

Livsmedelsallergier och överkänslighet



Innehåll

Livsmedelsallergier och överkänslighet	1
Allergi	2
Överkänslighet av andra skäl	3
Orsaker till allergiutveckling	5
Kan amning minska risken för sjukdom?	5
Miljöns påverkan på en allergisk reaktion	6
Några vanliga reaktioner	6
Astma	6
Allergisk snuva	9
Hudutslag och svullnader	9
Magsmärtor, kräkningar och diarré	9
Allergisk/anafylaktisk chock	9
Det behöver inte vara allergi	9
Livsmedel som kan ge besvär	10
Kornmjölk	10
Ägg	11
Fisk	12
Skaldjur	12
Nötter, mandel och fröer	12
Baljväxter	13
Frukt, bär och grönsaker	14
Celiaki – glutenintolerans	14
Kontakteksem – nickelallergi	15
Överkänslighet mot vissa tillsatser	16
Den viktiga märkningen	18
Hur läser man ingrediensförteckningar?	18
Frågor och svar om mat och allergi	20
Livsmedelsverkets allergiinformation	22
Annan information	23

Foto: Bildarkivet.se (omslag)
Inlägga: Mats Ylinikka, Jurek Holzer,
Johnér, Mostphotos, Karin Ström
Illustration: Sven Andersson, Ljusdal (s. 7)

Livsmedelsallergier och överkänslighet



Om man inte tål att äta viss mat kan det bero på att man är allergisk (matallergi). Man kan också reagera mot speciella ämnen, utan att det är fråga om allergi i egentlig mening.

Då används det vidare begreppet överkänslighet. Uppskattningsvis har cirka 15 procent av Sveriges befolkning någon överkänslighet mot mat.

Om man är överkänslig gäller det att undvika att få i sig mat som man blir sjuk av. Ibland kan det vara svårt. Det är inte heller alltid lätt att, som förälder eller skolkökspersonal, planera och köpa mat som är säker att äta för den överkänsliga.

Vi hoppas med denna information kunna bidra till bättre kunskap om matallergier och liknande besvär.

Allergi

Förenklat kan man säga att allergi beror på att kroppens normala försvarsmekanismer mot främmande ämnen inte fungerar riktigt som de ska. Man får istället en oönskad immunologisk reaktion.

Olika proteindelar i maten, till exempel från komjölk, ägg, fisk och nötter, liksom ämnen från pälsdjur, damm och pollen, är helt ofarliga för de flesta av oss. Men för den som har ärftliga anlag för att bli allergisk kan dessa naturliga ämnen, så kallade allergen, påverka kroppens immunförsvar till att bilda antikroppar. Man säger att personen har blivit sensibiliserad. De ”allergiantikroppar” som då bildas kallas IgE-antikroppar. Denna typ av allergi kallas atopisk allergi.

Om den allergiska på nytt kommer i kontakt med samma allergen kan det utlösa mer eller mindre allvarliga sjukdomssymtom. I samband med sådana reaktioner frigörs ämnen som irriterar slemhinnorna i ögon, näsa, svalg, luftvägar, lungor och/eller i mag- och tarmkanalen, beroende på var de frigörs. Det räcker ibland med mycket små mängder för att en reaktion ska utlösas.

Det finns också andra typer av allergi, men där man saknar IgE-antikroppar. Vid sådan allergi tar det vanligtvis längre tid innan symtomen uppkommer än vid IgE-medierad allergi.



Överkänslighet av andra skäl

Celiaki (glutenintolerans) är ett annat exempel på en sjukdom, där immunförsvaret är inblandat. Hos personer med celiaki aktiverar gluten immunförsvaret, vilket leder till en skada i tunntarmsslemhinnan. Gluten är proteiner som finns i våra vanliga sädeslag.

Det finns andra överkänslighetsreaktioner, där immunförsvaret inte är inblandat. Ett exempel är laktosintolerans, som innebär att man har nedsatt förmåga att bryta ned det mjölksocker (laktos) som finns i mjölk.

I en del livsmedel kan det finnas ämnen, till exempel histamin, som kan ge symtom som liknar dem vid allergier. Det finns alltså personer som inte tål lagrad ost eller vissa fiskar. Makrillfiskar, liksom tonfisk, innehåller ämnen som kan omvandlas till histamin om fisken förvaras och hanteras olämpligt.

Vissa tillsatser som används i maten kan också ge överkänslighetsreaktioner hos en del individer. Läs mer om celiaki, laktosintolerans och överkänslighet mot tillsatser längre fram.



