

Hurra – en allergisk gjest!



**Informasjonshefte for
serveringssteder**



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
– gjør Norge friskere

Innhold

Side 4 Hvorfor tilrettelegge for matoverfølsomhet?

Nye regler

Kundens og serveringsstedets ansvar

God butikk

Side 5 Hva er overfølsomhetsreaksjoner på mat?

Matallergi

Ikke-allergiske matoverfølsomhetsreaksjoner

Allergiske kryssreaksjoner

Side 7 Hvem reagerer vanligvis på mat?

Side 8 Ingredienser folk vanligvis reagerer på

Side 9 Fakta om de 14 merkepliktige ingrediensene

Side 10 Faktaark 1a Melk og melkeprodukter – melkeallergi

**Side 12 Faktaark 1b Melk og melkeprodukter –
laktoseintoleranse**

Side 14 Faktaark 2 Egg og eggeprodukter

Side 16 Faktaark 3 Peanøtter og peanøttprodukter

Side 18 Faktaark 4 Nøtter og nøtteprodukter

Side 20 Faktaark 5 Soya og soyaprodukter

Side 22 Faktaark 6 Gluten og glutenprodukter

Side 24 Faktaark 7 Fisk og fiskeprodukter

Side 26 Faktaark 8 Skalldyr og skalldyrprodukter

Side 28 Faktaark 9 Bløtdyr og bløtdyrprodukter

Side 30 Faktaark 10 Selleri og selleriprodukter

Side 32 Faktaark 11 Sennep og sennepsprodukter

Side 34 Faktaark 12 Sesamfrø og sesamprodukter

**Side 36 Faktaark 13 Sulfitt/svoveldioksid og sulfitt-/svovel-
dioksidinnholdige produkter**

Side 38 Faktaark 14 Lupin og lupinprodukter

Side 40 Andre ingredienser – dette bør du vite

**Side 41 Hvordan skal serveringssteder tilrettelegge
for matoverfølsomhet?**

Gjennomgå innkjøpsprosessen

Identifiser ingrediensene som brukes

Gjør informasjon om allergener lett tilgjengelig for
ansatte og kunder

Eksempel på matallergi-matrise

Merking av maten

Håndtering av buffetmat

Unngå kryss-kontaminering på kjøkkenet og ute
i restauranten

Ha gode rutiner ved bestilling og servering

Riktig og lik kunnskap hos alle ansatte

Begrens bruken av typiske allergener

Ha erstatningsprodukter tilgjengelig

Side 47 Kilder

Forord

Denne brosjyren er utarbeidet av NAAFs fagsjef på matallergi Helle S. Grøttum og rådgiver Ellen Bugge, i samarbeid med Dr. med. Ragnhild Halvorsen. Vi har hentet mye inspirasjon fra de australske retningslinjene og faktaarkene for serveringsbransjen utarbeidet av Victorian Government, Department of Human Services.

Vi er også skyldig en stor takk til det svenske prosjektet «Hurra – en allergisk gäst!», som inspirerte NAAF til å søke et tilsvarende prosjekt dekket med Extra-midler fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.

Hensikten med informasjonsheftet er å bistå bransjen i å tilrettelegge for implementering av Matinformasjonsforordningen nr. 1169/2011, matinformasjon til forbrukere. I denne sammenheng gjelder dette informasjon om allergener til kunder. Tanken bak det nye regelverket er at det skal bli enklere for personer med matoverfølsomhet å spise ute, og gjøre forbruker i stand til å unngå det de ikke tåler. Enkelte ingredienser kan selv i små mengder føre til svært alvorlig allergisk reaksjon hos de mest følsomme - i verste fall livstruende reaksjoner. Den eneste behandlingen for en med matallergi, er å ikke spise de matvarene som inneholder de aktuelle ingrediensene.

Vi håper heftet er informativt, og imøtekommer serveringsbransjens behov for praktisk informasjon rundt det nye regelverket og god allergenhåndtering.

Desember 2013

Brosjyren kan bestilles fra Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF):

Telefon: 23 35 35 35 / faks 23 35 35 30 / epost naaf@naaf.no.

Husk å oppgi navn på brosjyre og forsendelsesadresse.

Brosjyren kan også lastes ned som PDF: www.naaf.no/tjenester/Bestill/



Hvorfor tilrettelegge for personer med matoverfølsomhet?

Nye regler

Som følge av nytt regelverk i EU¹, skal Norge innføre en ny forskrift om matinformasjon til forbrukere (Matinformasjonsforskriften). Den skal gjelde fra 13. desember 2014. Forskriften er viktig for serveringsbransjen, fordi den stiller krav til hva slags informasjon som skal gis til forbrukere om ikke-ferdigpakket mat, det vil si mat som serveres over disk, i restaurant, kantine, på fly, catering med videre.

Det blir heretter **obligatorisk** å informere kundene om ingredienser i maten som kan forårsake overfølsomhetsreaksjoner. Mattilsynet mener at denne informasjonen må gis **skriftlig direkte til forbruker**, samtidig som alle ansatte i virksomheten må kjenne til informasjonen. Det må være etablerte systemer som gjør det mulig å dokumentere at matinformasjonen er korrekt. Dette oppnås best med skriftlig informasjon.

Tanken bak det nye regelverket er at forbrukere har rett til å vite om det er noe i maten som de kan reagere på, og som eventuelt kan gjøre dem syke. Ifølge det nye regelverket er det 14 ingredienser (allergener) som eksplisitt må informeres om til kunden. Slik merking gjelder allerede for ferdigpakket mat, og skal nå også gjelde for ikke-ferdigpakket mat.

Kundens og serveringsstedets ansvar

Fordi folk kan bli syke eller få ubehagelige helsemessige reaksjoner av å spise mat de ikke tåler, er det viktig at virksomheter

tar hensyn til kunder som har overfølsomhetsreaksjoner. For personer med matallergi kan selv små mengder av en matvare de ikke tåler gi svært alvorlige reaksjoner, og i verste fall være livstruende.

Alle kunder har ansvar for å unngå den maten de ikke tåler, og vurdere hva som er trygt for dem. Kunden må spørre hva maten hun/han kjøper inneholder. Samtidig har serveringsstedet et ansvar for å følge regelverket og ta gjesten på alvor. Serveringsstedet må kunne formidle hva maten faktisk inneholder og hvordan den er laget. **Ansatte må på ingen måte gjette eller garantere at noe er fritt for en ingrediens, uten å være sikker.** Det beste er å forklare hvordan maten er tilberedt og la kunden selv vurdere om de mener det er trygt å spise maten som serveres.

God butikk

Det er et økende antall personer med allergioverfølsomhetsreaksjoner på mat, og enda flere personer vil unngå matvarer ut fra religiøse, etiske eller helsemessige hensyn. Virksomheter må være proaktive for å imøtekomme dette økende kundebehovet. Personer med allergi og annen overfølsomhet som føler at de får god informasjon om den maten de kjøper og har positive erfaringer, blir trofaste kunder og gode ambassadører for virksomheten din.

¹ Matinformasjonsforordningen nr. 1169/2011, matinformasjon til forbrukere



Hva er overfølsomhetsreaksjoner på mat?

Når barn eller voksne reagerer med overfølsomhet på mat, kan det være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon involvert. Det første kaller vi matallergi, og det andre innebærer ofte intoleranser eller annen overfølsomhet. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i maten som folk flest tåler. Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Behandlingen er å holde seg borte fra det som utløser plagene, og behandle symptomene, dersom de oppstår.

Matallergi

Ved matallergi **reagerer kroppens immunforsvar på proteiner i maten** og produserer betennelsesfremmende stoffer i kroppen. Proteinene oppleves som «fremmede» eller «farlige» inn-
trengere, og kroppen reagerer med allergiske reaksjoner. Det finnes ingen behandling som kurerer matallergi. Ved matallergi må man unngå å spise det man ikke tåler, og kun små mengder mat kan utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer. Medisiner som antihistaminer kan redusere reaksjonene dersom en person har fått i seg noe hun ikke tåler, men fjerner ikke allergien.

Ikke-allergiske matoverfølsomhetsreaksjoner

Ved ikke-allergiske matoverfølsomhetsreaksjoner er ikke immunsystemet involvert, men kroppen reagerer fordi den vanligvis har problemer med å fordøye ingrediensen. De vanligste diagnostiserbare overfølsomhetsreaksjonene i Norge er **laktoseintoleranse** og **cøliaki**.

Ved **laktoseintoleranse** har personer problemer med å fordøye melkesukkeret laktose, fordi tarmen ikke har nok av enzymet laktase. Laktase spalter ned melkesukkeret laktose til glukose (druesukker), og galaktose, som så kan suges opp fra tarmen. Uspaltet laktose kan ikke absorberes, og fortsetter nedover i tarmen. Det kan gi symptomer som flytende avføring, gassdannelse, og i sjeldnere tilfeller kvalme og oppkast. Blant etniske nordmenn er forekomsten lav, rundt 2-3 prosent, men personer med genetisk opphav fra Asia, Afrika og Sør-Europa har betydelig høyere forekomst. Laktoseintoleranse er også mer utbredt i den samiske befolkningen, og hos finnene. Laktoseintoleranse forekommer ofte som resultat av andre tarmsykdommer (cøliaki, kumelkallergi og lignende), og etter mage-tarminfeksjoner. I slike tilfeller blir tarmen i stand til å fordøye laktose når tarmsykdommen er diagnostisert og kurert.

Cøliaki (glutenintoleranse) er en permanent intoleranse for glutenproteiner, som finnes i hvete, bygg, rug, spelt og havre forurensset med hvete. Tarmvevet blir betent/skadet når det kommer i kontakt med gluten. Tarmskaden gir redusert opptak av næringsstoffer, og oppdages ofte på grunn av feilernæring

eller dårlig tilvekst hos barn. Mange har også mage-/tarmsymptomer, som oppblåst mage, magesmerter eller løs avføring. Behandlingen innebærer livsvarig og streng eliminasjon av alt korn som inneholder gluten. Når gluten fjernes fra kosten repareres tarmen og vanlig næringsopptak gjenopprettes. Man antar at



Hva er overfølsomhetsreaksjoner på mat?

omtrent 1-2 prosent av befolkningen har cøliaki, selv om det er langt færre som er kjent med sin diagnose.

