

Resor och matallergier

- Reser du utomlands kan du till exempel boka en lägenhet med eget kök. Ta i så fall med dig egen skärbräda och kniv, man vet aldrig vad lägenhetens köksutrustning har använts till tidigare. Överväg också att ta med en vattenkokare, men glöm i så fall inte adapter till eluttagen.
- Om du bor på hotell är det bra att kontakta hotellrestaurangen i förväg och höra vad de har för rutiner och möjligheter att anpassa dem. Fråga om det går bra att du lagrar en del av din egen mat där. Då kan du enklare planera vad du ska ta med dig och ha rimliga förväntningar.
- På en del restauranger kan man ta med sig egen mat och få den tillagad och serverad samtidigt som de andra i sällskapet får sin mat. Kolla med restaurangen innan att det är okej.
- Ett bra tips om du reser med matöverkänsliga barn är att ta med mat som du vet är okej, till exempel konserver eller barnmatsburkar. En barnmatsburk kan till exempel tryckas ner i sanden på stranden och ha rätt temperatur efter någon timme.
- Att bara köpa rena råvaror kan vara en garanti för att du ska må bra under resan. Ta med en mattermos så att du kan få varm mat när du är ute under dagarna. Om du inte orkar laga mat någon dag kan du ta med frukt, sallad, kallskuret kött, bröd och dricka; saker som är enkla att anpassa och ta med sig.
- Om du behöver ta med eget smör eller margarin kan det packas i en kylväska med kylblock. Matolja har längre hållbarhet även på varmare breddgrader och kan tas med i plaströr med tättslutande lock, som finns att köpa på apoteket.
- Se till att ha med matlistor översatta till aktuellt språk, eller köp en ordbok så att du kan översätta det som du inte tål. Var extra försiktig med innehållsdeklarationerna, man deklarerar inte produkter på samma sätt i alla länder.
- *Medlemmar i Astma- och Allergiförbundet kan skapa ett personligt matallergikort för att översätta aktuella ingredienser till trettio olika språk. [Läs mer här.](#)*