Orsaker till allergiutveckling

Man vet ännu inte exakt vad det är som gör att vissa människor blir allergiska och andra inte, men det är tydligt att ärftliga faktorer spelar stor roll. De flesta allergiska barn har ärvt sin allergiska läggning från någon, eller båda, av föräldrarna. Men det är inte alls säkert att föräldrar och barn har samma sjukdomssymtom, till exempel astma och eksem. Allergibesvär kan uppträda vid vilken ålder som helst. Matallergi är vanligast i barnaåren. Många barn växer ifrån sin allergi mot komjölk eller ägg. Däremot blir andra allergier, mot till exempel jordnötter och hasselnötter, ofta bestående.

Allergi mot till exempel skaldjur, som ofta börjar i vuxen ålder, tillfrisknar man sällan ifrån. Även överkänslighet som börjar senare i livet, exempelvis mot särskilda livsmedelstillsatser, blir oftast bestående.

Livsstilsfaktorer har stor betydelse för många av de allergiska sjukdomarnas utbredning och svårighetsgrad. Dock finns i dagsläget inte tillräckligt med kunskap för att ge kostråd som minskar risken för utveckling av allergi.

Kan amning minska risken för sjukdom?

Bröstmjölken innehåller all den näring ett barn behöver för att växa och utvecklas under de första sex månaderna. Enda undantaget är vitamin D, som barnet behöver få genom D-droppar. Bröstmjölken innehåller dessutom ämnen som minskar risken för infektioner som öroninflammation och magsjuka. Forskningen visar också att barn som har ammat har lägre risk att bli överviktiga, få högt blodtryck och typ 2-diabetes som vuxna. Störst skydd får barn som enbart ammas, men även lite amning är bra.

Amning minskar troligen inte risken för allergi. Läs mer om råd om mat för spädbarn och småbarn på Livsmedelsverkets webbplats.

Miljöns påverkan på en allergisk reaktion

En person med allergi mot mat kan även reagera mot andra ämnen. Allergi mot livsmedel och mot luftbruna allergen som pollen och pälsdjur kan förekomma hos samma person. Tobaksrök och damm kan förvärra allergiska besvär. En pågående infektion, intag av alkohol och/eller stress kan göra en

allergiker känsligare och förvärra en reaktion. Som allergiker är det viktigt att man har fått rätt diagnos och medicinering. Därför är det viktigt att vända sig till sjukvården om man misstänker att man är allergisk. Det finns ännu inget botemedel mot allergi, men att undvika det man inte tål samt medicinering kan mildra symtomen och minska risken för att man drabbas av en reaktion. Astma och eksem är symtom på allergi, men kan också ha andra orsaker.

Några vanliga reaktioner

Mataallergi kan ge besvär i praktiskt taget alla delar av kroppen. Mag- och tarmkanalen, huden och lufvägarna är mest utsatta. Allergiska symtom visar sig oftast direkt i samband med en måltid. Ibland kan dock symtomen komma först flera timmar eller dagar efter en måltid.

När allergenet kommer in i kroppen sker en speciell immunologisk reaktion som leder till att vissa ämnen i kroppen, bland annat histamin, frigörs i ökad mängd och påverkar blodkärl och slemhinnor. Detta kan leda till svullnad och klåda i huden, munnen och näsan och ökad slembildning i andningsvägarna. Eksem, astma, snuva, rinnande ögon och klåda i halsen är därför vanliga besvär. Kräkningar, diarré och kolik är särskilt vanligt hos småbarn.

Astma

Allergiska reaktioner kan, liksom annan överkänslighet, orsaka astmaanfall. På grund av förträngning i luftrören har man svårt att få luft och upplever kvävningsskänslor.

Livsmedel som kan utlösa astmaanfall är bland annat fisk, ägg, jordnötter och komjölk. Vissa som lider av astma har också ökad känslighet för sulfiter, ett konserveringsme-

