

Miljöförvaltningen informerar

Allergier, intolerans och överkänslighet mot mat

Om du serverar en gäst som har någon form av allergi, intolerans eller överkänslighet mot mat, är det mycket du behöver vara uppmärksam på. Var noggrann med att läsa ingrediensförteckningen – och våga fråga gästen om du är osäker på något.

Överkänslighet mot mat kan ge symptom i nästan hela kroppen. Oftast får kroppen en reaktion två till fyra timmar efter måltiden, men en reaktion kan också komma med en gång. Allergi är en överkänslighet som orsakas av att kroppens immunförsvar reagerar på ett ämne på ett icke önskvärt sätt. De vanligaste allergierna är mot mjölk, ägg, soja och nötter. Det finns också personer som inte har livsmedelsallergi, det vill säga de har inte utvecklat allergiantikroppar mot något särskilt ämne, men som ändå får svåra sjukdomsbesvär när de äter viss mat. Exempel på detta är laktosintolerans och celiaki (glutenintolerans) som också är de vanligaste intoleranserna.

Viktigt att tänka på i köket

Vid matlagning till personer som har allergi eller intolerans måste du alltid utgå från att maten ska vara helt fri från det gästen bett om. Blir det fel vid beredning eller tillagning räcker det inte att ta bort de livsmedel som personen inte tål. Det beror på att det kan finnas spår av livsmedlet kvar på ytor, tallrikar och i annan mat. När du ska tillaga allergi- eller intoleransanpassat, var extra noggrann med rengöringen av köksredskap innan du ska använda dem. Använd till exempel inte samma skärbräda, kniv eller stekjärn till personer med allergier och intolerans som till andra personer.

De ämnen som orsakar reaktionen i immunförsvaret kallas allergener (till exempel mjölk, ägg och nötter). Några

exempel på dolda allergener är bullar penslade med ägg eller mjölk, ägg som bindemedel i färsrätter, ansjovis som smaksättare i leverpastej och dressingar, samt mjölkpulver och vassle i kryddblandningar.

Skillnaden mellan glutenintolerans och veteallergi

Det är viktigt att skilja på celiaki (glutenintolerans) och veteallergi. Celiaki är en kronisk sjukdom som orsakas av överkänslighet mot gluten och leder till skador på tunnarmen. Gluten är ett protein som finns i vete, råg och korn som personer med celiaki inte tål. Man räknar med att cirka 1 av 100 svenskar har celiaki. Celiaki växer inte bort utan kräver en livslång behandling med glutenfri kost. Symptom som kan uppstå är gaser i magen, magont, diarré och förstoppning.

Veteallergi är däremot en antikropsreaktion som utlöses av en allergen; ett protein som förorsakar allergi. Symptom som allergin kan ge är bland annat magont, diarré, förstoppning och allergisk chock.

En alternativ kost

När du serverar en gäst som är glutenintolerant eller veteallergiker bör du välja livsmedel som är naturligt fria

från gluten, till exempel potatis, ris, majs och quinoa. En del glutenintoleranta kan äta en specialbehandlad havre som kallas "ren havre" som inte har förorenats av gluten från andra sädeslag i kvarnar eller bagerier.

De som är glutenintoleranta eller allergiska mot vete kan inte äta till exempel bröd, pasta, couscous, bulgur och såser som är redde med vetemjöl.

Mjölkalergi – inte samma sak som laktosintolerans

Vid mjölkalergi reagerar kroppen på proteinerna i mjölken till skillnad från laktosintolerans, då det är mjölksocker (laktoset) som ger besvär. En person som är allergisk mot mjölk kan reagera kraftigt och hamna i ett allvarligt tillstånd, anafylaxi, även om personen bara får i sig små mängder mjölkprotein. Blodtrycket faller vid anafylaxi och man blir starkt allmänpåverkad och kan få en anafylaktisk chock. Om det händer behöver personen få vård direkt. Även kontakt med mjölkprotein mot huden kan ge symptom. Exempel på andra symptom som kan förekomma är klåda och svullnad i mun och på läppar, kräkningar, diarréer och magont.

Laktosintolerans beror på att det finns en brist på enzymet laktas i tunntarmen som gör att man inte kan bryta ner mjölksocker. Hur känslig man är, är väldigt individuellt. Exempel på symptom är gasbildning, vattentunn diarré, bullrande mage, magont och koliksmärtor.

Mjölkalergiker? Se upp med följande livsmedel:

- Alla produkter som görs av mjölk (även laktosfria produkter) så som mjölk, grädde, yoghurt, ost och smör
- Matbröd
- Mospulver
- Soppor och stuvningar
- Majonäs
- Korv
- Buljong
- Choklad
- Fukt- och bärdesserter
- Pannkakor och omelett

Laktosintolerant? Se upp med följande livsmedel:

- Alla produkter som görs av mjölk från ko, get, får, åsna och buffel till exempel grädde, yoghurt och smör
- Messmör och mesost

- Soppor
- Såser
- Blandade och sammansatta produkter

Nötter, mandel och fröer

Nötter, mandel och fröer är en annan orsak till allergiska reaktioner, både hos vuxna och barn. Nötter som finns i choklad är en av de vanligaste orsakerna till en allergisk chock. Som nöt brukar man räkna hasselnöt, valnöt, pecannöt, pinjenöt och macadamianöt.

Allergi mot nötter, mandel och fröer växer i regel inte bort. Symptomen kan var allt från klåda i mun/svalj, eksem, nässelfeber, rinnande ögon och näsa, ont i magen med kräkningar till livshotande så kallade anafylaktiska reaktioner.

Att undvika dessa livsmedel kan vara svårt, eftersom de ibland finns dolda i maträtter och bakverk där man inte väntar sig att finna dem. Det är därför viktigt att alltid läsa ingrediensförteckningen. Om det ingår nötter, mandel och fröer måste detta märkas tydligt.

Ett annat livsmedel man bör vara försiktig med är jordnöt, som inte är en nöt utan tillhör baljväxterna. Under senare år har allergi mot jordnötter ökat, även hos små barn. Reaktionerna kan vara svåra och livshotande, särskilt för dem som är kraftigt allergiska mot jordnötter.

Nötallergiker? Se upp med följande livsmedel:

- Frukostflingor (till exempel müsli)
- Bröd
- Kakor
- Glass
- Orientalisk mat
- Såser och fyllningar
- Snacks
- Nougat
- Mandelmassa och bakmassa

Mer information

slv.se, sök på "branschriktlinjer"
astmaochallergiforbundet.se
celiaki.se

Senast uppdaterat januari 2019