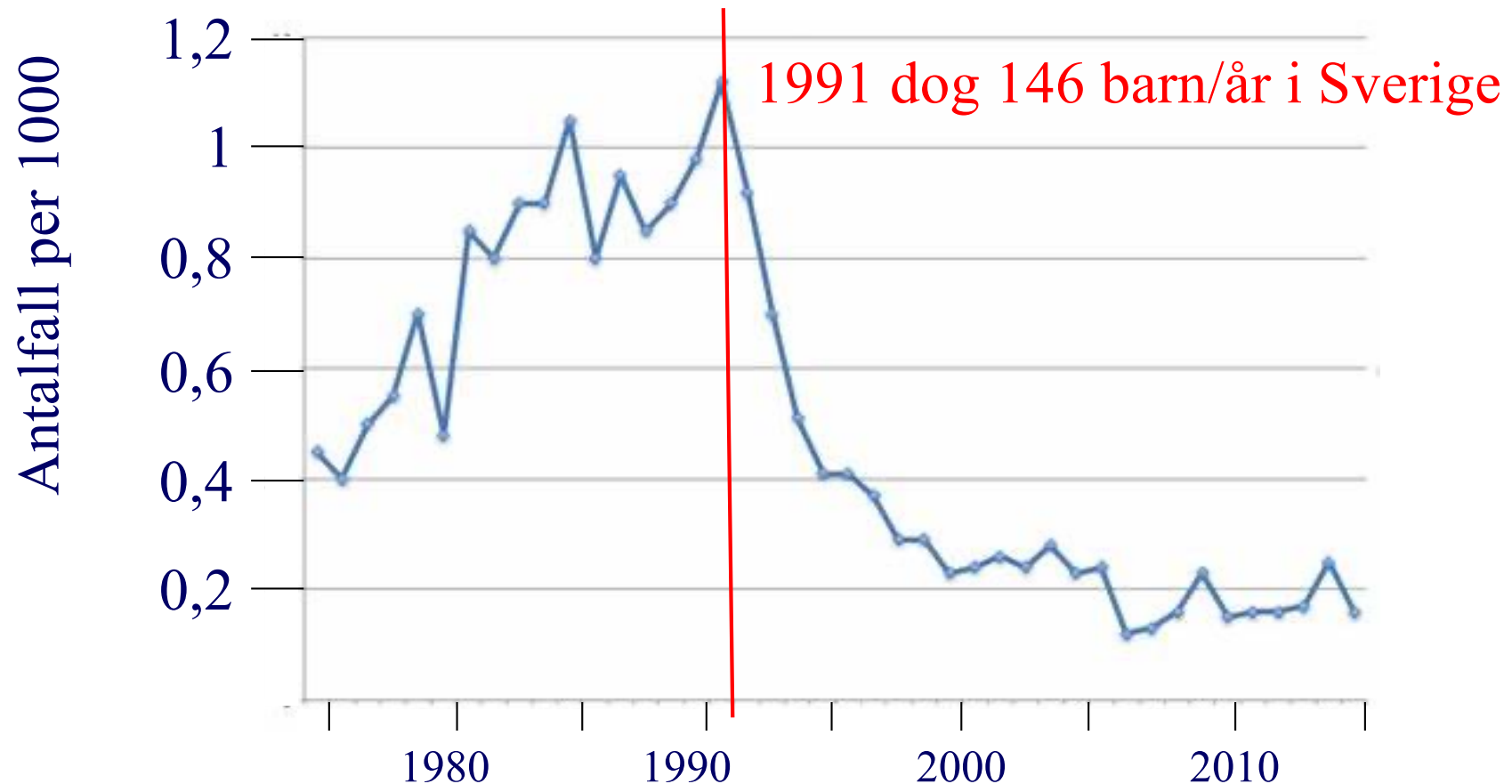
- **Kan hittas på av vem som helst**
- **Inget krav på visad effekt**
- **Ingen analys av biverkningar**

Varför?

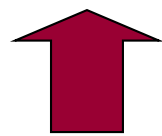
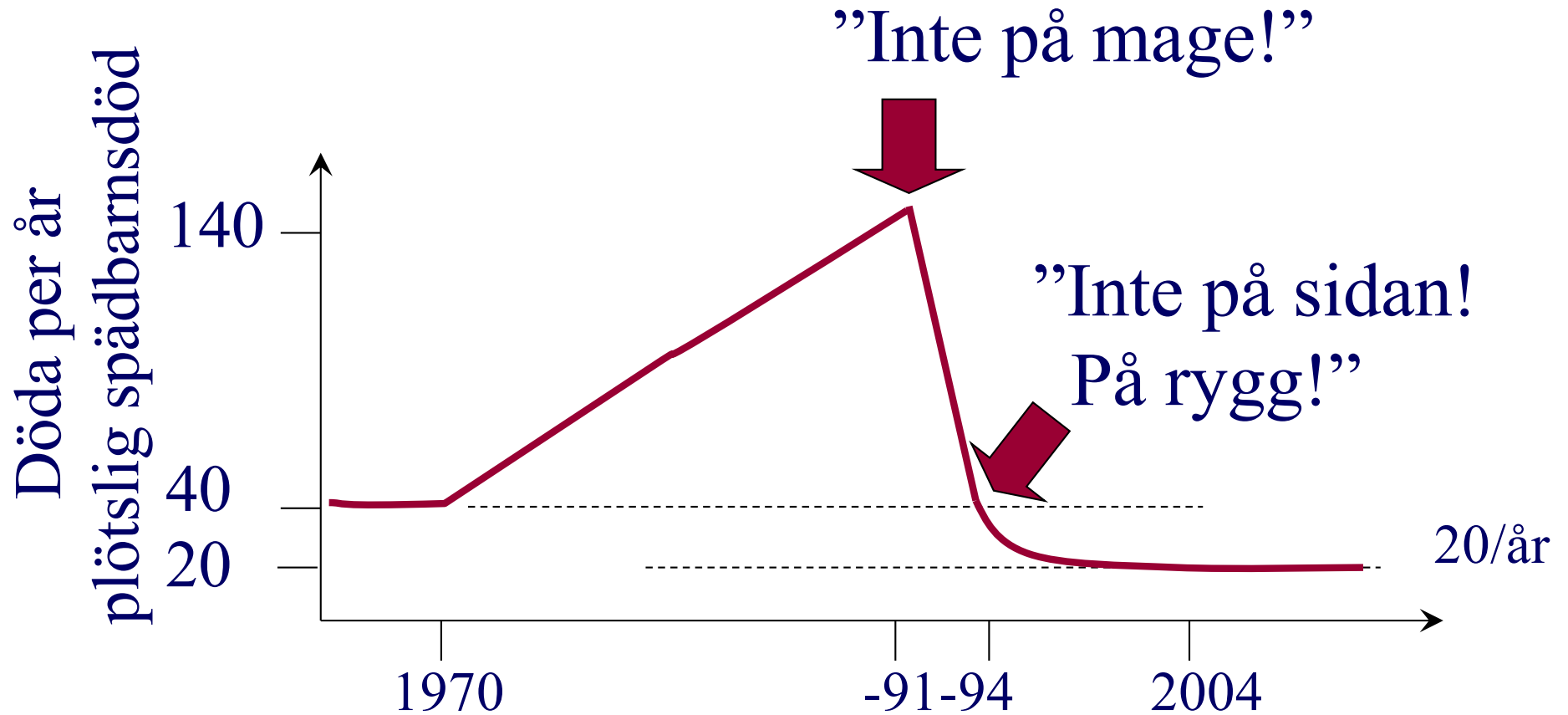
Epidemin av plötslig spädbarnsdöd

Oförklarad död hos i övrigt friskt spädbarn,
ofta under sömnen.