Allergiska symtom

Cirkulation

- anafylaktisk/
allergisk chock

Ögonen

- rinnande ögon

Luftvägarna

- astma
- nästäppa,
rinnssnuva

Munhålan

- läppsvullnad
- klåda i gom/svalg

Huden

- nässelutslag
- klåda
- rodnad
- eksem

Mag- och tarmkanalen

- illamående
- kräkningar
- diarré
- buksmärtor

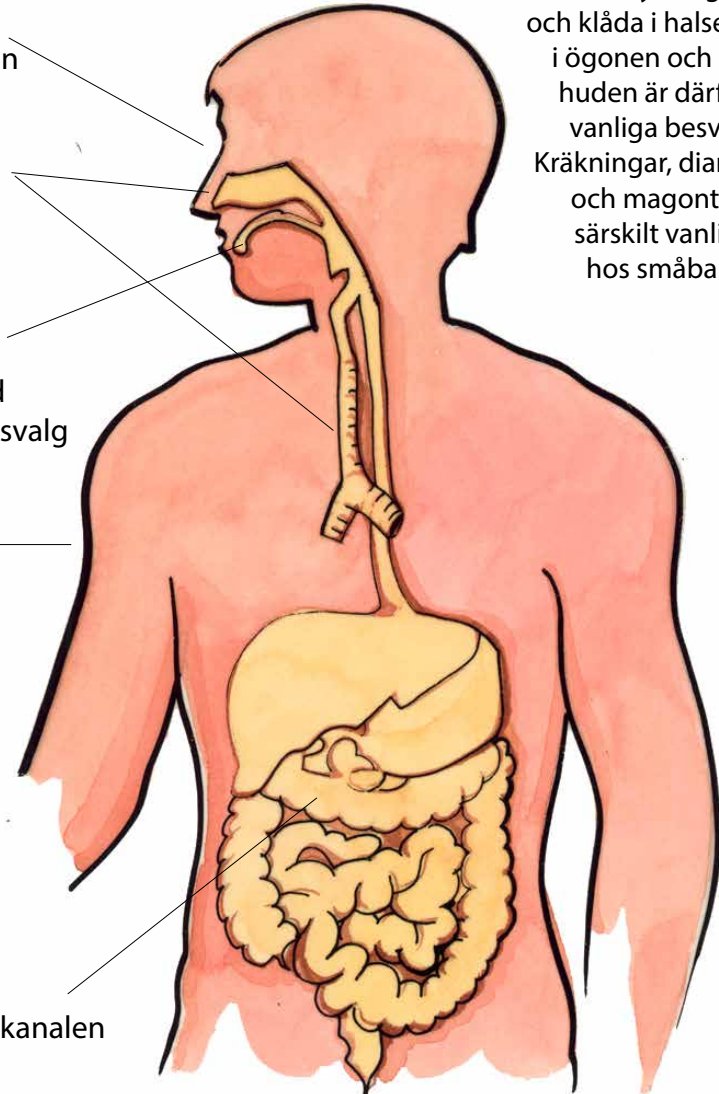
Livsmedelsallergi kan ge besvär i praktiskt taget alla delar av kroppen.

Mag- och tarmkanalen, huden och luftvägarna är mest utsatta.

Astma, snuva, nysningar,

och klåda i halsen, i ögonen och på huden är därför vanliga besvär.

Kräkningar, diarré och magont är särskilt vanligt hos småbarn.





del. Vanligt husdamm och mjöldamm kan ge svåra astmaanfall. Ansträngning, oro, stress och andra psykiska faktorer kan vara bidragande orsaker till astmaanfall.

Allergisk snuva

Allergisk snuva, oftast kallad hösnuva, är vanlig hos dem som är överkänsliga mot pollen. Personer med björkpollenallergi får ofta klåda i mun och svalg av vissa nötter (särskilt hasselnötter) och frukter – speciellt stenfrukter och äpplen, liksom av råa morötter och rå potatis.

Hudutslag och svullnader

Kliande eksem kan vara symtom på allergi. Ofta får man det på begränsade ytor, som i arm- eller knäveck och i ansiktet. Små blåsor kan uppkomma. Nässelutslag (*urtikaria*) är en annan typ av hudutslag. Huden rodnar och svullnar fläckvis som vid kontakt med brännässlor. Nässelutslagen kan komma mycket plötsligt och försvinna lika hastigt. Nässelutslag kan man få av bland annat mjölk, ägg, nötter, jordgubbar, tomater, och choklad. Svullnader (ödem) kan uppträda i läppar, runt ögon och leder.

Magsmärtor, kräkningar och diarré

Symtom som kommer från mag- och tarmkanalen är vanliga vid allergiska reaktioner mot mat. Dessa symtom kan visa sig som magsmärtor, illamående, kräkningar och/eller diarré. Hos små barn som lider av allergi mot komjölksprotein eller äggviteprotein är just dessa symtom vanligast, ofta i kombination med eksem.

Allergisk/anafylaktisk chock

Hos den känsliga kan livsmedel ibland utlösa en mycket allvarlig reaktion som kallas allergisk eller anafylaktisk chock. Omedelbar vård behövs för den som drabbas av en allergisk chock. Reaktionen kan vara livshotande. Personer som har en mycket allvarlig allergi är vanligtvis utrustade med adrenalinsprutor som ska tas när de börjar känna symtom i väntan på att de får komma till sjukhus.