Noen stoffer i maten kan virke som irriteranter, og gir reaksjoner uten at det har med allergi å gjøre. Det kan skje både ved inntak av matvaren og hudkontakt. Sitrusfrukter, tomat (inkludert ketsjup), kiwi, jordbær og sterkt krydret mat er slike eksempler.

Mange reaksjoner på mat er imidlertid av mer diffus art, eller tarmen reagerer uten at man kan påvise noe systematisk avvik i det pasienten spiser. Slik er det med tilstanden **«irritabel tarm»**, som forekommer hos minst 10 prosent av voksne.

Det finnes ingen behandling som fjerner overfølsomhetsreaksjoner på mat, men den enkelte må finne sitt toleransenivå for hvor mye de tåler. Personer med for eksempel laktoseintoleran-

se tåler ofte litt av melkesukkeret laktose før kroppen reagerer, men hvor mye vil variere fra person til person.

Allergiske kryssreaksjoner

I tillegg til overfølsomhetsreaksjonene nevnt ovenfor, forekommer **allergiske kryssreaksjoner** på mat. Kryssreaksjoner oppstår når immunforsvaret feiltolker proteiner som ligner på hverandre. Kryssreaksjoner kan forekomme mellom ulike matvarer (for eksempel peanøtt og kikerter), eller mellom pollen og matvarer (for eksempel bjørkepollen og eple). En person som for eksempel er allergisk mot bjørk, kan derfor få allergiske reaksjoner ved å spise mat som inneholder proteiner som ligner på dem i bjørkepollen. Det typiske eksempel er en pasient som er blitt allergisk mot bjørk, og som etter en tid også får symptomer i munnen ved inntak av blant annet nøtter, eple og/eller gulrot.

Oversikt over allergiske reaksjoner

Allergiske reaksjoner på mat kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det kan variere fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner som påvirker flere organer, som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp.

Alvorlige allergiske reaksjoner – anafylaksi:

- Problemer med å puste
- Hoven tunge
- Hevelse eller tetthet i svelget
- Vanskeligheter med å prate, eller sår stemme
- Hvesing eller vedvarende hoste
- Bevisstløshet og/eller kollaps
- Blek og slapp (unge barn)

Milde til moderate allergiske reaksjoner:

- Prikking eller kløe i munnen
- Elveblest, hudreaksjoner og/eller rødme i huden
- Hevelse i ansikt, lepper eller øyne
- Nysing/rennende nese
- Øyensymptomer
- Diaré, oppkast, forstoppelse, magesmerter, kvalme

Alvorlige allergiske reaksjoner krever umiddelbar behandling og akutt medisinsk hjelp. De oppstår vanligvis fra 20 minutter til 2 timer etter inntak av maten man ikke tåler. I noen tilfeller kan anafylaksi også oppstå etter moderate allergiske reaksjoner.

Hvis en gjest får en alvorlig allergisk reaksjon på mat:

- Sett adrenalinsprøyte i låret dersom gjesten har dette med seg.
- Ring 113 for medisinsk hjelp.
- Bli hos gjesten. Ikke gi kald drikk. La personen hvile. Fysisk aktivitet kan forverre reaksjonen.
- Ta vare på maten gjesten har spist for senere å kunne dokumentere hva retten inneholdt. Frys den i en ny, ren plastpose. Dersom gjestens lege rapporterer hendelsen til Matallergiregisteret vil prøve av maten etterspørres for analyse.
- Spar på originalemballasjen til matvarene som ble brukt i retten. Det kan hende at en oppskrift har endret seg, og at produktet har fått ny merking.
- Beskytt andre gjester ved ikke å servere en matallergitilpasset rett laget med de samme ingrediensene før restauranten har fått klarhet i hva som har skjedd.

Hvem reagerer vanligvis på mat?

Allergiske reaksjoner på mat er **vanligst hos barn**. Cirka 4–8 prosent av barn under tre år har en eller flere matallergier. Forekomsten reduseres gradvis utover i barneårene, og forblir stabil på rundt 2 prosent hos voksne.

Et nordisk studie viste at mens nærmere 28 prosent av barn under to år i Sverige og Island reagerte med betydelige reaksjoner som utslett, diaré, forstoppelse, hosting eller hvesing, var det kun 2 prosent av barna som hadde allergiske reaksjoner påvist ved allergitester. Påvisbar allergi utgjør altså bare en del av overfølsomhetsreaksjonene på mat.

Dersom man inkluderer alle former for reaksjoner på mat, angir omtrent 1/4 av alle voksne at de har reagert på matvarer. I småbarnsalderen er forekomsten enda høyere: I løpet av de to første leveårene har omtrent 1/3 av barna reagert på en eller flere matvarer. 2/3 av disse reaksjonene skyldes frukt, grønnsaker og melk, men hos de fleste opphører reaksjonene i løpet av ganske kort tid.

Data fra det norske Matallergiregisteret, etablert av Folkehelseinstituttet i 2000, viser at det er **unge voksne og små barn som oftest får alvorlige matallergiske reaksjoner**. Barn under 5 år har ennå ikke utviklet immunsystemet fullt ut, og er derfor i fare for å reagere på mat. Men, tallene viser at det er **unge voksne mellom 25 og 35 år som får flest uventete allergiske reaksjoner**. De fleste fikk sin matallergiske reaksjon når de spiste et annet sted enn hjemme. Unge voksne spiser ofte ute, og de tar sannsynligvis ikke alle nødvendige forhåndsregler. Når man spiser ute, mister man dessuten kontrollen over ingrediensene. En annen forklaring kan være at nordmenn er blitt mer kontinentale i matveien. Vi spiser stadig mer mat som inneholder «fremmed» krydder, «fremmede» frukter og grønnsaker - ingredienser som er nye for oss og som kroppen kan reagere på.



Ingredienser folk vanligvis reagerer på

Allergi mot melk, egg, peanøtter, trenøtter, hvete, soya, skalldyr og fisk er mest vanlig i Norge.

Allergi mot melk, egg, hvete og soya oppstår ofte de første to leveårene, mens allergi mot fisk, skalldyr, nøtter og peanøtter oftere oppstår senere i barndommen. Sistnevnte allergier er de vanligste i voksen alder. Faktisk er det deres vedvarende karakter som gjør dem til de vanligste matallergiene hos voksne.

Fra planteriket er det særlig proteiner i peanøtter, nøtter, soya og selleri **som kan gi alvorlige reaksjoner**, og spesielt hos en person som i tillegg til sin matvareallergi har astma. Fra

dyreriket er det fisk og skalldyr, som oftest gir de mest alvorlige reaksjonene hos voksne, mens det er egg og kumelk for barn.

Data fra Matallergiregisteret viser at hos voksne kommer de fleste matallergiske reaksjonene av hasselnøtter og peanøtter. Likevel er pollen vanligvis det bakenforliggende allergiproblemet. Nitti prosent av de allergiske reaksjonene har sammenheng med kryssreaksjoner på pollenallergi, ifølge Namork, forsker ved Folkehelseinstituttet. Dataene viser også at kiwi og belgfruktene lupin og bokkhornskløver er «nye» ingredienser folk reagerer på i ferdiglaget mat.

Ingredienser det er vanligst å reagere på i Norge:

- Egg
- Melk
- Fisk
- Nøtter
- Peanøtter
- Hvete
- Skalldyr
- Soya



Merking av allergener i mat

Merking av matvarer skal inneholde informasjon som gjør forbruker i stand til å unngå det de ikke tåler. For at de som er allergisk skal finne ut om maten inneholder ingredienser de ikke kan spise, er det laget en liste over de 14 vanligste allergifremkallende ingredienser som alltid skal merkes dersom de inngår

i et produkt eller en rett. Listen er felles for EU og Norge og gjelder allerede for all emballert mat som omsettes. Med innføringen av den nye Matinformasjonsforordningen vil slik merking også gjelde for ikke-emballert mat fra 13. desember 2014.

Merkingen gjelder følgende allergener og produkter fremstilt av disse:

- Glutenholdig korn (rug, bygg, havre, spelt, kamut/egyptisk hvete eller hybrider av disse)
- Skalldyr
- Egg
- Fisk
- Peanøtter
- Soya
- Melk (herunder laktose)
- Nøtter (mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasienøtt, macadamianøtt/australianøtt)
- Selleri
- Sennep
- Sesamfrø
- Svoveldioksid og sulfitt i konsentrasjoner på 10 mg/kg eller mer eller 10 mg/l, uttrykt som SO₂
- Lupin
- Bløtdyr

Det skal gå klart frem i ingredienslisten av en matvare hva som er allergenet. Det er for eksempel ikke tillatt å skrive couscous. Det skal stå hvete. Med innføring av den nye forordningen skal de merkepliktige allergenene uthesves i ingredienslisten ved at de skrives med fet eller kursiv skrift. Med det nye regelverket innføres også minstekrav til skriftstørrelse. Produsenten kan endre innholdet i produktet uten at emballasjen/produktets utseende endres. Ingredienslisten skal da imidlertid oppdateres, og må derfor leses hver gang.

Spormerking

Enkelte produkter er merket med «kan inneholde spor av» etterfulgt av en eller flere ingredienser. Dette skyldes at det kan forekomme forurensing med allergene ingredienser under produksjon av mat. I noen tilfeller er det umulig å unngå en slik forurensing, og dersom bedriften i flere analyser finner spor av allergene ingredienser, til tross for at de ikke er tilsatt, hender det de merker med "kan inneholde spor av".

De aller fleste allergikere tåler en spormengde av det de er allergiske overfor. Spor av nøtter kan forekomme som en bit av

en nøtt eller som rester av proteiner. Den enkelte allergiker bør i samråd med lege avklare om allergien er så alvorlig at også produkter merket med «kan inneholde spor av» må unngås.