Vanligast före 6 månaders ålder



Orsak: Ett råd om magsovning



20 år x 50 =

c:a 1000 dödsfall p.g.a. magrådet

”Barn ska sova på mage”

Varifrån kom idén att lägga barnet på mage?

Ingen vet exakt

Möjligen:

Framstupa sidoläge uppfunnet under
Koreakriget

Rådet infördes successivt över hela Sverige och världen

Särskilt farligt med råd till gravida och småbarnsföräldrar p.g.a. biologiskt grundad oro och brist på kritiskt tänkande

Neurosedynkatastrofen:

Läkemedlet Talidomid 1957-

Lugnande, mot illamående

Gavs till gravida kvinnor

1961: ger missbildningar,
fosterdöd. Indraget

Sverige:

- 186 missbildade barn
- 66 dog första två veckorna
- Okänt antal missfall

” Neurosedynskadorna visade på behovet av en kraftigt förbättrad läkemedelskontroll”



Behov av kraftigt förbättrad kontroll av råd? Efter magråds-katastrofen?

Faror med råd

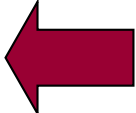
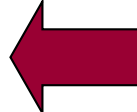
- kan ge farliga hälsokonsekvenser
(ex. råd om magläge)
- kan ge svåra biverkningar

exempelvis:

- rädsla, ångest
- dåligt samvete
- ökad tidsåtgång
- ökade kostnader
- minskad frihet, autonomi
- sänkt livskvalitet

”Förebyggande allergiråd”

Folkhälsoinstitutet c:a år 2000

- Amma ~~så länge~~ som möjligt  **ÖKAR RISKEN!**
- Rök inte på barnet (tänk på att nikotin går över i bröstmjölken!) Bra, men ej mot allergi. Pappan?
- Städa ~~och håll rent~~ runt barnet Verkningslöst
- Undvik ~~husdjur~~ de första 3 åren  **ÖKAR RISKEN!**
- ~~Vädra ofta~~ Verkningslöst
- Smörj ~~huden och dofta~~ lagom Verkningslöst

”Avstå från husdjur”

Uppväxt med hund/katt
minskar risken att
utveckla allergi (c:a
50%)

*Ronmark et al., 2002 Effect of
cat and dog ownership on
sensitization and development of
asthma among preteenage
children.*

*Sandin et al., 2004 Development of atopy
and wheezing symptoms in relation to
heredity and early pet keeping in a
Swedish birth cohort. PAI, 2004*



*Hesselmar et al. Does early exposure to cat
or dog protect against later allergy
development? Clin Exp Allergy, 1999*

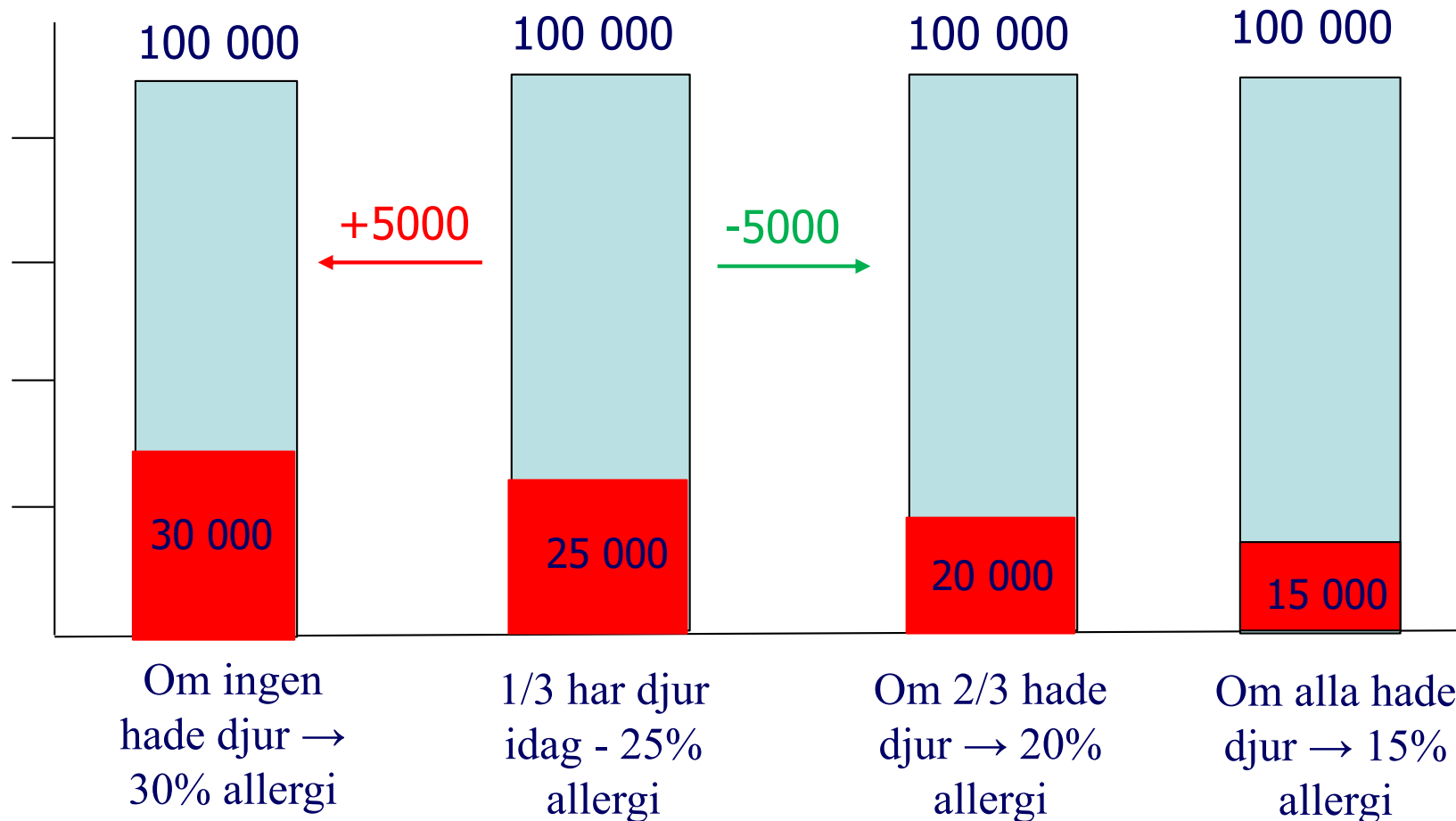
*Almqvist C. Effects of early cat or
dog ownership on sensitisation and
asthma in a high-risk cohort without
disease-related modification of
exposure. Paediatr Perinat
Epidemiol, 2010*