Det behöver inte vara allergi

Det behöver inte alltid vara allergi om ett barn plötsligt blir sjukt av mat. Småbarn kan få rodnad eller utslag kring munnen, rodnad i stjärten och ore-gelbunden avföring, utan att någon överkänslighet kan påvisas. Bli besvären svåra eller långvariga bör man naturligtvis söka läkare. Magbesvär (kräkningar och diarré) kan också bero på matförgiftning orsakad av bakterier i maten eller någon infektionssjukdom.

Livsmedel som kan ge besvär

Komjök

Man skiljer på två typer av överkänslighet mot komjök – komjöksproteinallergi och laktosintolerans.

Komjöksproteinallergi

Komjöksproteinallergi beror på att man reagerar på proteiner i komjök. Orsaken är antingen att man har en IgE-medierad eller icke IgE-medierad allergi. Symtomen är vanligtvis magknip, kräkningar, diarré och nässelutslag. Vid IgE-medierad allergi kan även astma och livshotande allergisk/anafylaktisk chock uppkomma. Vid allergi mot komjöksprotein reagerar man ofta på mindre mängder mjök.

Vid komjöksproteinallergi måste man *utesluta* mjökprotein. Därför måste, förutom mjök, även alla andra mjökprodukter som grädde, ost, smör och glass uteslutas. Dessutom utesluts alla livsmedel, där mjök ingår som ingrediens. Det är vanligt att bageriprodukter, konditorivaror och choklad, liksom charkuteriprodukter, innehåller mjök. Det måste alltid anges i ingrediensförteckningen om ett livsmedel innehåller mjök (eller andra livsmedel som är vanliga orsaker till allergi). Man kan därför läsa sig till om mjök ingår. Mjök från get och får innehåller liknande proteiner som komjök och den generella rekommendationen är därför att utesluta även produkter tillverkade av sådan mjök.

Komjöksproteinallergi är vanligast under småbarnsåren. De flesta barn har vuxit ifrån sin mjökallergi före skolåldern, men hos en del kvarstår allergin.

Laktosintolerans

Vid laktosintolerans tål man inte mjöksockret (laktosen) i mjöken. Laktos finns i alla däggdjurs mjök, inklusive modersmjök, och bidrar med energi. En del personer, särskilt från Medelhavsländerna, Asien och vissa delar av Afrika, kan inte dricka större mängder komjök när de kommer upp i skolåldern/tonåren. Det beror på brist på det enzym



i tunntarmen som bryter ned laktos. Detta kallas laktosintolerans. Laktosintolerans ger obehagskänslor som magont och diarré men orsakar inte allvarligare reaktioner som astma och allergisk chock.

Vid laktosintolerans måste man begränsa användningen av mjölk-, grädd- och filprodukter. Hårdost är i regel laktosfri, medan färsk ostmassa (cottage cheese, kvarg) innehåller mer laktos. I mesost, messmör, mjölkchoklad och glass är halten laktos hög. Däremot kan de flesta med laktosintolerans äta mindre mängder mjölk i produkter som exempelvis smör/mjölkinnehållande margarin på smörgåsen, bröd bakat på mjölk eller en skvätt mjölk i kaffet. Laktosintolerans kan också uppträda tillfälligt vid tarmsjukdomar, till exempel vid obehandlad celiaki.

Ägg

Astma och hudreaktioner som eksem är vanliga symtom vid äggallergi. Allergin uppträder ofta redan hos spädbarn, men förekommer även bland äldre barn och vuxna. Vid allergi mot ägg reagerar man vanligen på äggvitans proteiner. Även proteiner i gulan kan ge allergiska reaktioner. Allergi mot äggula är vanligare hos vuxna. Personer med allergi mot äggula kan också ha luftvägsallergi mot burfåglar och/eller allergi mot höns- och kycklingkött.

Vid äggallergi måste alla livsmedel där ägg ingår uteslutas, till exempel pannkaka och omelett, bröd och konditorivaror bakade med ägg och pasta med ägg. Bröd kan vara penslat med ägg och ströbröd kan ibland innehålla ägg. I charkuteriprodukter som hamburgare, köttbullar och leverpastej kan ägg förekomma, liksom i glass och sorbet.



Fisk

Fisk ger hos den allergiska ofta nässelutslag, illamående med kräkningar och kan ibland utlösa svåra anfall av astma. Det finns ett fåtal personer som bara behöver känna lukten av fisk för att få besvär. Fiskallergi uppträder i regel under tidig barnaålder och blir ofta bestående. Fiskallergiker reagerar ofta mot flera olika fiskarter, men en del reagerar specifikt mot bara en eller ett fåtal arter. Det finns andra reaktioner mot fisk som ibland misstas för allergiska. Ett exempel är att höga halter av histamin i fisk kan utlösa allergiliktande symtom. Fisk som kan innehålla höga halter histamin, om den har hanterats felaktigt, är tonfisk och makrill.