14 faktaark

På de neste sidene gir vi en detaljert oversikt over de 14 merkepliktige allergenene. Hvert faktaark gir:

- Generell informasjon om overfølsomhetsreaksjoner på mat, og tilrettelegging ved matallergi.
- Informasjon om den aktuelle ingrediensen.
- Informasjon om hvordan ingrediensen kan benevnes i en ingrediensliste for et produkt.
- Informasjon om hvilken mat som er framstilt av ingrediensen, og hvilken mat som ofte kan inneholde ingrediensen.

Faktaarkene er kun ment som en guide, og gir ingen fullstendig liste over alle matvarer som kan inneholde de 14 allergenene. Arkene kan printes ut individuelt, og fungere som en enkel referanse for kjøkkenpersonalet.

Faktaark 1a: Melk og melkeprodukter – melkeallergi

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved **melkeallergi** er det proteiner i melken man reagerer på. En kan reagere på kun ett av proteinene, men oftest reagerer en på flere. Ved melkeallergi skal man ikke ha produkter av eller med melk.

Varmebehandlet mat

De fleste melkeproteinene er varmostabile, det vil si at de ikke endrer seg etter koking eller baking, og kan derfor fortsatt gi allergiske reaksjoner.

Annet

Ingen E-stoffer, som for eksempel melkesyre E270, inneholder melkeprotein eller laktose. Laktase (et enzym som brukes for å spalte laktose) og kakaosmør inneholder heller ikke melk. Rene ris-, havre-, soya- og kokosmelkprodukter inneholder ikke melkeprotein.

Merk at laktosefrie produkter ikke nødvendigvis er melkefrie.



Melk og melkeprodukter – melkeallergi

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde melk, men er ment som en veiledning.

Melk og melkeprodukter kan benevnes:	Produkter framstilt av melk eller melkeprodukter:	Produkter som kan inneholde melk:
Crème fraîche Fløte Fløteis Kasein(er) (en hovedgruppe proteiner i kumelk som utgjør ca. 80 prosent av proteinene i melk) Kaseinat Kefir Kulturmelk Kjernemelk Kjernemelkpulver Laktalbumin Laktose Melkefett Melkepulver Melkeprotein Melkeproteinisolat Melketørrstoff Myse (den andre store hovedgruppen av proteiner i melk og har høyt innhold av laktose; «whey» på engelsk) Myseprotein Mysepulver Natriumkaseinat Ost Ostepulver Rømme Skummetmelk Skummetmelkpulver Smør Smørfett Smørolje Tørrmelk Yoghurt Yoghurtpulver Vassle, vassla/valle (svensk/danske produkter)	Cottage cheese Ghee (klarnet smør) Iskrem Krem Kesam Kvarv/Kvarg Milkshake Riskrem Sjokolademelk	Margarin Sauser Supper og suppeposer Brød, kaker, kjeks Sjokolade (inkludert hvit og ofte mørk sjokolade) Marshmallows Sjokoladepulver Potetmospulver Bearbeidet kjøtt, for eksempel pølser, pateer, leverpostei og paier Salatdressinger Pannekake- og kakemiks Chips og snacks Ferdiglaget dessert Dessert sauser Fruktpureer Gjærbakst penslet med melk Smoothie Paier Likører



Faktaark 1b: Melk og melkeprodukter – laktoseintoleranse

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved **laktoseintoleranse** har personer problemer med å fordøye melkesukkeret laktose, fordi tarmen ikke har nok av enzymet laktase. Ofte tåles litt melkeprodukter i kosten, men mengden må modereres hos den enkelte. Harde, gule oster tåles som oftest. Tilstanden behandles greit med laktosefri eller laktoseredusert kost. Se www.melk.no/intoleranse for oversikt over laktoseinnhold i ulike meieriprodukter.

Annet

Ingen E-stoffer, som for eksempel melkesyre E270, inneholder melkeprotein eller laktose. Laktase (et enzym som brukes til å spalte laktose) og kakaosmør inneholder heller ikke melk. Rene ris-, havre-, soya- og kokosmelkprodukter inneholder ikke melkeprotein eller laktose.

Ved laktoseintoleranse må man avklare med kunden hvilke produkter den enkelte person tåler. Hvis en kunde spør om dere har laktosefrie produkter, vær sikker på at de er laktosefrie og ikke bare laktosereduserte, før du svarer. Om serveringsstedet kun har laktosereduserte produkter, meld ifra til kunden slik at han selv kan avgjøre.



Produkter med mye laktose:

Melk
Yoghurt
Krem
Kesam
Prim
Geitost
Cottage cheese
Mysepulver (et vanlig tilsetningsstoff i matvarer, som inneholder mer enn 70 prosent laktose)

Produkter med små mengder laktose:

Smør
Margarin
Godt lagrede og harde, gule oster (for eksempel Norvegia, Jarlsberg, Parmesan)

Se www.melk.no/intoleranse for oversikt over laktoseinnhold i ulike meieriprodukter.



Faktaark 2: Egg og eggeprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Personer som er allergisk mot egg, kan reagere på både eggehviten og eggeplommen. Både eggehvite og eggeplomme kan gi reaksjoner i svært små mengder.

Varmebehandlet mat

Rå egg gir de kraftigste reaksjonene, men eggeproteiner er også aktive etter koking og steking. Noen tåler egg i mat som er godt kokt eller stekt, men ikke rått egg.

Annet

Man regner med at 1/3 av dem som er allergiske mot egg reagerer på lysozym. Lysozym er et konserveringsmiddel som fremstilles av eggehvite. Enzymet hemmer bakterievekst. Det er kun godkjent for bruk i modnet ost.



Egg og eggeprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde egg, men er ment som en veiledning.

Egg og eggeprodukter kan benevnes:	Produkter framstilt av egg eller eggeprodukter:	Produkter som kan inneholde egg:
Egg Eggehvite Eggeplomme Albumen/albumin/ovalbumin Eggepulver Lysozym (E1105)	Eggerøre Omelett Soufflé Frittata Quiche Marengs Makronfyll Majones Vannbakkels, for eksempel sjokolade-eclaires Mousse Parfait Puddinger Vaniljesaus Eggnudler Eggbaserte sauser (hollandaise, béarnaise) Kokosboller	Kaker, muffins, smultringer, kjeks Vafler, pannekaker, rislapper Kakemiks og lignende Strøkavring Krutonger Glasur på kaker Bearbeidede kjøttprodukter, for eksempel hamburgere og kjøttboller Posteier Friterte/panerte produkter, enten til dessert eller hovedrett Gratenger Suppeposer Remulade, majones Majonessalater Sennep Spaghetti, makaroni Stekt ris (asiatisk rett) Vin (hvis klarnet med egg) Gjærbakst penslet med egg Iskrem Likør



Faktaark 3: Peanøtter og peanøttprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved peanøttallergi er det proteiner i peanøtten man reagerer på. Selv små mengder peanøtt kan gi alvorlige anafylaktiske reaksjoner hos svært allergiske personer. Peanøttolje inneholder ofte rester av peanøttproteiner, og skal ikke brukes ved peanøttallergi.

Varmebehandlet mat

De fleste peanøttproteinene er varmestabile og like aktive etter steking og koking, men pollenallergikerne som reagerer på peanøtter tåler ofte kokte peanøtter, for eksempel i kake.



Peanøtter og peanøttprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde peanøtter, men er ment som en veiledning.

Peanøtter og peanøttprodukter kan benevnes:	Produkter framstilt av peanøtter eller peanøttprodukter:	Produkter som kan inneholde peanøtter:
Peanøtter Jordnøtter Peanøttolje	Peanøttsmør Peanøttsaus Peanøttstrø (ofte på kaker, salater, asiatiske retter og lignende) Peanøttbaserte bars (for slanking, muslibars og lignende)	Sjokolade Kjeks, kaker og lignende Iskrem Div. ferdiglagde desserter Asiatiske og orientalske retter, diverse vårruller, nudler, curry Salatdressinger Sauser Satay Supper Visse typer pesto Nougat Frokostblandinger Muslibars, bars for slanking Kebabs Spagettisau Turkish delight Snacks og potetgull (stekt i peanøttolje)



Faktaark 4: Nøtter og nøtteprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Begrepet nøtter brukes om hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasienøtt, mandel og macadamianøtt/australianøtt. Nøtter kalles ofte trenøtter for å skille dem fra peanøtter. Sistnevnte er en belgfrukt, vokser ikke på trær, og kommer fra en annen plantefamilie enn de fleste nøtter. Mandel er botanisk en stenfrukt, og det er mindre vanlig å reagere på mandler.

Kokosnøtt er også en stenfrukt og er ikke i nært slektskap med trenøtter. Det er ikke vanlig å være allergisk mot kokosnøtt. Krydderiet muskatnøtt er ikke en nøtt, men et slags frø, og muskatblomme er utvunnet fra kapselen på frøet. En person med nøtteallergi vil som oftest tåle disse.

Hva man reagerer på

Ved allergi mot nøtter reagerer folk på proteiner i nøttene. Selv små mengder av en nøtt kan gi alvorlige anafylaktiske reaksjoner hos svært allergiske personer. Oljer som er utvunnet fra nøtter (som valnøttolje, hasselnøttolje) skal i prinsippet være rensset for protein, men fordi man ved analyser har funnet urene oljer, bør de som har spesielt kraftige allergier unngå disse oljene.

Varmebehandlet mat

De fleste nøtteproteinene er varmestabile og like aktive etter steking og koking, men pollenallergikere som reagerer på nøtter tåler ofte kokte nøtter, for eksempel i kake.

Annet

De som reagerer med sterk allergi på nøtter bør aldri kjøpe godteri i løssvekt, fordi risikoen for nøtteforurensning fra annet godteri er stor.



Nøtter og nøtteprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde nøtter, men er ment som en veiledning.