Rådet ”avstå från husdjur för att minska risken för allergi hos barnen” har

- berövat ett okänt antal barn glädjen att ha djur
- interfererat med familjers egna angelägenheter
- felaktigt gett djuret ”skulden” för barnets allergi



+ 5000 allergiker i varje årskull om alla följde ”hundrådet” (+20%)



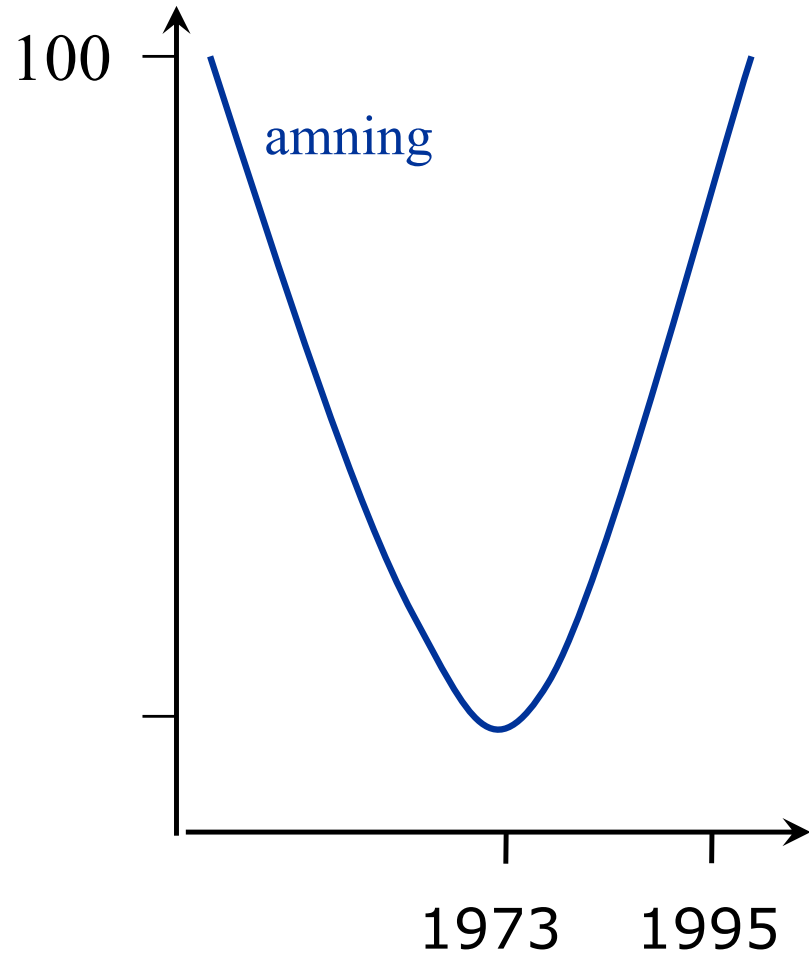
- 100 000 barn i varje årskull – cirka 25% allergiker
- 1/3 av barnfamiljerna har husdjur
- Antag att husdjur minskar risk för allergi med 50%

5000 färre allergiker om dubbelt så många skaffade djur

Tre sorters biverkningar av ett råd

- Medicinska biverkningar **FLER ALLERGIKER**
hos den som följer rådet
ÖKAD sjukdom/död av rådet
- Psykologiska/sociala biverkningar
hos den som INTE följer rådet
FAMILJER BERÖVAS GLÄDJEN MED DJUR
- Psykologiska/sociala biverkningar
av att följa rådet
Om man ändå skaffar djur och barnet råkar bli allergiskt är det föräldrarnas och djurets fel

