

Allergi mot dryck

Alkohol fria drycker

Allergiframkallande ämnen kan även finnas i det vi dricker. Överkänslighetsreaktioner kan bland annat orsakas av färgämnen, tillsatser, konserveringsmedel och konsistensgivare. Kaffe och te smaksätts ibland med nötter, örter, godisbitar och liknande.

Kom ihåg att alltid läsa innehållsförteckningen på det du köper!

Läsk och saft

Det förekommer överkänslighetsreaktioner mot saft och läskedrycker. Detta kan dock inte testas med några pålitliga prover. Uteslut drycken en tid och gör sedan, under ledning och övervakning av läkare, ett provokationstest.

Jul- och påskmust

I must ingår bland annat aromämnen från malt eller maltextrakt. Malten i must kommer från sädeslaget korn, som innehåller gluten. Livsmedelsverket har vid flera tillfällen undersökt must av olika fabrikat. I de flesta fall har gluten inte hittats. I några få ligger halterna under 20 mg gluten per liter (vilket är gränsen för vad som får kallas glutenfritt).

Alkoholhaltiga drycker

Det går att vara allergisk mot ämnen i öl, vin och spritdrycker. I vissa drycker tillsätts smakämnen från bland annat örter. Personer med speciell intolerans eller allergi kan därför få oönskade reaktioner. Det kan räcka med att bara smaka på drycken för att få en reaktion.

Kom ihåg att alltid läsa ingrediensförteckningen på det du köper!

[Läs mer på Systembolagets webbplats.](#)

Gluten i öl

Öl tillverkas av spannmål och kan innehålla tillräckligt mycket gluten för att personer som har celiaki ska få problem. Det finns glutenfria öl att köpa, med en glutenhalt på högst 20 mg per liter (vilket är gränsen för vad som får kallas glutenfritt).

Livsmedelsverket undersökte 48 olika öl under 2012–13. I rapport 3/2013 "Gluten i maldrycker" framgår det vilka produkter som analyserades. Analyser utfördes på ljus och mörk lager, ale, porter/stout, veteöl, glutenfritt och alkoholfritt öl.

Resultat:

- Halten gluten i öl beror till stor del på vilken spannmålssort som används som råvara. I öl som var bryggda enbart på kornmalt varierade glutenhalten mellan 10 och 190 mg/liter. I öl bryggt på vetemalt varierade glutenhalten mellan 2 000 och 5 900 mg/liter. I de fåtal öl som innehöll icke-gluteninnehållande spannmål påvisades inte gluten.
- Ungefär en fjärdedel av de öl som undersöktes innehöll glutenhalter som ligger runt eller under gränsvärdet för "glutenfritt" på 20 mg gluten/liter. Det inkluderar de öl som var märkta "glutenfri". I rapporten "Gluten i maldrycker" anges glutenhalter i de olika produkterna.
- I 24 öl påvisades mellan 21 och 100 mg gluten per liter (vilket motsvarar mycket låg glutenhalt).

[Rapporten finns att läsa i sin helhet här](#) (pdf).

Systembolagets sortiment förändras ofta. På deras [hemsida](#) kan du söka efter de glutenfria ölsorter som finns i sortimentet för tillfället.

Svagdricka

Svagdricka är en jäst maldryck med en alkoholhalt på cirka två procent. Drycken var vanligare förr och dricks i dag mest under julen. I det fåtal sorters svagdricka som Livsmedelsverket har analyserat ligger den genomsnittliga glutenhalten på mellan 70 och 110 mg/liter.

Gluten i starksprit och vin

Starksprit från spannmål tillverkas av vete eller korn. Gluten förekommer dock inte i destillerade spritsorter som konjak, whisky, rom eller vodka. Efter destillering finns nämligen inget gluten kvar i destillatet. Livsmedelsverket har analyserat ett fåtal sorters starksprit. Gluten påvisades inte i någon av dem.

Viner är garanterat glutenfria, detta gäller även starkviner som till exempel sherry, portvin och madeira.

OBS! Alkohol kan irritera tarmens slemhinna och därför vara skadlig för celiakipatienter (och andra med mag-tarmproblem).

Ämnen som kan förekomma i drycker

Laktos

Laktos finns i gräddlikörer och milk stout (eller sweet stout). Men halterna är så små att det inte bör betyda något för den som är laktosintolerant.

Nötter

Olika sorter kan förekomma i exempelvis likörer. Rostade och malda hasselnötter används ibland som smaksättning i kaffe.

Svavelföreningar

Dessa används vid tillverkningen av viner och en del ölsorter. Sulfit bildas även naturligt i jäsningsprocessen och kan orsaka överkänslighetsreaktioner hos främst astmatiker. Det finns större mängd sulfit i söta vita viner än i röda viner.

Konserveringsmedel

Sorbinsyra är ett godkänt konserveringsmedel i vin. Det finns naturligt i vissa frukter och rönnbär. Kan ge känsliga personer hudirritationer och rodnad kring munnen.

Bensoesyra förekommer naturligt i bär, till exempel lingon, och som tillsats. Kan ge överkänslighetsreaktioner som astma och utslag.

Salicylsyra är numera förbjudet som tillsats, men förekommer naturligt i exempelvis te.

Färgämnen

Färgämnen finns bland annat i läsk, saft och vissa alkoholhaltiga drycker. Viner får inte färgas. En del färgämnen kan ge upphov till bland annat hudutslag och astma. Syntetiska azofärgämnen kan ge överkänsliga personer nässelfeber, hösnuva, astma, dimsyn och utslag.

Smak- och aromämnen

Frukt, bär, örter, kryddor, choklad, kakao, nötter, ägg med mera används för att ge önskad smak till drycker. Är man överkänslig mot något av detta ska man vara försiktig med att dricka smaksatta drycker.

Biogena aminer/histaminer

Många rödviner kan ge huvudvärk till människor med migrän, även i små mängder. Det beror på att de generellt innehåller höga halter histamin. Mousserande viner innehåller höga halter tyramin. (Biogena aminer finns också i choklad och ost.)

Ägg- och mjölkproteiner

I en del viner kan det finnas spår av mjölk och mjölkprodukter eller ägg och äggprodukter, som har använts som klarningsmedel. Det ska då framgå på flaskans etikett. Detta gäller från och med årgång 2012, så de flesta viner omfattas inte ännu.

Mjölk eller grädde kan förekomma i större mängder i vissa likörer, som Baileys och ägglikör.

I te som säljs i lösvikt förekommer ibland godisbitar som innehåller ägg.