Nøtter og produkter av nøtter kan benevnes:	Produkter framstilt av nøtter eller nøtteprodukter:	Produkter som kan inneholde nøtter:
Trenøtter Hasselnøtt Valnøtt Cashewnøtt Pekannøtt Paranøtt/Brazilnøtt Pistasienøtt Mandel Macadamianøtt/Australianøtt Mandelstrø Nøttemix	Marsipan (hovedsakelig mandler) Makroner (mandler) Makronfyll (mandler) Nougat (hasselnøtter) Kransekake (mandler)	Frokostblandinger (müsli) Salater Gryteretter Kaker, kjeks Sjokolader, sjokoladepålegg Iskrem Desserter Brød Dressinger Pesto, for eksempel pestasie Asiatiske og orientalske retter, inkludert sauser «Naturlige» smaker/flavourings Supper Nougat Muslibars, bars for slanking Kebab Spagettisau Turkish delight Vegetabilske oljer (først og fremst kaldpresset)



Faktaark 5: Soya og soyaprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved soyaallergi reagerer folk på ulike proteiner fra soyabønner.

Soyaolje og soyalecitin anses for å være trygt for personer med soyaallergi. I produksjonsprosessen av **soyaolje** fjernes proteinene, som er de stoffene i oljen som gir allergiske reaksjoner. I andre land er det gjort analyser av oljer som konkluderer med at det ikke finnes soyaprotein i noen av dem. Enkelte av de største produsentene i Norge tar rutinemessige prøver for å sjekke at det ikke er rester av soyaprotein i olje. **Soyalecitin**, som er hentet fra soyaolje etter en destillasjonsprosess, brukes primært som en emulgator for å hindre at vann og fett skiller seg i matvarer. Soyalecitin kan inneholde spor av soyaprotein

grunnet forurensning i produksjonen. Slik forurensning handler i tilfelle om svært små mengder, og siden soyalecitin brukes i små mengder i den ferdige matvaren, er det ikke vanlig å fraråde matvarer med soyalecitin for personer som er allergisk mot soya.

Annet

Soyaallergi er ikke veldig vanlig, selv om det ofte slår ut på tester (ofte på grunn av kryssallergi).



Soya og soya produkter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde soya, men er ment som en veiledning.

Soya og produkter av soya kan benevnes:	Produkter framstilt av soya eller soyaprodukter:	Produkter som kan inneholde soya:
Soya Soyamel Soyaprotein Tofu Soyamelk Soyaolje/Vegetabilsk soyaolje Soyalecitin/Soyalecithin E233	Soyamelk Soyayoghurt Soyaost og lignende Tofu Soyamel Teriaki Fermenterte soyaprodukter: - Miso - Tempeh - Soyasaus - Tamari - Soyaproteinisolat	Sjokolader og desserter Brød, bakverk og kjeks Supper Frokostblandinger Panert/fritert fisk eller kjøtt Pølser Bearbejdede kjøttprodukter, inkludert posteier Vegetarianske produkter, som posteier, hamburgere og lignende Pizza Strøkavring Buljong Sausar, supper Majones Peanøttsmør Marsipan Margarin



Faktaark 6: Gluten og glutenprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Gluten er en gruppe proteiner som finnes i en rekke kornsorter. Enkelte barn og voksne blir syke av å spise hvete og andre glutenholdige kornsorter. Årsaken kan være cøliaki, annen glutenintoleranse eller hveteallergi. Behandlingen er i hovedsak den samme, nemlig et glutenfritt kosthold. Dette kommer av at personer som reagerer allergisk mot hvete, ofte reagerer på proteiner i gluten. Siden gluten er tilstede i flere kornprodukter, må de holde seg til glutenfritt mel. Dette innebærer eliminasjon av alle kornsorter som inneholder glutenprotein; hvete, rug, bygg, spelt og havre som kan være forurensset med hvete.

Personer som er eksponert for hvetestøv i store mengder, for eksempel bakere, kan utvikle **baker-allergi**. Man reagerer da oftest på inhalasjon av hvetestøvet, men tåler å spise hvete i brød og annen mat. Løst hvetemel på overflaten av knekkebrød eller annet bakverk kan imidlertid gi irritasjon. Enkelte får også eksemforverring og kløe, samt rennende nese og øyne ved håndtering av hvetemel.

Annet

Havre er en fjernere slektning av hvete, og tåles av de fleste med cøliaki og hveteallergi. Vanlig havre kan imidlertid inneholde litt hveteforurensning fra produksjonsprosessen, og anbefales derfor ikke brukt. Glutenfri havre fås i de fleste butikker.

I 2012 kom et nytt regelverk på merking av glutenfrie produkter:

- Ingredienser som inneholder <20 mg/kilo (ppm) gluten er å forstå som glutenfrie, og skal merkes deretter.
- Ingredienser som inneholder mellom 20 og 100 ppm gluten skal merkes «svært lavt gluteninnhold» og er velegnet til bruk for dem som må spise glutenfritt.

Havre merket «glutenfri» kan brukes i et glutenfritt kosthold. Benevnelsen «spor av gluten» forsvinner fra merkereglene. Alle E-stoffer er glutenfrie.



Gluten og glutenprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde gluten, men er ment som en veiledning.

Gluten og produkter av gluten kan benevnes:	Produkter framstilt av gluten eller glutenholdig korn:	Produkter som kan inneholde gluten:
Bulgur Bygg/-gryn/-mel/-ris Cornflakes ¹ Couscous Dinkelhvete (spelt) Durumhvete (en hvetesort) Fullkornsmel Grahamsmel (sammalt hvetemel) Grynmel Havre/-gryn/-mel (urensset) Havrekli Helkornmel Hvete/-mel/-flak/-ris Hvetefrø Hvetegluten Hvetekim Hvetekimekstrakt Hvetekjerner Hvetekli Hveteprotein Hvetespirer/-pulver Kamut (en hvetesort) Kavring Kim Kli Kofu (seitan, glutenkjøtt) Korn Kostfiber Kruskakli (hvete) Manitoba (en hvetesort) Proteinhydrolysat (fra glutenholdig korn) Puffet havre ² Puffet hvete Rug/-mel/-gryn/-flak Rughvete Rugkli Semolina (durumhvete) Semulegryn (hvetebasert) Spelt Spelthvete Strømel Triticale (rughvete)	Brød Knekkebrød, flattbrød Boller og annen gjærbakst Kjeks Kaker Pannekaker, vafler Frokost- og kornblandinger Pasta Maltholdige matvarer Eggnoodler Strøbrød Strøkavring	Krydder Sauser Supper Pålegg Panerte og griljerte middagsvarer Godterier Snacks Lomper Bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter Soyasaus Sprøstekt løk Nudler Malt/-sirup/-ekstrakt ³ Fylt sjokolade, fylt drops, lakris og marsipan Smågodt i løsvækt Puddinger og fromasjer Dressinger og marinader Filodeig Øl Panering Sprø løk

¹ Cornflakes inneholder malt, likevel inneholder mange typer cornflakes svært lite gluten. Sjekk med produsenten eller spis glutenfri cornflakes.

² Puffet havre kan være forurenset av andre kornsorter både under dyrking og videreforedling.

³ Maltekstrakt inneholder lite gluten (>40 ppm), men produsenten klarer ikke å måle det nøyaktige gluten-innholdet fordi det er veldig varierende. Det kan derfor ligge over den øvre grensen (>100 ppm gluten).



Faktaark 7: Fisk og fiskeprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved allergi er det proteiner i fisken man reagerer på. Selv små mengder fisk kan gi alvorlige anafylaktiske reaksjoner hos svært allergiske personer. De mest overfølsomme kan også reagere på dampen ved koking. I slike tilfeller må det ikke tilberedes fisk i det hele tatt.

Omtrent halvparten av alle fiskeallergikere reagerer på all slags fisk. Andre tåler fiskeslag som laks, ørret, makrell og ferskvannsfisk, eller de tåler hvit fisk og ikke rød fisk.

Flere fiskeslag (ansjos, dypvannsfisk, laks, makrell, sild, tunfisk) inneholder histamin som kan være kløfremkallende og gi magesmerter, uten at allergi er involvert.

Varmebehandling

Allergenene i fisk er varmestabile, og dermed aktive etter steking og koking.

Annet

Norsk tran skal ikke inneholde fiskeprotein, og anbefales brukt av personer med fiskeallergi.



Fisk og fiskeprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde fisk, men er ment som en veiledning.

Fisk og produkter av fisk kan benevnes:	Produkter framstilt av fisk eller fiskeprodukter:	Produkter som kan inneholde fisk:
Fisk Kaviar Rogn Torskelever Saltvannsfisk Ferskvannsfisk Tørrfisk Klippfisk Lever Spesifikke fiskenavn: torsk, laks, hyse, ørret, sei, abbor, flyndre, rødspette, gjedde, kveite, kolje, aure, tunfisk, ansjos, sild, makrell, makrellstørje, brisling, sverdfisk, lysing, hvitting, hellefisk, hellebarn, skrei, ulke, piggvar, blåkveite, brasme, breiflabb, karpe, mort, lodde, regnbueørret, røye, rakfisk, sik, sjøørret og lignende.	Frosne fiskepinner Fiskeboller Fiskepaté Fiskegrateng Fiskepudding Fiskekaker Fiskehamburgere Fiskesaus Fiskekraft Sushi Sashimi Kaviar og annet fiskepålegg Fiskemel	Crabsticks (surimi, som er fiskekjøtt fra torsk som brukes i sjømat med krabbesmak) Krabbesalat (surimi) Rekechips Fiskesnacks Calamariringer Dipper/sauser av sjømat Asiatisk mat Kinesisk dim sum Marinerte retter Østerssaus Fiskeolje Worcestersaus Cæsardressing (ansjos) Tepanade (som ofte inneholder ansjos) Visse typer leverpostei Gelatin (basert på fisk) Rødt fargestoff (asthaxanthin fra laks) Sauser og supper Kosttilskudd



Faktaark 8: Skalldyr og skalldyrprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved allergi er det proteiner i skalldyr man reagerer på. Noen kan reagere på selve skallet, men ikke selve innmaten i skalldyret. De mest følsomme kan også reagere på dampen ved koking.

Skalldyr kan virke kløfremkallende, selv om en person ikke er allergisk mot skalldyr. Enkelte kan reagere med kvalme og oppkast på toksiner i skalldyr.

Varmebehandling

Allergenene i skalldyr er varmestabile, og er aktive etter steking og koking.



Skalldyr og skalldyrprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde skalldyr, men er ment som en veiledning.