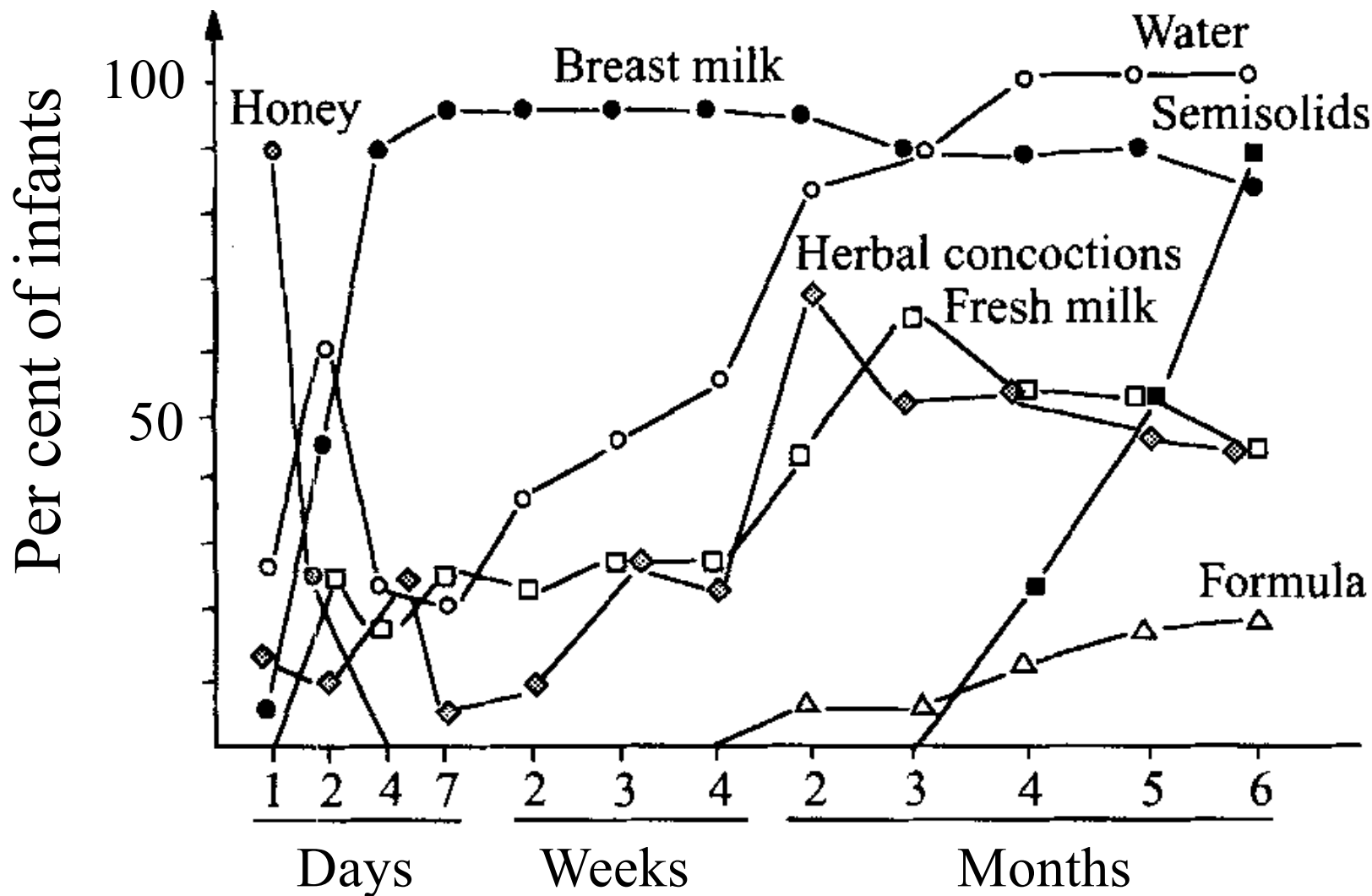
Amning i Sverige



Lägst amningsfrekvens i
Sverige 1973
20% ammade minst 3 mån

Sänkt amningsfrekvens i
fattiga länder → död i diarré
och sepsis

Exklusiv amning har aldrig funnits förut.
Paktistanska barn 1980-tal



Adlerberth I et al. Rapid turn-over of Escherichia coli strains in the intestinal flora of Pakistani infants. Epidemiol Infect 1998.

WHO

1981 Förbud mot reklam för bröstmjölksersättning
amning ska uppmuntras i alla länder

1990-tal: 4 månader → 6 månaders amning

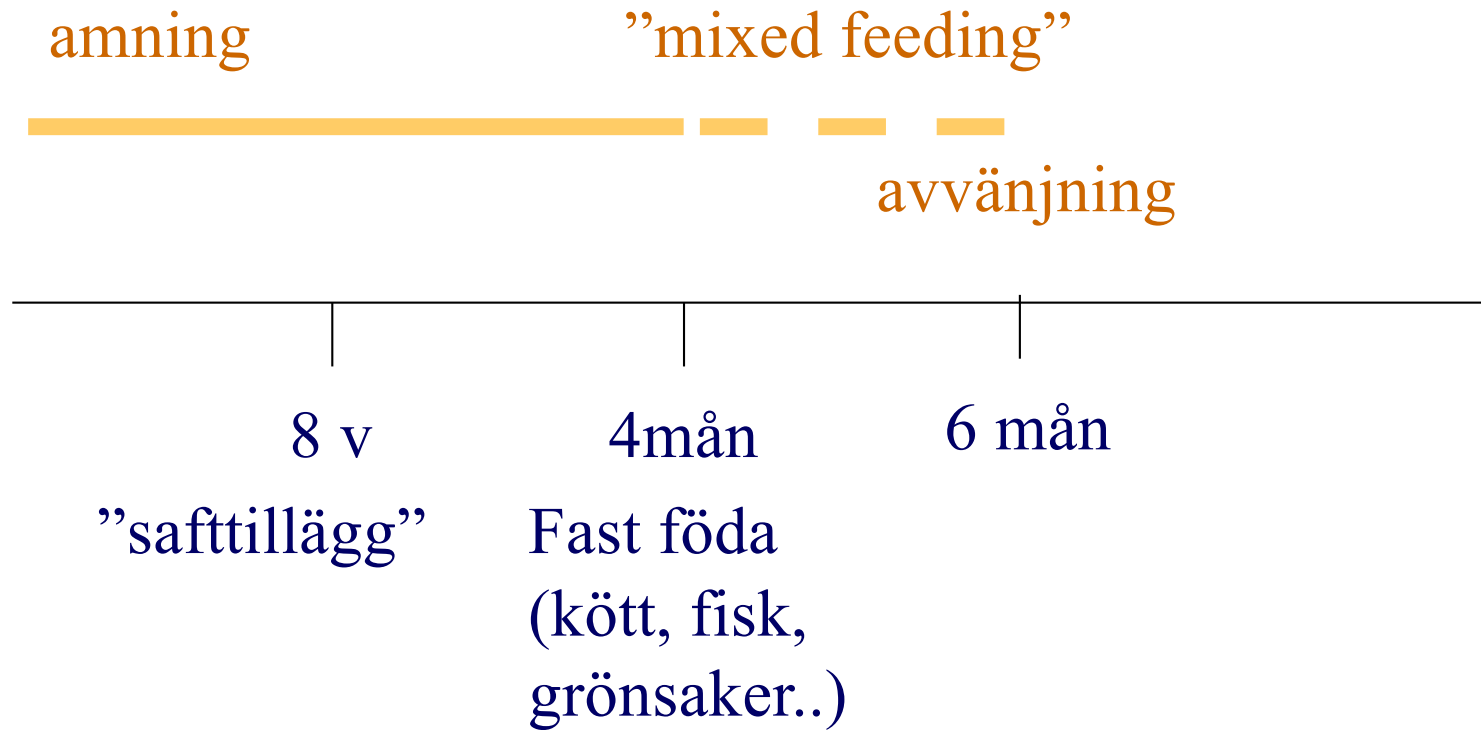
1990-tal: Exklusiv amning (ingen annan mat/vätska)

Motiv för exklusiv amning: orent vatten, smittad föda

**Är detta uppfödningssmönster bra
för barn i västvärlden?**

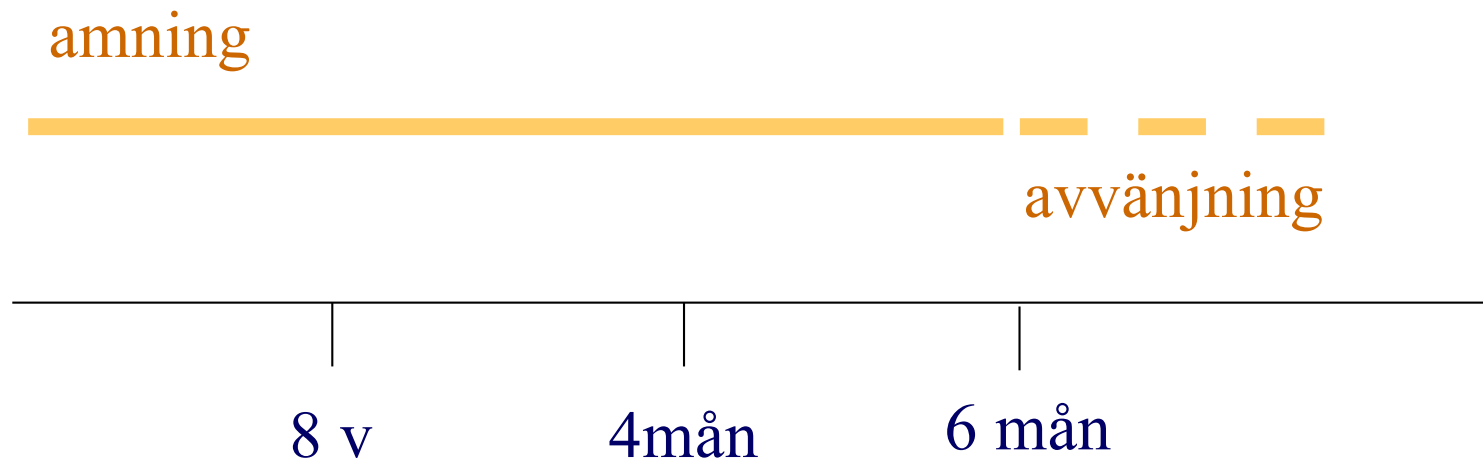
Extremt få infektioner, bristande immunstimulering

