



## Allergi, intolerans och överkänslighet mot livsmedel

En del personer är allergiska eller överkänsliga mot vissa livsmedel. Nästan all mat innehåller proteiner som kan fungera som allergiframkallande ämnen, vilka kallas allergener. Här får du information om vad du ska tänka på om du ska servera mat till en gäst som har en allergi, intolerans eller överkänslighet mot vissa livsmedel.

### Allergier och överkänslighet

Personer med livsmedelsallergi eller matöverkänslighet kan få symptom i alla delar av kroppen om de äter något som de inte tål. Vanligast är symptom från mag-tarmkanalen, huden och luftvägarna. Andra vanliga symptom är klåda i munnen, svullnad i läppar och svalg, rinnande ögon och snuva. Livsmedelsallergi kan även utlösa en allergisk chock, vilket kan bli livshotande. Man kan även reagera på olika sorters livsmedel utan att vara allergisk. Detta kallas istället överkänslighet och kan likna symptomen vid en allergisk reaktion.

### Viktigt att tänka på i köket

Om du hanterar en ingrediens som kan vara allergiframkallande i samma lokal som produkter som inte ska innehålla denna ingrediens är det höga krav på framförallt:

- tillräcklig kunskap hos personalen (t.ex. i servering, försäljningsdisk, hos kock och bagare)
- lämpliga lokaler
- bra rengöringsrutiner och hanteringsordning
- koll på innehåll i sammansatta produkter.

Risker med allergener ska iaktas i varje led i hela livsmedelskedjan – från inköp, mottagning, beredning, förvaring till servering. Rutiner ska finnas som säkerställer att produkter inte förorenas med ämnen som de inte ska innehålla.

Lokal, utrustning och hanteringsordning ska planeras så att överföring av allergena ämnen mellan livsmedel och redskap kan undvikas.

### Mottagning av livsmedel

Vid mottagning av varor ska ingrediens-förteckningar kontrolleras så att du upptäcker om något ändras i innehållet, ibland kan tillverkare ändra recepten. Ring tillverkaren av livsmedlet och fråga om du är osäker på innehållet.

### Rengöringsrutiner

Goda rengöringsrutiner ska finnas så att allergener avlägsnas från utrustning och lokaler där livsmedel hanteras. Slarvig diskning kan medföra att små rester blir kvar på bestick, porslin, kokkärl etc. I vissa fall kan det vara bra med extra köksutrustning.

Om ni tillverkar flera produkter, varav en t.ex. inte får innehålla mjölk, kan du tillaga produkten utan mjölk när lokalen och utrustningen är noga rengjord, t.ex. först på dagen.

### Undvik spridning av allergener

Att ha ett separat utrymme där bara specialkost (d.v.s. mat som är fri från ett visst allergen) tillagas är i sig inte någon garanti. Allergener kan spridas från en specialkost till en annan och överföring kan även ske till maten via arbetskläder och händer, slevar etc.

Tänk på att livsmedel i pulverform som mjöldamm och mjölk- och äggpulver är flyktiga och lätt virvlar runt i luften. Därför finns risken att alla livsmedel som hanteras i samma utrymme kan bli förorenade.

### Tips!

För att minska risken för att allergener, t.ex. jordnötter, hamnar i "fel" mat kan man utesluta dem i samtliga livsmedel som hanteras i lokalen.

För redningar av såser kan exempelvis majsstärkelse eller en glutenfri mjölsort användas, istället för vetemjöl.

Förenkla hanteringen genom att köpa in portionsförpackad specialkost och ta fram bra rutiner för hantering vid uppvärmning och servering.

### Ge kunder rätt information

Rätt och aktuell information ska finnas tillgänglig för innehållet i samtliga livsmedel som säljs över disk, t.ex. bakverk, bröd, skaldjursröror, charkuterier.

All berörd personal (i servering och delidisk, kockar m.fl.) bör ha tillräckliga kunskaper om allergier för att kunna bemöta kunders frågor om innehåll i produkter som säljs.

### Vanliga allergener

Den finns en EU-gemensam lista med de 14 vanligaste allergenerna, se rutan nedan. Om dessa ingår i en produkt som säljs inom EU måste det alltid anges i ingrediensförteckningen på förpackningen.

Förutom de allergen som finns med på EU-listan nedan är det också vanligt att personer reagerar på t.ex. majs, bovete, lakrits, aprikoskärnor, vissa konserveringsmedel och färgämnen, vissa frukter och bär samt kryddor. Det är alltid upp till det enskilda företaget att i sitt egenkontrollarbete värdera vilka eventuella allergener som behöver få extra uppmärksamhet.

### Mer information

Mer information om lagar och olika branschriktlinjer finns på Livsmedelsverkets webbplats: [www.slv.se](http://www.slv.se). Branschriktlinjer innehåller råd för hur verksamheter kan göra för att uppfylla lagstiftningens krav. Mer information och fler informationsblad finns på [orebro.se/livsmedel](http://orebro.se/livsmedel)

Bra information om allergier finns också på [astmaoallergiforbundet.se](http://astmaoallergiforbundet.se) och på [celiaki.se](http://celiaki.se), en sida där du kan läsa mer om bland annat allergi mot gluten.

## ÄMNEN ELLER PRODUKTER SOM OFTA ORSAKAR ALLERGI

- > Spannmål, som innehåller gluten (vete, råg, korn, havre, spelt (dinkel), khorasanvete, eller korsningar mellan dem)
- > Kräftdjur
- > Blötdjur (snäckor, musslor och bläckfisk)
- > Ägg
- > Fisk
- > Jordnötter
- > Lupin
- > Sojaböner
- > Mjolk och laktos
- > Nötter (mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, makadamianöt/ Queenslandsnöt)
- > Selleri
- > Senap
- > Sesamfrön
- > Svaveldioxid och sulfid

Källa: Informationsförordningen 1169/2011 bilaga II