Skaldjur

Skaldjur kan utlösa liknande allergiska reaktioner som fisk. Allergi mot skaldjur uppträder vanligtvis hos vuxna. Oftast reagerar man på både räkor, krabba, hummer och kräftor. En del skaldjursallergiker reagerar också på musslor, ostron och bläckfisk. Även personer som inte är allergiska mot skaldjur kan vara överkänsliga mot skaldjur på grund av deras förmåga att direkt frisätta histamin, så kallad pseudoallergi.



Nötter, mandel och fröer

Nötter, mandel och fröer ger ofta



allergiska reaktioner hos både barn och vuxna. Symtomen kan vara allt från klåda i mun/svalg, eksem, nässelfeber, rinnande ögon och näsa, ont i magen med kräkningar till allvarliga livshotande så kallade anafylaktiska reaktioner. Allergi mot nötter, mandel och fröer växer i regel inte bort. Hos personer med pollenallergi mot björk, hassel och al räknar man med att ungefär hälften får klåda i munnen av hasselnötter.

Vissa nötter och fröer är vanliga i bakverk, frukostflingor, choklad, glass och godis. Även i vegetariska och orientalska rätter, liksom i sallader förekommer nötter och fröer.

Baljväxter

Baljväxter, som jordnötter och soja, är vanliga orsaker till allergiska reaktioner. Exempel på andra baljväxter är lupin, ärtor, bönor, kikärtor och linser. Det förekommer att personer reagerar på flera olika baljväxter eftersom de är närbesläktade med liknande proteiner. Allergin uppträder oftast redan hos barn och består vanligen hela livet. Svåra och livshotande reaktioner har observerats mot jordnötter,

men även mot sojaprotein, särskilt bland dem som är kraftigt allergiska mot jordnötter.

Jordnötter kan finnas i choklad, glass, bakverk och snacks. De kan även vara en ingrediens i pesto och i asiatiska rätter.

Sojaprotein används i många olika livsmedel, som köttbullar, hamburgare, korb, leverpastej, kebab, pizzaskinka, soppor, såser, bröd, kex, choklad och konfektyrer. Sojabönor används även för tillverkning av glass och dryck.

Lupinmjöl framställs från lupinfrön och kan förekomma i bageriprodukter och glutenfria produkter som pasta, bröd och kex.

Ärtprotein används i bland annat korb och hamburgare.



Frukt, bär och grönsaker

Frukt, bär och grönsaker ger ibland överkänslighetsreaktioner som nässelutslag eller klåda i och runt munnen och i svalget. Dessa reaktioner är oftast inte av allergisk natur. Jordgubbar ger ibland nässelutslag och ökad klåda i eksem hos små barn. Även citrusfrukter och tomat kan ge eksem och klåda.

Av dem som har latexallergi reagerar vissa även på bananer, avokado, ätlig kastanj och kiwi. Hos många björkpollenallergiker förekommer bland annat reaktioner på råa äpplen, stenfrukter, hasselnötter och mandel.

Besvär av vissa frukter och bär kan bero på naturligt förekommande bensoesyra. Lingon, hjortron och tranbär har naturligt höga halter av bensoesyra och salicylsyra.



Celiaki – glutenintolerans

Celiaki drabbar ungefär 1 procent av Sveriges befolkning. Sjukdomen orsakas av gluten, som ingår i våra vanliga sädeslag vete, råg och korn. Gluten utlöser en immunologisk reaktion i tarmen och slemhinnan skadas. Skadan på tarmslemhinnan gör att man inte kan tillgodogöra sig födan på normalt sätt, utan får bristsymtom. Vid långvarig, obehandlad celiaki leder skadan till undernäring. Ett vanligt symtom på celiaki hos barn är viktnedgång och diarré. Oförklarlig trötthet och lågt blodvärde är andra karaktäristiska tecken som är vanliga hos vuxna med obehandlad celiaki.

En person som lider av celiaki måste hålla livslång diet utan de gluteninnehållande spannmålen vete, råg och korn. Spannmål och spannmålsprodukter kan ersättas av specialprodukter, bland annat baserade på vetestärkelse, från vilka man har avlägsnat gluten. Ris-, majs-, hirs- och boveteprodukter är naturligt fria från gluten och kan vara bra ersättare för vanligt mjöl. Med lämplig kost läks tarmskadan.