Uppfödning t.o.m. 1979



"Exklusiv amning" (helamning) ej rekommenderat
→ brist på C-vitamin, järn efter 4 månader

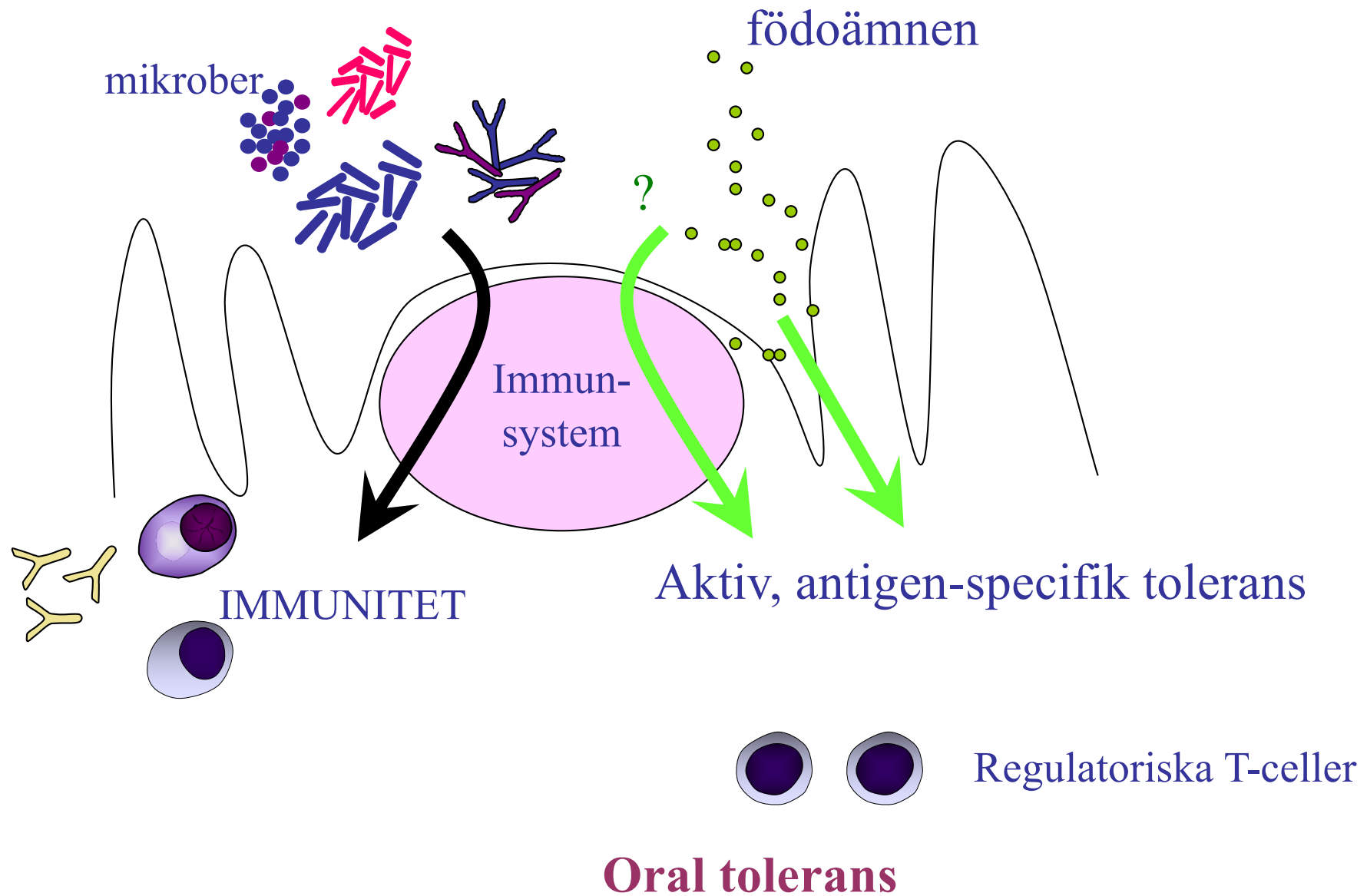
Uppfödning idag, rekommenderad



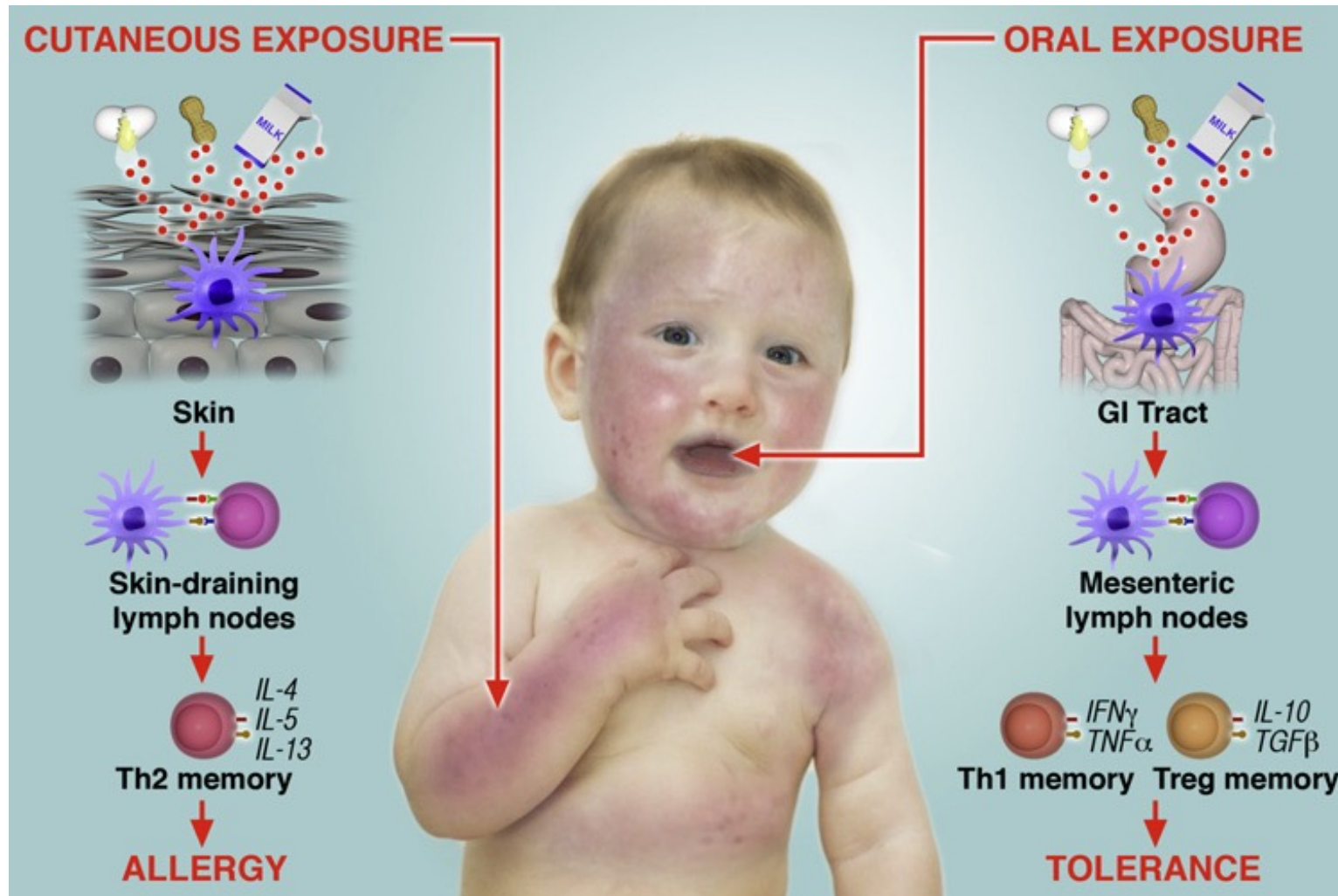
Helamning fram till 6 månader

Inget annat före 6 månader (möjligen smakportioner fr 4 mån)

MEN Oral tolerans är det normala immunsvaret mot födoämnen



MEN – att äta ett protein tidigt kan minska risken för allergi



Sen introduktion – ej oral tolerans
I stället sensibilisering via hud, luftvägar



The NEW ENGLAND JOURNAL of MEDICINE

February 2015 Lack, G (senior author)

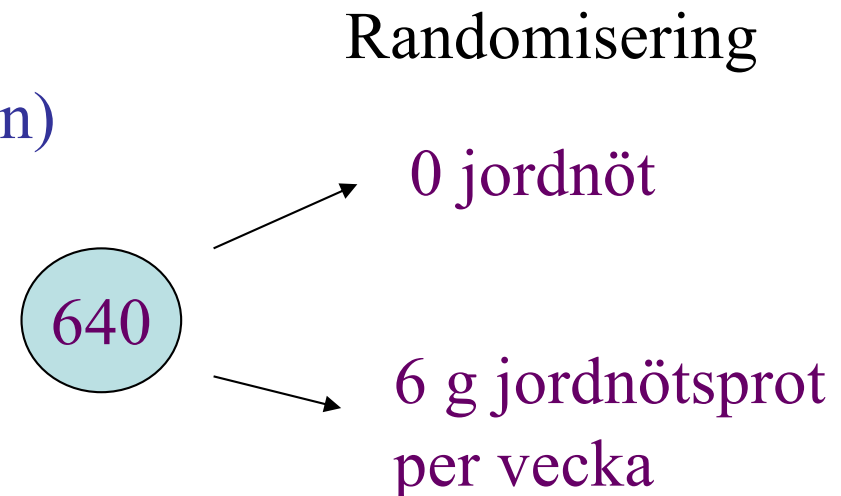
ORIGINAL ARTICLE