Skalldyr og produkter av skalldyr kan benevnes:	Produkter framstilt av skalldyr eller skalldyrprodukter:	Produkter som kan inneholde skalldyr:
Skalldyr Reke (prawn og shrimp på engelsk) Krabbe Kongekrabbe Kampsjatkakrabbe Russerkrabbe Krill Hummer (lobster på engelsk) Kreps Scampi	Rå og kokte varianter av spesifikke skalldyr Crabsticks Skalldyr i lake Kreps i lake	Rekechips (asiatisk) Glucosaminmedisin mot leddgikt, fremstilt av rekeskall Rødt fargestoff asthaxanthin fra rekeskall/krabbeskall Marine krydder Marine sauser Marine salater Marine marinader Marine supper



Faktaark 9: Bløtdyr og bløtdyrprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Vanligvis kommer reaksjonene etter inntak fra proteiner i bløtdyrene, men det er også rapportert etter håndtering eller inhalering av damp fra matlaging av bløtdyr.

Varmebehandlet mat

Allergenene i bløtdyr er varmestabile. Det betyr at de ikke forandrer struktur ved oppvarming, og vil forårsake allergisk reaksjon uansett om de er kokt, stekt eller rå.



Bløtdyr og bløtdyrprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde bløtdyr, men er ment som en veiledning.

Bløtdyr og produkter av bløtdyr kan benevnes:	Produkter framstilt av bløtdyr eller bløtdyrprodukter:	Produkter som kan inneholde bløtdyr:
Sjøøre (abalone på engelsk) Blåskjell Kamskjell Østers Hjerteskjell Kråkeboller Blekksprut Akkar Kalamari (inkl. squid eller octopus på engelsk) Snegler Sjøsneegler	Alle varianter av kokte, stekte, friterte, marinerte bløtdyr	Fiskesuppe Marine krydder Marine sauser, som østerssaus Marine marinader Marine supper



Faktaark 10: Selleri og selleriprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved reaksjon på selleri er det vanligvis en allergisk reaksjon på proteinene som ligger til grunn.

Varmebehandlet mat

Ved allergi mot selleri er det i hovedsak tre ulike proteiner som er identifisert. Ett av disse er varmestabilt, de to andre proteinene er varmefølsomme i ulik grad. Det vil si at noen personer som er allergisk mot selleri kan tåle kokt variant, men dette er altså høyst individuelt.

Annet

Allergi mot selleri er en av de hyppigste pollenrelaterte matallergiene i enkelte europeiske land, som for eksempel Sveits, Frankrike og Tyskland.



Selleri og selleriprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde selleri, men er ment som en veiledning.

Selleri og produkter av selleri kan benevnes:	Produkter framstilt av selleri eller selleriprodukter:	Produkter som kan inneholde selleri:
Knollselleri Rotselleri Bladselleri Stangselleri Stilkselleri Sellerikrydder Selleriekstrakt	Sellerikrydder Sellerigrateng	Krydder Kryddermiks Salt med selleri og urter Urte- og smaksblandinger Buljong Kaker Supper Sauser, inkludert tomatsaus Sennep Majones Salatdressing Kjøttblandinger Pai Gryterett Gratenger Pølser Bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter Potetprodukter (gratinerte poteter, potetmos, potetstappe) Hermetisert mat



Faktaark 11: Sennep og sennepsprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved sennepsallergi reagerer man på proteiner i sennepen. Sennep inneholder i tillegg til proteiner flere substanser som kan irritere eller gi andre matoverfølsomhetsreaksjoner.

Annet

Allergi mot sennep er sjeldent i Norge, men forekommer oftere i Frankrike og Spania.



Sennep og sennepsprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde sennep, men er ment som en veiledning.

Sennep og produkter av sennep kan benevnes:	Produkter framstilt av sennep eller sennepsprodukter:	Produkter som kan inneholde sennep:
Sennep Sennepsfrø Sennepssaus Dijon mustard	Sennep Pølse-sennep Sennepssaus	Majones Aioli Posteier Pølser Salatdressinger Kremet pastasalat Marinader Bearnaisesaus Hollandaisesaus Bearbeidede kjøttprodukter, særlig gatekjøkkenmat Gravlakssaus Ketchup Karrimix Karriretter Pickles



Faktaark 12: Sesamfrø og sesamprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Ved matoverfølsomhet mot sesam er det vanligvis en allergisk reaksjon mot proteiner i sesamfrøene.

Varmebehandlet mat

Proteinene i sesam forandrer seg lite ved koking eller steking.

Annet

I Israel er allergi mot sesam en av de hyppigst forekommende allergiene.



Sesamfrø og sesamprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde sesamfrø, men er ment som en veiledning.

Sesamfrø og produkter av sesamfrø kan benevnes:	Produkter framstilt av sesamfrø eller sesamfrøprodukter:	Produkter som kan inneholde sesamfrø:
Sesam Sesamfrø Sesam-mel	Tahini Hummus Sesamolje	Alle bakverk Hamburgerbrød Riskaker Sesamolje (kan inneholde spor av sesamproteiner) Pastasaus Godterier Panert fisk Vegetarretter Pesto



Faktaark 13: Sulfitt/svoveldioksid og sulfitt-/svoveldioksidinnholdige produkter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Sulfitter brukes for å bevare matens smak og farge, de hemmer bakterievekst, hindrer bruningsreaksjoner, og bidrar til å øke holdbarheten. Sulfitter frigjør svoveldioksid (SO_2), som er den aktive komponenten i bevaring av mat og medisiner.

Sulfitter kan forekomme naturlig i lave doser i løk og kål og som følge av gjæring av øl og vin.

Hva man reagerer på

Reaksjonen på sulfitt er ikke allergisk. Sulfitter kan utløse astmanfall både hos barn og voksne. Man vet ikke helt hvordan, men når maten når magesekken frigjøres svoveldioksid, som igjen inhaleres og påvirker luftveiene. Det kan dreie seg om spesifikk kjemisk overfølsomhet med defekt i et sulfitt-deoxygenase enzym. Elveblest-reaksjoner forekommer også. Sannsynligheten for å reagere er større jo høyere konsentrasjoner som finnes i matvaren.

Varmebehandling

Sulfitter er flyktige, og fordamper under lagring og ved oppvarming.



Sulfitt/svoveldioksid og sulfitt-/svoveldioksidinnholdige produkter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde sulfitt/svoveldioksid, men er ment som en veiledning.

Sulfitt og produkter av sulfitt kan benevnes:	Produkter som ofte inneholder mye sulfitt:	Produkter som kan inneholde sulfitt:
E220 svoveldioksid E221 natriumsulfitt E222 natriumhydrogensulfitt E223 natriumdisulfitt E224 kaliumdisulfitt E226 kalsiumsulfitt E227 kalsiumhydrogensulfitt E228 kaliumhydrogensulfitt Dersom de tilsatte sulfittene frigjør mer enn 10 mg SO ₂ per kg matvare (10ppm), skal dette merkes med tydelig skrift.	<i>Svært høye nivåer</i> Tørket frukt (som aprikos) og grønnsaker (som tomat) Sitron- og limejuice (ikke frosne) Vin (mest i hvitvin) Sirup Surkåljuice Druejuice <i>Høye nivåer</i> Tørkede potetprodukter (som potetmos) Vineddik Sauser Syltet løk Kandisert frukt Maisstivelse Lønnesirup Pektin Syltetøy Gelé	<i>Moderate nivåer</i> Sjømat og skalldyr Surkål Syltet mat Maissirup Noen bearbeidede potetprodukter, som gratinerte poteter og frosne produkter Kjeks Brød Kake Pizzadeig Gelatin Kokos



Faktaark 14: Lupin og lupinprodukter

Overfølsomhetsreaksjoner på mat kan være en allergisk eller ikke-allergisk reaksjon. I begge tilfeller reagerer kroppen «unormalt» på ingredienser i mat som folk flest tåler. Reaksjonene kan oppstå akutt eller komme gradvis. Det varierer fra minutter og timer til et par dager etter inntak. Man kan ha milde til alvorlige reaksjoner, som påvirker organer som hud, øye, munn/mage/tarm, luftveier og hjerte- og blodomløp. **Ved matallergi kan selv små mengder mat utløse svært alvorlige allergiske reaksjoner hos sensitive personer.** Det finnes ingen medikamentell behandling for å forebygge overfølsomhetsreaksjoner. Eneste behandling er å unngå det man ikke tåler, og lindre eventuelle symptomer.

Ved tilrettelegging for personer med matallergi og annen overfølsomhet

- Ikke glett dersom en med matoverfølsomhet spør deg om en rett er fri for en ingrediens
- Ha skriftlig informasjon om alle ingrediensene i retter som serveres/varer som selges tilgjengelig for ansatte og kunder
- Les varedeklarasjonen hver gang du tilbereder mat og får nye forsendelser

Hva man reagerer på

Lupin er blitt introdusert som et supplement til hvetemel i ulike bakverk på grunn av sine gode bakeegenskaper. Overfølsomhetsreaksjonene på lupin er vanligvis allergisk reaksjon på proteiner i lupin.

Varmebehandlet mat

Lupinproteinene er varmestabile og allergifremkallende også etter koking og steking.

Annet

Lupin kan gi alvorlige allergiske kryssreaksjoner hos personer med peanøttallergi. Av den grunn er det en god vane å ikke tilsette bakverk lupinmel. Lupinmel er særlig brukt i Frankrike. Her kan 10 prosent av hvetemelet inneholde lupin.



Lupin og lupinprodukter

Listen gir ikke en fullstendig oversikt over alle produkter som er framstilt av eller kan inneholde lupin, men er ment som en veiledning.