Gluten finns i mjöl, flingor och gryn av vete, råg och korn. Dessutom ingår vete, råg och/eller korn i bröd, makaroner, nudlar, gröt, spagetti och bakverk. De kan också ingå i till exempel soppor, såser och stuvningar, frukostflingor, välling, charkuteriprodukter, köttbullar, fiskbullar och konfektyrer.

Studier har visat att de flesta med celiaki, både barn och vuxna, tål havre bra. Det gör att havre, under förutsättning att den är ren från andra spannmål, kan ingå i kosten vid celiaki.

Att vissa drabbas av celiaki beror på ärftliga faktorer men även andra faktorer påverkar.

Kontakteksem – nickelallergi

Nickelallergi är en form av allergiskt kontakteksem som resulterar i rodnad, svullnad och små vattenfyllda blåsor i huden. Händer och ansikte är särskilt utsatta.

Nickelallergi är den vanligaste kontaktallergin i Sverige. Nickelallergi är vanligare hos kvinnor än hos män. Sensibilisering sker genom kontakt med nickel mot huden, till exempel genom håltagning i öronen. Ett fåtal personer kan reagera på de mycket små mängder nickel som finns i maten.



Överkänslighet mot vissa tillsatser

Tillsatser har olika teknologisk funktion och används i livsmedel för att exempelvis öka hållbarheten (konserverings- och antioxidationsmedel), påverka konsistensen (emulgerings-, stabiliserings-, förtjocknings- och klumpförebyggande medel) eller påverka färg eller smak (färgämnen, smakförstärkare och sötningsmedel).

För att en tillsats ska få användas i livsmedel krävs att den har godkänts inom EU. Andra tillsatser är alltså förbjudna. Endast tillsatser som inte utgör någon hälsorisk och som är av värde för konsumenten eller nödvändiga för livsmedlets hantering blir godkända. Man bestämmer också till vilka livsmedel – och oftast i vilken mängd – en tillsats får användas.

Hälsoriskbedömningen görs av den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet, Efsa. Reglerna är gemensamma inom EU och gäller för såväl inhemska som importerade varor som säljs i Sverige.

Endast ett fåtal av alla tillsatser har rapporterats ge överkänslighetsreaktioner. Vanligtvis förekommer reaktionerna hos personer som redan har någon allergisk sjukdom.

Personer som är överkänsliga för acetylsalicylsyra, som finns i vissa värktabletter, kan också reagera på konserveringsmedlet bensoesyra. Överkänslighet mot azofärgämnen förekommer och kan ge bland annat nässelutslag och andningsbesvär. Sulfiter kan orsaka astma hos astmatiker.

IgE-medierade allergiska reaktioner har rapporterats mot Karmin (E 120) som är ett rött färgämne.

Lysozym (E 1105) är ett konserveringsmedel som framställs från äggvita. Det används bland annat som tillsats vid tillverkning av ost för att förhindra smörsyrasjäsning. Många av dem som är allergiska mot ägg reagerar även på lysozym.

Några förtjockningsmedel framställs ur balj-/ärtväxter. En del personer med allergi mot baljväxter som jordnöt och soja kan reagera mot något eller några av dessa förtjockningsmedel.

Tillsatser som kan utlösa överkänslighetsreaktioner

Färgämnen

E 102	Tartrazin
E 110	Para-orange
E 122	Azorubin/Karmosin
E 123	Amarant
E 124	Nykokkin
E 129	Allurarött
E 151	Briljantsvart BN
E 155	Brun HT
E 120	Karmin
E 160 b	Anattoexktrakt

Konserveringsmedel

E 210-215,	Bensoesyra och dess
E 218-219	salter
E 220-228	Svaveldioxid och sulfiter
E 1105	Lysozym från ägg

Tillsatser framställda ur baljväxter

E 322	Lecitin
E 410	Fruktkärnmjöl
E 412	Guarkärnmjöl
E 413	Dragant
E 414	Gummi arabicum
E 417	Taragummi
E 426	Sojabönschemicellulosa
E 427	Cassia gummi



Den viktiga märkningen

För en allergiker eller för den som handlar och lagar mat åt en allergiker är det viktigt med så fullständig märkning/information som möjligt på livsmedlen.

När märkningsreglerna ändrades 2004 infördes en lista med de ingredienser som det är vanligast att vara allergisk eller överkänslig mot. Dessa allergena ingredienser och produkter av dem måste alltid anges (se ruta). De ska dessutom framhävas t.ex. med fet stil. Det finns dock ett fåtal undantag från listan. Märkningsreglerna gäller alla förpackade livsmedel som säljs i Sverige. Sedan 2014 ska även företag som säljer oförpackade livsmedel, till exempel restauranger, kunna uppge om livsmedlen innehåller dessa "allergena" ingredienser.