Randomized Trial of Peanut Consumption in Infants at Risk for Peanut Allergy

George Du Toit, M.B., B.Ch., Graham Roberts, D.M., Peter H. Sayre, M.D., Ph.D., Henry T. Bahnson, M.P.H., Suzana Radulovic, M.D., Alexandra F. Santos, M.D., Helen A. Brough, M.B., B.S., Deborah Phippard, Ph.D., Monica Basting, M.A., Mary Feeney, M.Sc., R.D., Victor Turcanu, M.D., Ph.D., Michelle L. Sever, M.S.P.H., Ph.D., Margarita Gomez Lorenzo, M.D., Marshall Plaut, M.D., and Gideon Lack, M.B., B.Ch., for the LEAP Study Team*

N Engl J Med 2015; 372:803-813 | [February 26, 2015](#) | DOI: 10.1056/NEJMoa1414850

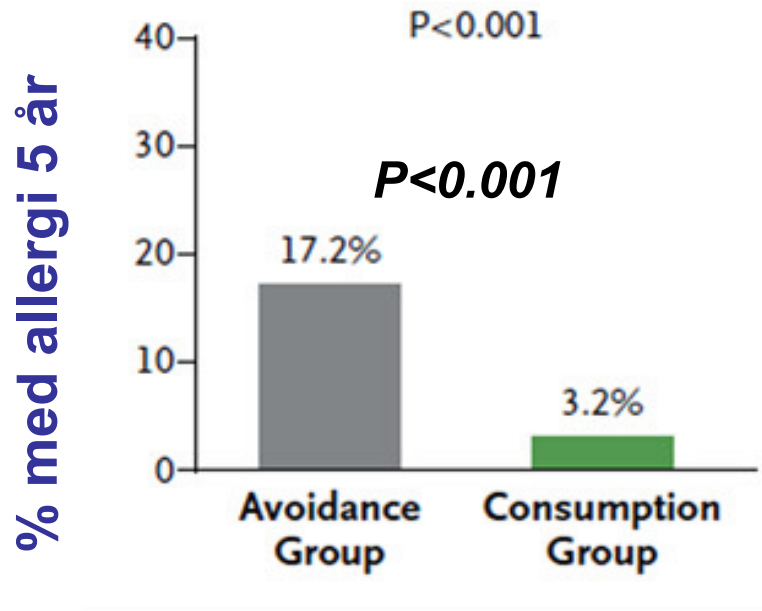
640 barn (4-11 mån, median 7 mån)
Hög risk utveckla jordnötsallergi
(svårt eksem o/el äggallergi)



