

Grönsaker

Många är allergiska mot enskilda grönsaker eller mot släkten eller familjer. Grönsaker kan ge allvarliga eller milda reaktioner. De flesta grönsaksallergier är ovanliga medan vissa som selleri, morot, tomat och vitlök är vanligare.

Om en grönsak finns med i ett livsmedel ska det stå i ingrediensförteckningen. Tomat är exempel på en grönsak som finns i väldigt många livsmedel. Några exempel är ketchup, tomatpure, makrill, vita bönor i tomatsås, inläggningar, såser och i färdiga maträtter.

Selleri används ofta i buljonger, soppor och sallader. Sellerisalt används i soppor och köträtter. Sellerifrön eller mald selleri kan användas som krydda. Om selleri ingår i ett livsmedel måste det stå i ingrediensförteckningen.

Mer information finns i materialet [Hurra, en allergisk gäst!](#)