Lupin og produkter av lupin kan benevnes:	Produkter framstilt av lupin eller lupinprodukter:	Produkter som ofte inneholder lupin:
Lupin Lupinmel Lupinfrø Lupinkli	Lupini (hele lupinbønner)	Baguetter/pariserloff Pølsebrød Hamburgerbrød Halvstekte brødvarer Melke- og soyaerstatninger Pizzabunn Pasta Mel



Andre ingredienser – dette bør du vite

Urter og krydderblandinger (som paprika, karri, koriander og muskat) kan gi reaksjoner hos enkelte, selv om sellerikrydder er det vanligste krydderet å reagere på. Ved eksem kan plagene forverres av å spise sterkt krydret mat. Det dreier seg som oftest om en uspesifikk, ikke-allergisk reaksjon. **Paprika, chili, kajenne og hvitløk** er krydder som ofte gir reaksjoner som kløe og utslett, og en allergisk reaksjon mot paprika («bell pepper») er ikke uvanlig, og av den grunn anbefales det ikke å pynte buffetmat med paprika.

Matvarer som inneholder aminer kan gi intoleranser som vises i hodepine og uvelfølelse hos personer som ikke har tilstrekkelig enzymer til å bryte ned aminene. Slik mat er sjokolade, modne oster, dypvannsfisk, spekemat, jordbær og rødvin.

Histamin er et slikt amin, og de fleste vet at rødvin inneholder mye histaminer. Ved inntak av alkohol reduseres i tillegg kroppens evne til å bryte ned histamin.

Dette gjør at personer som er følsomme for histamin lettere får hodepine ved moderat inntak av rødvin, men ikke nødvendigvis av andre matvarer med høye histaminmengder.

Melk (kasein) og egg (albumin) brukt som klaringsmiddel i cider og vin er nå merkepliktige for slike produkter produsert etter 2012. I selve filtreringsprosessen anvendes proteiner fra egg og melk for å klarne væsken og even-

tuelt fjerne små geléaktige klumper som finnes i vinen i dens ubehandlede tilstand. Filtringen påvirker både utseende og smak. Klarningen kan føre til at produktene inneholder rester av proteiner fra egg eller melk.

Både **solsikke-, valmuefrø og pinjekjerner** kan gi alvorlige allergiske reaksjoner hos noen. Fordi allergi mot disse frøene er sjeldnere enn for sesam, inngår de ikke som del av de 14 merkepliktige ingrediensene. Siden frø er små og ofte «gjemmer seg bort», anbefaler vi å ikke sprinkle frø over salater og annen mat. Det bør alltid finnes brød fritt for frø som alternativ.

Allergi mot **tilsetnings- og hjelpestoffer** er sjeldne, men hos noen personer med atopisk eksem og matoverfølsomhet, kan enkelte typer konserveringsmidler, antioksidanter og smaksforsterkere virke kløefremkallende og gi hudutslett. Noen kan få effekt på mage/tarm, eller få snue og astmaanfall.

Kryssreaksjoner mellom lateks og visse frukt og grønnsaker kan forekomme når personer har allergi mot lateks. Da kryssreagerer planteproteinene i lateks med matvarer. Banan, avocado, paprika og kiwi gir hyppigst symptomer, men også papaya, fiken, potet, tomat og kastanje kan være årsak til kryssreaksjoner. Tretti til åtti prosent av alle med lateksallergi får symptomer når de spiser en eller flere av disse næringsmidlene. Av den grunn frarådes bruk av latekshansker ved håndtering av mat.



Hvordan skal serveringssteder tilrettelegge for matoverfølsomhet?

Nedenfor gir vi en kortfattet oversikt over hvordan serveringssteder bør tilrettelegge for matoverfølsomhet ved innkjøp, oppbevaring, tilberedning, servering og salg av mat.

Gjennomgå innkjøpsprosessen

- Det er viktig å velge riktig leverandør. Leverandøren må være til å stole på. Vurder å bytte leverandør om de ikke gir pålitelig og god produktinformasjon, for eksempel når innholdsfortegnelsen til matvarer endrer seg. Det er også viktig å spørre seg om leverandøren gjennomgående har god kontroll på sine underleverandører.
- Innhent opplysninger fra leverandørene dersom fullstendig ingrediensliste mangler (for eksempel for krydderblandinger og uemballert mat).
- Leverandører har et selvstendig ansvar for å påse at alle de 14 merkepliktige ingrediensene deklarerer. Samtidig har du som kjøper innflytelse over leverandøren ved å etterspørre informasjon.

Identifiser ingrediensene som brukes

- Forsikre deg om at du kjenner til alle ingrediensene som er i de produktene virksomheten bruker, inkludert oljer, dressinger, sauser, buljonger og lignende.
- Ta vare på alle ingredienslister for alle produkter som brukes. Spesielt viktig er dette for sammensatte ingredienser som benyttes i retter (som for eksempel sauser), og for mat som tas ut av opprinnelig emballasje og pakkes om på kjøkkenet. Alt bør så langt det er mulig oppbevares i originalemballasjen. Hvis det er flyttet til andre forpakninger, bør ingrediensoversikten festes på de nye forpakningene slik at man lett kan kontrollere innholdet.
- Les varedeklarasjonen for produkter hver gang virksomheten får en ny forsendelse. Innholdsfortegnelsen kan ha endret seg. En god leverandør bør gjøre deg oppmerksom på slike endringer i ingredienslisten.

Gjør informasjon om allergener lett tilgjengelig for ansatte og kunder

- For hver matrett som serveres, og for hver matvare som selges over disk, bør man lage en «**matallergi-matrise**» over de 14 merkepliktige allergenene. En slik matrise gir ansatte og kunder en enkel oversikt om en rett/et produkt inneholder noen av de 14 merkepliktige ingrediensene. Se eksempel på matallergi-matrise de neste sidene.
- Matallergi-matrisen må alltid holdes oppdatert! Hvis du endrer ingrediensene i en rett, så må du oppdatere matallergi-matrisen, og sørge for at de ansatte kjenner til endringene.
- Ha kopi av alle ingredienslister tilknyttet alle produkter brukt for hver enkelt rett sammen med matallergi-matrisen.
- **Gå inn på www.matallergi.no for å laste ned en blank matallergi-matrise i Word-format.**



Eksempler på matallergi-matrise for de 14 merkepliktige ingrediensene

Eksempelene nedenfor er retter fra to fiktive restauranter. Liknende matallergi-matrise kan lages for produkter som selges over disk. Sammen med hver matallergi-matrise legges ved fullstendig ingrediensliste for alle ferdiglagede produkter som benyttes i retten, slik som sauser, krydderblandinger, buljonger og lignende.

Eksempel 1

Virksomhet: Café Saigon
Ansvarlig: Sol Wei
Sist revidert: 15. juli 2013
Neste revisjon: Når ingredienslisten endrer seg

Rett: **Asiatisk stekt ris**

Ingredienser: Vegetabilsk olje (i denne restauranten bruker de en soyabasert olje som kan inneholde spor av soyaprotein), hvitløk, ingefær, kinesisk stekt svin (stekt i soyasaus), reker, erter, egg, rød paprika, light soyasaus (inneholder blant annet hvete, soya), østerssaus (inneholder blant annet bløtdyr og gluten fra maltekstrakt av bygg), svart pepper, sesamolje (kan inneholde spor av proteiner av sesamfrø).

	Melk	Egg	Peanøtter	Nøtter	Soya	Gluten	Fisk	Skalldyr	Bløtdyr	Selleri	Sennep	Sesamfrø	Lupin	Sulfitt
														
Retten inneholder		X			X	X		X	X			X		

PS: En person som er allergisk mot soya, trenger ikke nødvendigvis reagere på soyaolje eller soyasaus. Derfor er det fint å ha en detaljert ingrediensliste lett tilgjengelig for kunder, slik at de selv kan vurdere om de vil bestille retten.



Hvordan skal serveringssteder tilrettelegge?

PS: Det er godt mulig en person som er allergisk mot fisk eller egg tåler gelatin basert på fisk eller likør klarnet med egg, men fordi fiske- og eggeallergi kan være svært alvorlig, er det viktig at retten merkes korrekt. Si heller ifra til gjesten hva retten konkret inneholder, slik at gjesten selv kan vurdere om hun/han vil bestille retten.

Eksempel 2

Virksomhet: Café Saigon
Ansvarlig: Sol Wei
Sist revidert: 15. juli 2013
Neste revisjon: Når ingredienslisten endrer seg

Rett: Svart sesamfrø-iskrem

Ingredienser: Svarte sesamfrø, melk, sukker, eggeplommer, krem, salt, svart sesam paste (inneholder blant annet sesamfrø og peanøtter), vaniljefrø fra vaniljestang.

	Melk	Egg	Peanøtter	Nøtter	Soya	Gluten	Fisk	Skalldyr	Bløtdyr	Selleri	Sennep	Sesamfrø	Lupin	Sulfitt
Retten inneholder	X	X	X									X		

Eksempel 3

Virksomhet: La Mancha
Ansvarlig: Daniel Ås Garcia
Sist revidert: 20. januar 2013
Neste revisjon: Etter neste innkjøpsrunde

Rett: Tapastallerken

Ingredienser: Brandade (friterte klippfiskboller: torsk, og blant annet egg, fløte og hvetemel i tempuradeigen), spanske kjøttboller i paprika- og tomatsois (blant annet egg og hvetemel), serranoskinke, choritzo frest med løk i chilisaus, montenebro (spansk gulost), manchego (spansk ost fra sauemelk), aioli (blant annet eggeplomme og sennepsfrø), oliven.

	Melk	Egg	Peanøtter	Nøtter	Soya	Gluten	Fisk	Skalldyr	Bløtdyr	Selleri	Sennep	Sesamfrø	Lupin	Sulfitt
Retten inneholder	X	X				X	X				X			

Eksempel 4

Virksomhet: La Mancha
Ansvarlig: Daniel Ås Garcia
Sist revidert: 20. januar 2013
Neste revisjon: Etter neste innkjøpsrunde

Rett: Pannacotta med bringebærcoulis og eksotiske frukter

Ingredienser: Gelatin (i denne restauranten bruker de gelatin basert på fisk), melk, krem, vaniljebønne-paste (inneholder ingen av de 14 allergenene), sukker, kirsebærlikør (sulfitt og mulig spor av egg, da likøren som restauranten bruker er klarnet med egg), bringebær, fersk mynte, melis, sesongens eksotiske frukter

	Melk	Egg	Peanøtter	Nøtter	Soya	Gluten	Fisk	Skalldyr	Bløtdyr	Selleri	Sennep	Sesamfrø	Lupin	Sulfitt
Retten inneholder	X	X					X							X

Merking av maten

- Ha skriftlig informasjon om de 14 merkepliktige ingrediensene lett tilgjengelig for ansatte og kunder for alt som serveres, for eksempel på menyen.
- Matallergi-matrisene skal være lett tilgjengelig for kunder med spørsmål om allergene ingredienser i maten.
- Alle retter på buffeen skal merkes med minimum de 14 merkepliktige ingrediensene. Det vil oppfattes som god kundeservice om man inkluderer f.eks paprika og chili i tillegg, ettersom mange oppgir at de reagerer på disse.