Märkningen får inte vilseleda konsumenten på något avgörande sätt och märkningsuppgifterna ska vara lätta att förstå, väl synliga, klart läsbara och beständiga. Språket ska vanligtvis vara svenska.

Lista över allergena ingredienser och produkter av dessa som alltid ska anges

- blötdjur
- fisk
- jordnötter
- kräftdjur
- lupin
- mjölk inklusive laktos
- nötter: cashewnöt, hasselnöt, makadamianöt/Queenslandsnöt, mandel, paranöt, pekannöt, pistaschmandel och valnöt
- selleri
- senap
- sesamfrön
- sojaböner
- spannmål (glutenhaltig)
- ägg
- svaveldioxid och sulfit över 10 mg/kg eller liter

Hur läser man ingrediensförteckningar?

Vid livsmedelsöverkänslighet är det viktigt att förstå hur man läser en ingrediensförteckning. Läs den alltid noga och köp inte förpackade livsmedel som saknar en sådan. De flesta livsmedel består av flera ingredienser. Alla ingredienser, inklusive tillsatser, ska anges i fallande ordning efter vikt, det vill säga det finns mest av det som står först. En ingrediens i ett livsmedel kan ibland i sin tur bestå av flera ingredienser (sammansatt ingrediens) och även de ingredienser som ingår i den sammansatta ingrediensen ska finnas med i ingrediensförteckningen. Det kan i vissa fall finnas undantag från märkningskraven, men allergireglernas krav på att ange allergena ingredienser gäller i stort sett alltid.

Märkningsexempel:

- I vaniljkräm, som är ett exempel på en sammansatt ingrediens, ska alla ingående ingredienser räknas upp.
- Om ägg och vete ingår i ströbröd (som är en kategori-beteckning) ska dessa räknas upp.
- Det ska anges om stärkelse är framställd från vete och om en olja är framställd från jordnöt.
- Råvaror ska anges med sina namn, till exempel nötkött, sojaprotein.
- Tillsatser ska anges med funktionsnamn följt av antingen E-nummer eller vedertaget namn, till exempel "konserveringsmedel E 211" eller "konserveringsmedel natriumbensoat". Om en tillsats härrör från någon produkt i allergenlistan ska detta anges i märkningen.
- Om livsmedel märks med uppgift som "glutenfri" eller "mjölkfri" måste detta ha anmälts till Livsmedelsverket. Tillverkarna av dessa livsmedel ska ha hanteringsrutiner som säkerställer att produkterna inte förornas med de(t) ämne(n) som de uppges vara fria ifrån.

Exempel på ingrediensförteckning

INGREDIENSER:

Fläsk- och nötkött, vatten, lök, ströbröd (**vetemjöl**, vatten, salt, druvsocker, jäst), **havregryn**, **ägg**, potatismjöl, salt, potatisfiber, jästextrakt, glukossirap, kryddor (vitpeppar, ingefära), stabiliseringsmedel (E 450, E 451).



Frågor och svar om mat och allergi

Har antalet allergiker ökat och i så fall varför?

De flesta anser att det har blivit vanligare med allergier under de senaste årtiondena. Det beror inte bara på att allergierna har uppmärksammats mer. Man tror att ökningen beror på samspel mellan flera olika faktorer. Rökning är en bidragande orsak. En annan förklaring skulle kunna vara att immunförsvaret inte tränas på samma sätt som förr, eftersom vi idag utsätts för en mindre mångfald av bakterier.

Belägg saknas för att beståndsdelar i mat och dryck skulle ha betydelse för ökningen av antalet allergiker.

I Sverige brukar man räkna med att:

- var fjärde person har eller någon gång har haft allergiska besvär
- femton procent är överkänsliga mot någon sorts mat.

Kan man få allergiska besvär av bekämpningsmedelsrester i frukt och grönsaker?

Det finns inga säkra uppgifter om att allergier skulle ha orsakats av bekämpningsmedelsrester i maten. I några fall har personer som har arbetat med besprutning blivit överkänsliga.

Livsmedelsverket kontrollerar årligen en mängd livsmedel och normalt hittas inga eller ytterst små rester av kemikalier. Om vi hittar mer än tillåtna mängder kontaktas odlare, tillverkare eller importör.

Vad ska man göra om man misstänker att man inte tål ett livsmedel?