till 5 års ålder → test för allergi

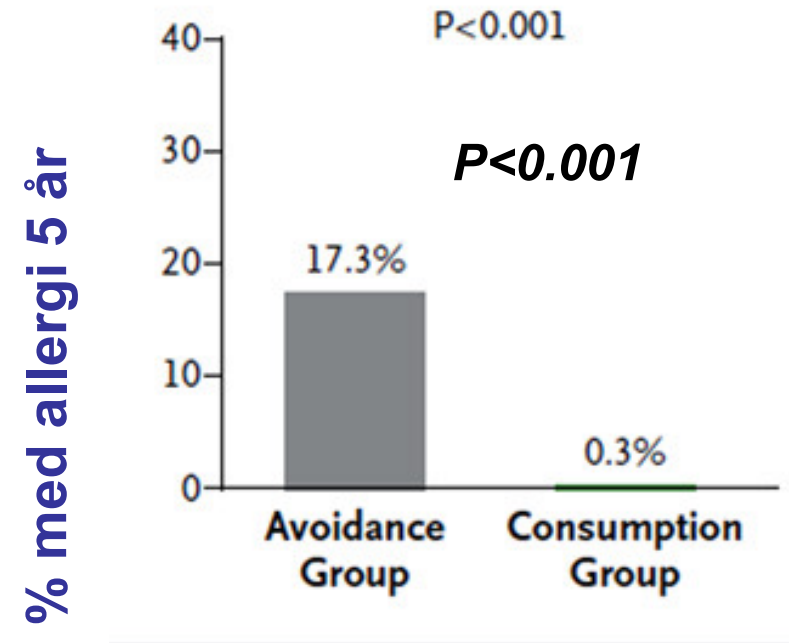
Allergi, testad med provokation (dubbelblind, placebokontrollerad) vid 5års ålder

Alla som randomiserades



81% minskning

Alla som fullföljde



98% minskning

Viktigt att ge barnen potentiellt allergena livsmedel TIDIGT!
Exklusiv amning kan minska chans för toleransutveckling

ORIGINAL ARTICLE

Randomized Trial of Introduction of Allergenic Foods in Breast-Fed Infants

Michael R. Perkin, Ph.D., Kirsty Logan, Ph.D., Anna Tseng, R.D.,
Bunmi Raji, R.D., Salma Ayis, Ph.D., Janet Peacock, Ph.D., Helen Brough, Ph.D.,
Tom Marrs, B.M., B.S., Suzana Radulovic, M.D., Joanna Craven, M.P.H.,
Carsten Flohr, Ph.D., and Gideon Lack, M.B., B.Ch., for the EAT Study Team*

N Engl J Med 374;18

May 5, 2016

1303 helammade barn

Lottning 3 månaders ålder

”Standard”

- Helamning till 6 mån
- Introduktion enligt vanligt schema

Födoämnesallergi
1-3 års ålder

”Tidig introduktion”

Från 3 mån ålder:

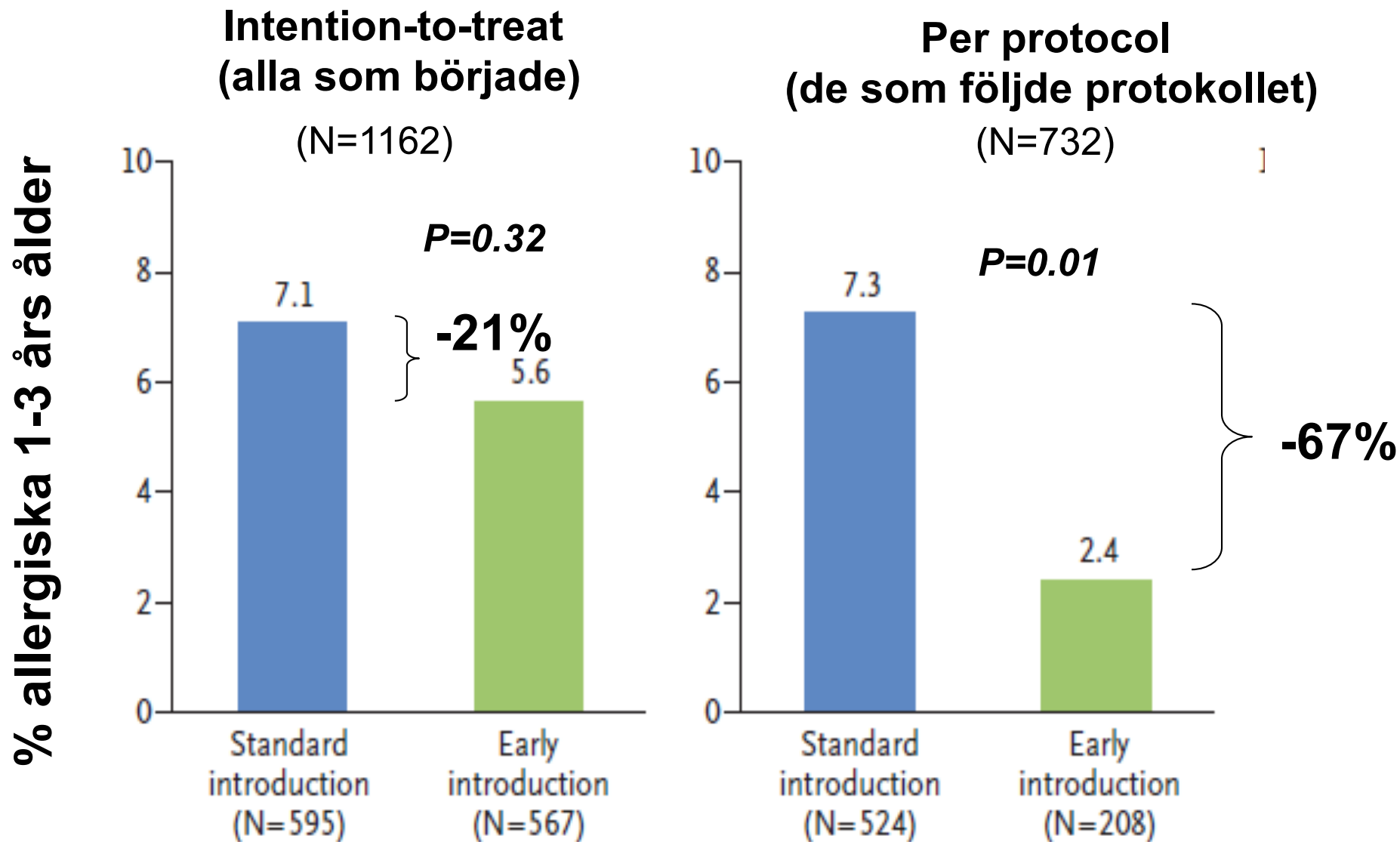
- Jordnöt
- Ägg (kokt)
- Komjolk
- Fisk
- Vete
- Sesam