Håndtering av buffetmat

- Brød uten gluten bør plasseres adskilt fra brød med gluten.
- Brød med frø eller nøtter bør være plassert slik at smuler ikke kan falle ned i smør, salat eller annen mat.
- Tilby alltid brød uten frø og nøtter som et alternativ.
- Bruk egne kurver, fjøler og kniver for glutenfritt brød.
- Tilby et eget «allergibord» som har: melkefri «melk» av ris, havre og/eller soya, laktoseredusert/-fri melk, melkefritt smør, glutenfritt brød, kjeks, knekkebrød og/eller kake. Unngå nøtter, peanøtter, gluten, sitrus, fisk, skalldyr.
- Nøtter serveres fortrinnsvis i egne skåler, og ikke på felles fat.
- Ikke pynt med nøtter, paprika eller sitrus. Det begrenser utvalget for mange med allergi.
- Informer gjerne kundene om god allergenhygiene og nødvendige forhåndsregler: «Vennligst ta hensyn til våre allergiske gjester. Ikke bruk samme bestikk fra en rett til en annen». «Her serveres retter som inneholder flere allergener. Det kan være søl eller rester av dette i andre retter. Dersom du er allergisk, spør etter nylaget mat.»

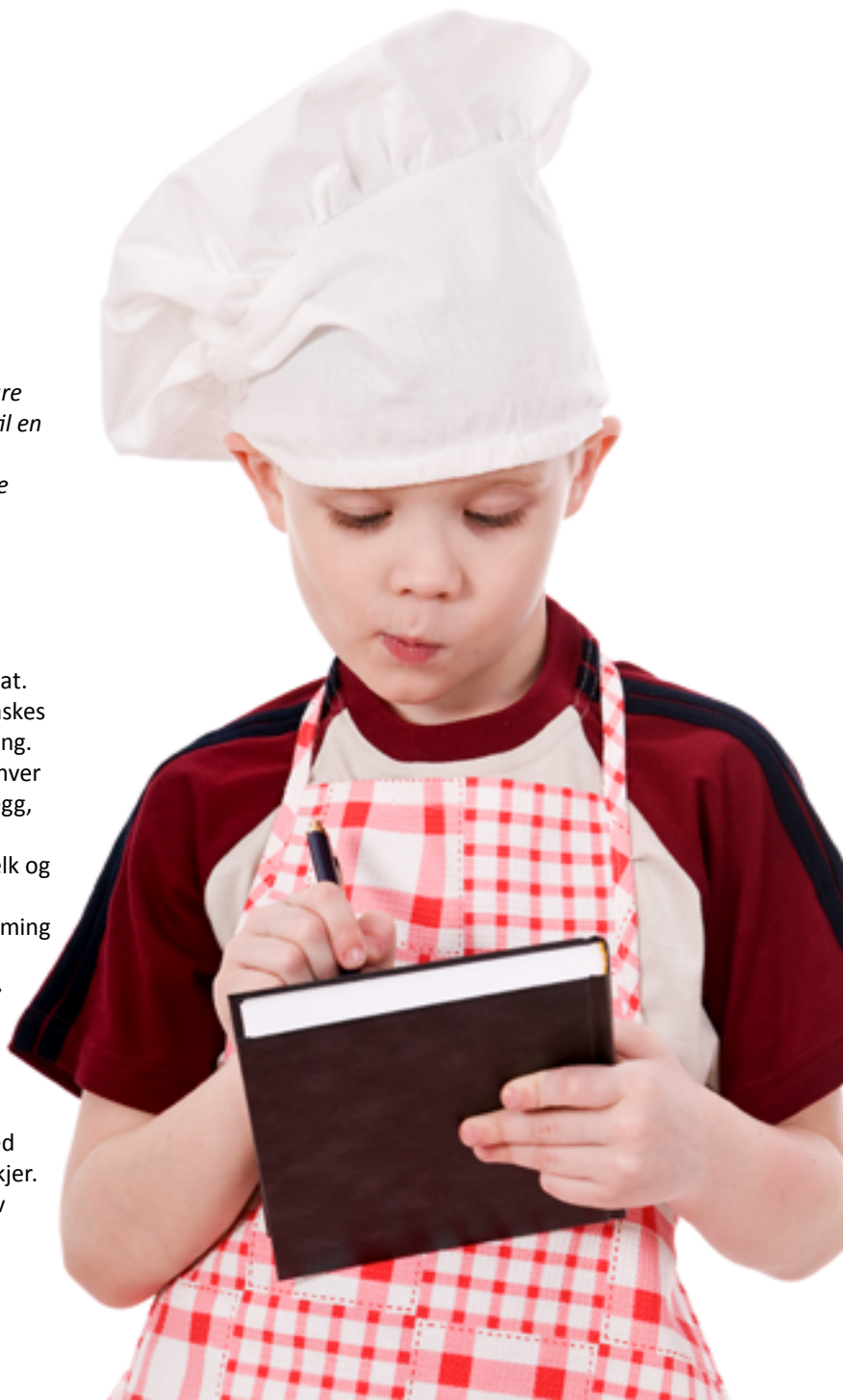
Unngå kryss-kontaminering på kjøkkenet og ute i restauranten

- Ha et eget område for tilberedning av allergivennlig mat.
- Flater, gryter, panner og redskap skal være rene, og vaskes etter hver bruk. Rengjøringen skal skje ved våtrengjøring. Bruk egne stekepanner, skjærefjølere og redskaper for hver enkelt allergifremkallende ingrediens, og spesielt for egg, fisk, peanøtter, nøtter og sesam.
- Det er enklest å fjerne vannløselige matrester som melk og mel. Vanskeligere er det med egg, fisk, nøtter og frø.
- Bruk beskyttende lokk ved tilberedning og ved oppvarming i mikrobølgeovn for å unngå søl og kontaminering.
- Kontroller at rester ikke ligger igjen og «gjemmer seg» – sjekk ovner, smultgryter, oppvaskmaskin og lignende med jevne mellomrom.
- Lagre de vanlige allergenene separat, for eksempel oppbevar nøtter for seg i beholder med lokk.
- Sørg for at matvarene er lette å skille fra hverandre ved god merking og fast plassering, så forvekslinger ikke skjer.
- God håndhygiene er viktig, også mellom håndtering av ulike matvarer, for å unngå kryss-kontaminering.

- Informer gjerne kundene om hvilke allergener som håndteres på kjøkkenet: «Følgende allergener håndteres på kjøkkenet: egg, melk, fisk, nøtter, peanøtter og lignende».

Typiske kontaminasjonskilder er

- 1) Grilloverflater som ikke er tilstrekkelig rengjort etter steking av ulike råvarer
- 2) Frittyrolje som er blitt brukt til fritering av forskjellige råvarer (panert kjøtt og fisk, skalldyr, poteter)
- 3) Griljermel som er blitt brukt til å panere ulike råvarer
- 4) Damp og sprut fra kokende mat
- 5) Alle redskaper (skjeer, kniver, kjevler, tenger, skjærebrett, kasseroller, panner, plater, griller, arbeidsbenk og så videre)
- 6) Kluter som er brukt til å tørke flater der det for eksempel har vært fisk.



Ha gode rutiner ved bestilling og servering

- Dersom en kunde spør deg om en matvare eller rett inneholder en bestemt ingrediens, **ikke gjett**. Sjekk med kokken, matallergi-matrisen og lignende. Hvis du sjekker, men fortsatt er usikker, si ifra til kunden slik at hun/han kan bestemme selv.
- Ha oversikt over rutiner ved bestilling og servering. Hvordan er informasjonsflyten fra gjesten til kjøkkenet og tilbake? Hvordan får kokken beskjed om at en person har allergier?
- Hvis noen ber om en rett uten en bestemt ingrediens, ikke si «ja» med mindre du er sikker på at ingen av ingrediensene kommer til å være i maten.
- Gi rom for at gjesten kan snakke med kokken. Slik får kokken direkte informasjon, gjesten blir tryggere, og restauranten slipper et mellomledd i informasjons-håndteringen der feil kan oppstå.
- Sørg for rett mat til rett gjest: Når maten er ferdig bør den straks merkes med gjestens navn og hva den er uten. Merk ikke på lodd, det gir risiko for forveksling. Bruk lapp på den enkelte rett/tallerken.
- Server personen som har matoverfølsomhet samtidig med de øvrige gjestene.
- Oppfordre gjester med allergi eller intoleranser til en god dialog. En enkel oppmuntring på menyen kan formidle at restauranten har kunnskap om emnet: «Har du matallergi? Spør oss!»

- o Serveringspersonalet
- o Kokkene
- o Kelnerne
- o Rengjøringspersonalet
- o Hovmester
- o Konferanse-vert
- o Ledelse

Begrens bruken av typiske allergener

Det finnes varianter av ulike matvarer som ikke inneholder, eller inneholder færre, av de vanlige allergene ingrediensene. Gelatin som ikke er basert på fisk, griljering uten melkepulver, vegetabilisk olje uten soya/nøtter/peanøtter, buljong uten gluten, bearbejdede kjøttprodukter (som pølser og leverpostei) uten melk, sjokolade uten melk og nøtter og lignende. Det er verdt å bruke litt ekstra tid på å finne fram til disse. Da kan rettene du serverer bli mer tilgjengelig for personer med matoverfølsomhet, og det blir også mye enklere for kokken å tilpasse rettene til et allergivennlig alternativ.