Om du tror att du inte tål ett livsmedel ska du vända dig till din vårdcentral. Det är viktigt att du får en diagnos, så att du kan undvika rätt livsmedel. När det gäller vissa

livsmedel behöver du få dietisthjälp, för att lära dig hur du näringsmässigt kan ersätta det livsmedel du inte tål.

Vad ska man göra om man misstänker att ett livsmedel är felmärkt?

Om du misstänker att ett förpackat livsmedel är felmärkt eller om en reaktion har skett som misstänks bero på ett felmärkt livsmedel eller fel skolmat bör du i första hand kontakta miljökontoret i din kommun. Det är vanligtvis miljökontoret i din egen kommun eller miljökontoret i kommunen där företaget ligger som är ansvarig kontrollmyndighet. Sjukvården och kontrollmyndigheten kan ta kontakt med Livsmedelsverket för eventuell analys av odefinierade allergener i det misstänkta livsmedlet.

För säkerhets skull ...

- Var försiktig vid förvaring, tillagning och servering av mat till överkänsliga.
- Granska alltid märkningen och recepten noga och använd rena redskap.

Extremt känsliga allergiker ...

bör vara försiktiga med alla livsmedel som tillverkas av flera ingredienser. Risken kan aldrig uteslutas att varor är felmärkta eller att de innehåller små mängder av ingredienser från någon annan tillverkning. Dessa personer bör därför bära med sig de mediciner de har fått utskrivna av sjukvården.

Livsmedelsverkets allergiinformation

Livsmedelsverkets webbplats www.livsmedelsverket.se innehåller information om matallergi och annan livsmedelsöverkänslighet under rubrikerna "Matvanor, hälsa & miljö" och "Produktion, handel & kontroll". Läkare, sjuksköterskor, dietister, inspektörer och allmänheten kan även skicka in frågor till Livsmedelsverkets Upplysning som man når under rubriken "Kontakta oss" på webbplatsen eller genom att ringa 018-17 55 00 klockan 9.00-11.00 tisdag-torsdag.

Mer att läsa

- Bra mat i skolan
- Bra mat för spädbarn under ett år
- Bra mat för barn mellan ett och två år
- Bra mat för barn 0-5 år – handledning för barnhälsovården

Beställ informationsmaterial

I webbutiken på Livsmedelsverkets webbplats kan du beställa tryckt informationsmaterial.



Annan information

Flera livsmedelsföretag har information om sina produkter och särskilda listor för att hjälpa överkänsliga personer. Fråga företagen direkt om det är något du undrar över om deras produkter, hantering, ingredienser eller information.

Astma- och allergiförbundet grundades 1956 av lokala allergiföreningar. Förbundet har till uppgift att:

- påverka samhället att åstadkomma bättre livsvillkor för människor med astma och allergiska sjukdomar
- genom upplysnings- och informationsarbete nå större förståelse för astmatikers och allergikers problem
- stödja läns- och lokalföreningarna i deras verksamhet
- stödja forskningen inom astma- och allergiområdet

Postadress: Astma- och allergiförbundet,
Box 17069, 104 62 Stockholm
Besöksadress: Rosenlundsgatan 52, 118 63 Stockholm
Telefon: 08-506 28 200
Telefax: 08-506 28 249
Webbplats: www.astmaoallergiforbundet.se
E-post: info@astmaoallergiforbundet.se

Svenska celiakiförbundet bildades 1975. Förbundets syfte är:

- att åstadkomma bättre livsvillkor för personer som är gluten- och laktosintoleranta, har mjölk- eller sojaproteinallergi eller lever med Dermatitis herpetiformis (DH),
- att stödja sina läns- och lokalföreningar i deras verksamhet
- att stödja forskningen inom diagnosgrupperna
- att bedriva rådgivande och upplysande verksamhet och företräda medlemmarnas intressen gentemot myndigheter och andra instanser
- att genom föreningsverksamhet ge stöd och erbjuda medlemsmöten

SCF ger ut tidningen CeliakiForum och har även informationsmaterial om de olika diagnosgrupperna.

Adress: Svenska Celiakiförbundet,
Blekingegatan 28, 118 56 Stockholm
Telefon: 08-750 05 01
Webbplats: www.celiaki.se
E-post: kansli@celiaki.se

Om man inte tål att äta viss mat kan det bero på att man har en livsmedelsallergi. Man kan också reagera mot speciella ämnen, utan att det är fråga om allergi i egentlig mening. Då kan det i stället handla om överkänslighet.

Vilka livsmedel ger oftast besvär och vilka är symtomen? Vad kan man göra för att minska risken för att barnen drabbas? Vilka regler gäller för märkning? Vi hoppas med denna information kunna ge svar på dessa och andra frågor om födoämnesallergier och liknande besvär.