- ≥ 2 g per portion
- ≥ 2 ggr/vecka

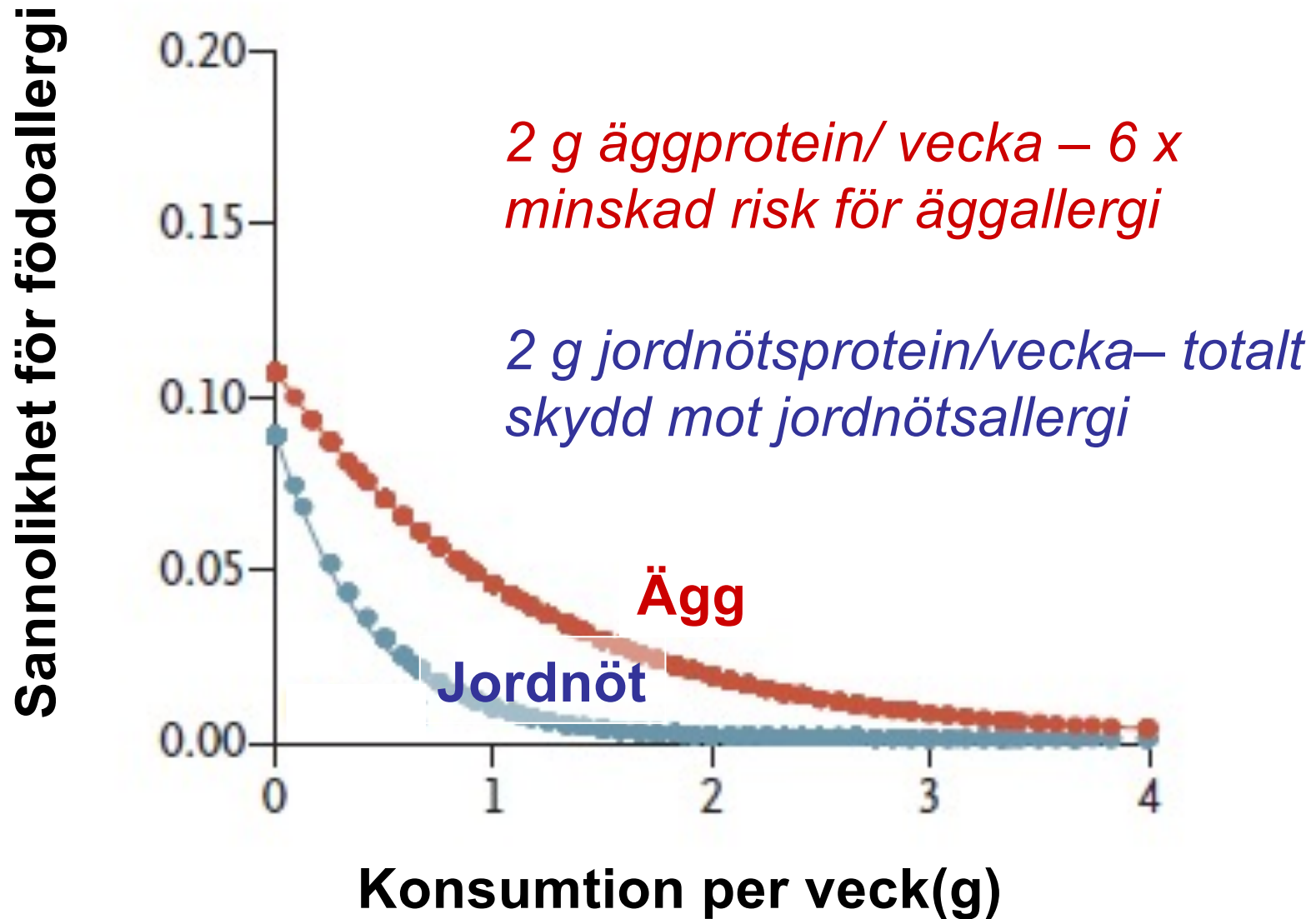
Allergi mot ngn mat

Exkl amning 6 mån

Födointro 2g x 2/v 3 mån →

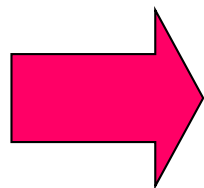


Mindre allergi ju mer som ätits



Hur många födoämnesallergiker orsakar helamningsrådet?

- 20-60% reduktion av födoämnesallergi vid tidig introduktion av mat (Perkin et al., 2016)
- Idag: cirka 6% födoämnesallergiker \approx 7 200 nya fall/år
- Om 20% reduktion: 1 400 färre fall
- Om 60% reduktion: 4 300 färre fall



Rådet om helamning i 6 månader (WHO, Livsmedelsverket) orsakar ett antal tusen födoämnesallergiker varje år

Varför delar myndigheter ut råd utan vetenskaplig underbyggnad?

- ”Något måste man göra” – när myndigheter och vårdpersonal står inför svårlöst problem
- Vårdpersonal vill inte erkänna sin hjälplöshet
- Av någon anledning tycks man inte tro att råd egentligen har effekter
 - ändå delar man ut dem hela tiden
- Jämför med naturmedicin, homeopati – anses inte ha några biverkningar (men ändå ha effekt). Detta är omöjligt

Alla råd om livsstil riskerar att korka igen vården

Analysis

Guidelines should consider clinicians' time needed to treat

BMJ 2023;380:e072953

Minna Johansson, Gordon Guyatt, Victor Montori

.... to implement the European hypertension guidelines in Norwegian adults, Norway would need more general practitioners than are currently in practice.

And in the UK, implementing all lifestyle interventions recommended by the National Institute for Health and Care Excellence (NICE) may require more physicians (from all specialties) and more nurses than currently available, according to our estimates (unpublished data).

TACK!

Krav på ett råd

De ska vara effektivt

Den som följer rådet ska minska risk för sjukdom/död

Det ska vara rimligt enkelt att följa rådet

Råd får inte ge svåra biverkningar!

Felaktiga råd **måste** aktivt återkallas

Övriga biverkningar av råd om amning och allergi

- Dåligt samvete hos mödrar som ej ammat. Har fått tro att de orsakat sitt barns allergi
- Motverkar uppdelningen av föräldradighet mellan föräldrar
- Läger ansvaret för barnets allergi på mamman
- Mycket kraftigt ingrepp i personlig integritet och kvinnors självbestämmande över egna kroppen

Negativ hälsoeffekt av ”hundråd”

120 000 barn/år föds i Sverige

c:a 25% utvecklar allergi = c:a 30 000 nya allergiker per år

30% av barnfamiljerna har husdjur

Husdjur leder till halverad risk för allergi

Antag: 30% allergirisk utan djur, 15% med djur

Om alla lyder rådet, alla avstår från husdjur

30% risk för allergi

36 000 barn/år får allergi

➔ *c:a 6 000 extra fall av allergi per år om husdjursrådet följs*

20% ökning av antalet allergier

Om 50% av barnfamiljer hade djur: 22,5% risk för allergi

27 000 barn/år får allergi

3 000 färre än idag (10% reduktion)