Husk at veganske bakeoppskrifter er både uten meieriprodukter og egg, som er to av de vanligste matallergiene hos barn, og gir ofte sunne og gode alternativer.

Ha erstatningsprodukter tilgjengelig

På neste side finner du eksempler på erstatningsprodukter for noen av de vanligste allergifremkallende ingrediensene.

Riktig og lik kunnskap hos alle ansatte

- Ha en allergiansvarlig som er ansvarlig for opplæring og oppdatering av informasjonsmateriell og menyer.
- Nyansatte trenger informasjon om matallergi, intoleranser og andre overfølsomhetsreaksjoner.
- Alle ansatte trenger jevnlig opplæring
- Kjeden er ikke sterkere enn det svakeste ledd:

PS: Så lenge man bruker fisk, nøtter og andre allergener i kjøkkenet er det alltid en viss risiko for forurensning/kontaminering av annen mat. Kunder kan dessuten søle og forurense retter i buffet og salatbar. Forklar hvordan maten lages, og oppgi eventuelle kontamineringsmuligheter, slik at gjesten selv kan vurdere om hva som er trygt nok for ham. Det er ikke alltid mulig å tilby trygg nok mat til enkelte allergikere. Vær ærlig på det, og beklag på en hyggelig måte.



Hvordan skal serveringssteder tilrettelegge?

Vanlige allergifremkallende ingredienser	Erstatningsprodukter	
Melk 	- Havremelk og produkter basert på havre, (kremfløte, matfløte, iskrem, vaniljesaus av havre) - Rismelk og produkter basert på ris, som dessert-riskrem på sprayflaske - Soyamelk og produkter basert på soya, som soyayoghurt, -smøreost, -iskrem, -gulost	- Kokosmelk og produkter basert på kokos - Vegetabiliske produkter, som margarin uten melk <i>Ved laktoseintoleranse:</i> - Laktosefri yoghurt, -melk, -matfløte, og -kremfløte. Det finnes også laktosereduserte varianter.
Egg 	- Bakepulver – bedrer bindeevnen. 1 ss. erstatter 1 egg. - Eggeerstatningspulver – 1 ts. blandes med 2 ss. vann. - Banan – bedrer bindeevnen og gir fylde til kaker. ½ most banan erstatter 1 egg. - Chiafrø – bedrer bindeevnen i kaker, sauser m.m. Blandes med vann. Mye proteiner og omega-3. - Farris – kan brukes i vafler og pannekaker. Kullsyren gjør produktet luftigere. Kan også tilsettes farseprodukter som karbonader og kjøttpudding. - Agar Agar – vegetabilisk stivelsesmiddel. 1 ss. agar agar + 3 ss. varmt vann erstatter 1 egg. - Eplesaus eller most frukt – bedrer bindeevnen. 3 ss. most frukt erstatter 1 egg. - Gelatin – som eggehvite i desserter som ikke skal	steges, som for eksempel pudding, mousse eller trollkrem. 1 ss. gelatin + 3 ss. varmt vann erstatter 1 egg. - Hornsalt/hjortetakksalt – hevingsmiddel som gir sprøtt bakverk. - Linfrø – bedrer bindeevnen. Mye proteiner og omega-3. 1 ss. malt frø til 2-3 ss. vann erstatter 1 egg. - Maismel – gir fin farge i for eksempel pannekakerøre eller grateng. - Maizenna eller potetmel – bedrer bideevnen. Kan erstatte egg i pannekaker, vafler og lignende. - Natron – hevingsmiddel. Krever syrnede produkter som hvitvinseddik, sitrus, yoghurt, kultur- og kefirmelk <i>Til pensling:</i> - Spray med vann eller formfett på bakervarene
Peanøtter og nøtter  	<i>Alternativer til snacks:</i> Saltstenger, popcorn, potetgull (ikke stekt i peanøttolje), gullfisk, tørket frukt, rischips, kjeks, oliven, ost.	<i>Alternativer i bakverk og andre matvarer:</i> Pinjekjerner, gresskarfrø, soyabønner, brødrasp, ristet havregryn, mandeldråper.
Gluten 	<i>Glutenfritt korn:</i> - Amaranthmel – ikke et korn, men brukes som det i alt fra brødbakst til pannekaker, jevning av sauser og i grøt. Kan med fordel blandes med andre meltyper. Lett krydret smak. - Bokhvetekorn/bokhvetemel – mest i supper og grøt, men går også i brødbakst og frokostblanding. - Garfavamel – bønnemel laget av kikerter og bønnenvikke. Blandet med andre glutenfrie meltyper, gir det en meget god erstatning for hvetemel. Fungerer godt til jevning av supper og sauser, og panering av kjøtt og fisk. - Guarkjernemel – fortykningsmiddel, ofte i ferdigprodukter. Basert på en bønnesort. - Glutenfrie havregryn – havregryn er i utgangspunktet glutenfritt, men grunnet forurensing fra andre kornslag under tilberedning anbefales det kun å bruke glutenfrie havregryn. - Hirsemel/hirseflak – godt i bakst og frokostblandinger. Kan også brukes i stedet for andre kornsorter i supper, kjøttpuddinger og lignende. - Johannesbrødkjernemel/ carobmel – smaksnøytralt binde- og fortykningsmiddel. Laget av frøene som sitter inni fruktbelgene fra Johannesbrødtreet/Carobtreet. Bedre konsistens til glutenfrie bakverk. - Jyttemel – melblanding som inneholder bokhvete, ris, sukeroer og potetstivelse. Gir brød bedre smak	og konsistens. Godt til utbaking. - Kikertmel – kan brukes ved baking. - Maismel – som jevning og melerstatter i noen oppskrifter. - Maisstivelse – som jevning. - Potetmel – brukt for sin sammenbindende egenskap og som tykningsmiddel. Jevner for sauser og supper, men også fin til sukkerbrød og lignende. - Quinoa/quinoamel – fra Sør-Amerika. Quinoa er en fin erstatning i couscous-retter og grøt. - Rismel – kan brukes som alternativ til vanlig mel i enkelte oppskrifter. Gjør bakverket litt saftigere og kan med fordel brukes sammen med potetmel til å lage småkaker. - Risbakemel - til jevner i sauser og supper. Gir enda saftigere bakverk enn bare rismel, men for mye risbakemel gjør deigen verre enn bedre. - Sorghum mel - hvit sorghum erstatter hvete i bakverk. Egnet til pannekaker og grøt. <i>Andre glutenfrie ferdigprodukter eller halvfabrikata:</i> - Glutenfrie melblandinger - Glutenfrie kakemikser - Glutenfrie brød, rundstykker, baguetter, knekkebrød, pølsebrød, pizzabunn - Glutenfri snacks: sjokolade, kjeks og lignende - Glutenfri pasta - Glutenfri frokostblanding/musli

- Berstad A., Valeur J., Lillestøl K., Lind R., Helvik Morken M., Gregersen K., Arslan Lied G. og Florvaag E., Matoverfølsomhet – et paradigmeskifte?, Allergi i praksis, 1/2011.
- Bock SA. Prospective appraisal of complaints of adverse reactions to foods in children during the first 3 years of life. Pediatrics 1987;79:683 – 8.
- Bolle R., Reaksjoner på mat – et folkehelseproblem med mange uttrykksformer. Helserådet Rapport 20/12.
- Eggesbø M., Halvorsen R., Tambs K. et al. Prevalence of parentally perceived adverse reactions to food in young children. Ped Allergy Immunol 1999;10 (2):122-32.
- Kristjansson I. et al. Adverse reactions to food and food allergy in young children in Iceland and Sweden. Scandinavian Journal of Primary Health Care 1999 17:1, 30-34
- Løvik M. Lupin – eit «snikande» matallergen? Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123:2076-7
- Løvik M. Sennep – eit viktig matallergen? Tidsskr Nor Lægeforen 2005; 125:736-8
- Matinformasjonsforordningen, Europaparlamentets og Rådets forordning (EU) nr. 1169/2011 av 25. oktober 2011 om matinformasjon til forbrukerne.
- Wood RA. The natural history of food allergy. Pediatrics 2003 June;111(6 Pt 3):1631-7.
- Aas K., Allergiviten – kunnskapsarkiv: www.allergiviten.no
- Allergen and intolerance Factsheet for Food Businesses. Department of Human Services, Food Safety and Regulatory Activities Unit, Victorian Government. www.health.vic.gov.au/foodsafety/downloads/allergen_intolerance_biz.pdf
- Food Allergen and Intolerance Information Kit for Food Businesses. Department of Human Services, Food Safety and Regulatory Activities Unit, Victorian Government: www.health.vic.gov.au/foodsafety/downloads/food_allergen_report.pdf
- Informasjon om mat og helse fra offentlige myndigheter: www.matportalen.no/rad_til_spesielle_grupper/tema/allergikere/hva_kan_gi_allergiske_reaksjoner
- Livsmedelverkets informasjonsark om allergener: <http://www.slv.se/sv/grupp1/livsmedelsforetag/Lokaler-hantering-och-hygien/Allergener/>
- Nasjonalt senter for samhandling og telemedisin, Eksempetanse – Det åpne nettstedet for behandling av atopisk eksem: www.helsekompetanse.no/eksem/1836
- Nettsider på matallergi utarbeidet av norske ernæringsfysiologer, barneleger og NAAF: www.matallergi.no
- Norsk Cøliakiforening, Glutenfri mat, Ingrediensliste: www.ncf.no/Glutenfri-mat/Ingredienser/default.aspx
- Sydney Children's Hospital Randwick, Factsheets: www.sch.edu.au/health/factsheets/
- Utkast til forskrift om kvalitet på melk og meieriprodukter, Mattilsynet www.mattilsynet.no/mat_og_vann/merking_av_mat/generelle_krav_til_merking_av_mat/utkast_til_forskrift_om_kvalitet_paa_melk_og_meieriprodukter.11602

Brosjyren kan bestilles fra Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF):

Telefon: 23 35 35 35 / faks 23 35 35 30 / epost naaf@naaf.no.

Husk å oppgi navn på brosjyre og forsendelsesadresse.

Brosjyren kan også lastes ned som PDF: www.naaf.no/tjenester/Bestill/

