



TRYGGA TUGGAN

Ett friskt liv för alla med
matallergi börjar nu!

En varm sommardag under en semesterresa var jag och min familj på restaurang. Min son, som då var i tonåren, har haft födoämnesallergier sedan tio månaders ålder. Som mamma till ett barn med allergier var jag van att hålla koll, att fråga, att fråga en extra gång och att ständigt vakta över vad han fick i sig. Det här restaurangbesöket var inget undantag. Jag var mån om att stämma av med köket så att allt skulle bli rätt och kocken försäkrade mig att köttbullarna var okej.

Efter bara två tuggor såg jag på min son att något inte stämde. Restaurangbesöket fick ett snabbt avslut och semesterkänslan försvann under ilfärden till akutmottagningen. Vi fick hjälp, det gick bra och där och då andades jag ut. Men dagen efter var sonen i för dåligt skick för att resa vidare. Tiden som följde blev tuff. För honom, för mig och för hela vår familj.

I min sons fall ledde den kraftiga allergiska reaktionen till en veckolång inläggning på barnavdelningen, otaliga läkarbesök och en kraftigt försämrad astma med oroväckande låg syresättning under långa perioder.

Två tuggor av en köttbulle som innehöll ägg fick stora konsekvenser. Förutom sonens försämrade hälsa ökade sjukfrånvaro från både skola och jobb. Det är ett högt pris att betala för något som lätt hade kunnat undvikas med bättre kunskap och med bättre möjligheter till uppföljning.

En brist som syns tydligt i de svar vi fått från över 200 kommuner som svarat på vår enkät i den här rapporten. Min drivkraft har alltid varit att engagera mig för förändring. Så startade mitt engagemang i Astma- och Allergiförbundet och så har det fortsatt. Jag är stolt över att få leda ett förbund där vi belyser viktiga frågor för att förändra och förbättra för människor med astma, allergier, eksem och annan överkänslighet. Och jag är stolt över att stå upp för allas rätt till trygga måltider.

Tillsammans kan vi trygga tuggan!



Mikaela Odemyr

Förbundsordförande Astma- och Allergiförbundet



MÅNGA MÅSTE HA STENKOLL PÅ MATEN.

Matallergier och överkänslighet mot födoämnen är en av de vanligaste kroniska sjukdomarna och ett växande folkhälsoproblem.

Enligt Livsmedelsverket är 15 procent av befolkningen allergisk eller överkänslig mot något livsmedel. Trots det saknar Sverige fortfarande nationella riktlinjer för allergivården och samlad statistik över såväl antalet drabbade som förekomsten av allergiska reaktioner kopplade till mat.

Sedan 2011 finns särskilda EU-gemensamma märkningsregler för de vanligaste allergenerna. Det rör sig om 14 livsmedel som tillsammans orsakar den största andelen överkänslighetsreaktioner. Dessa livsmedel måste märkas ut i ingrediensförteckningen på alla

förpackade livsmedel. Restauranger, kaféer, skolor och andra som tillagar och serverar mat som inte är färdigförpackad, måste sedan 2014 kunna uppge om maten innehåller de här livsmedlen, muntligen eller skriftligen.

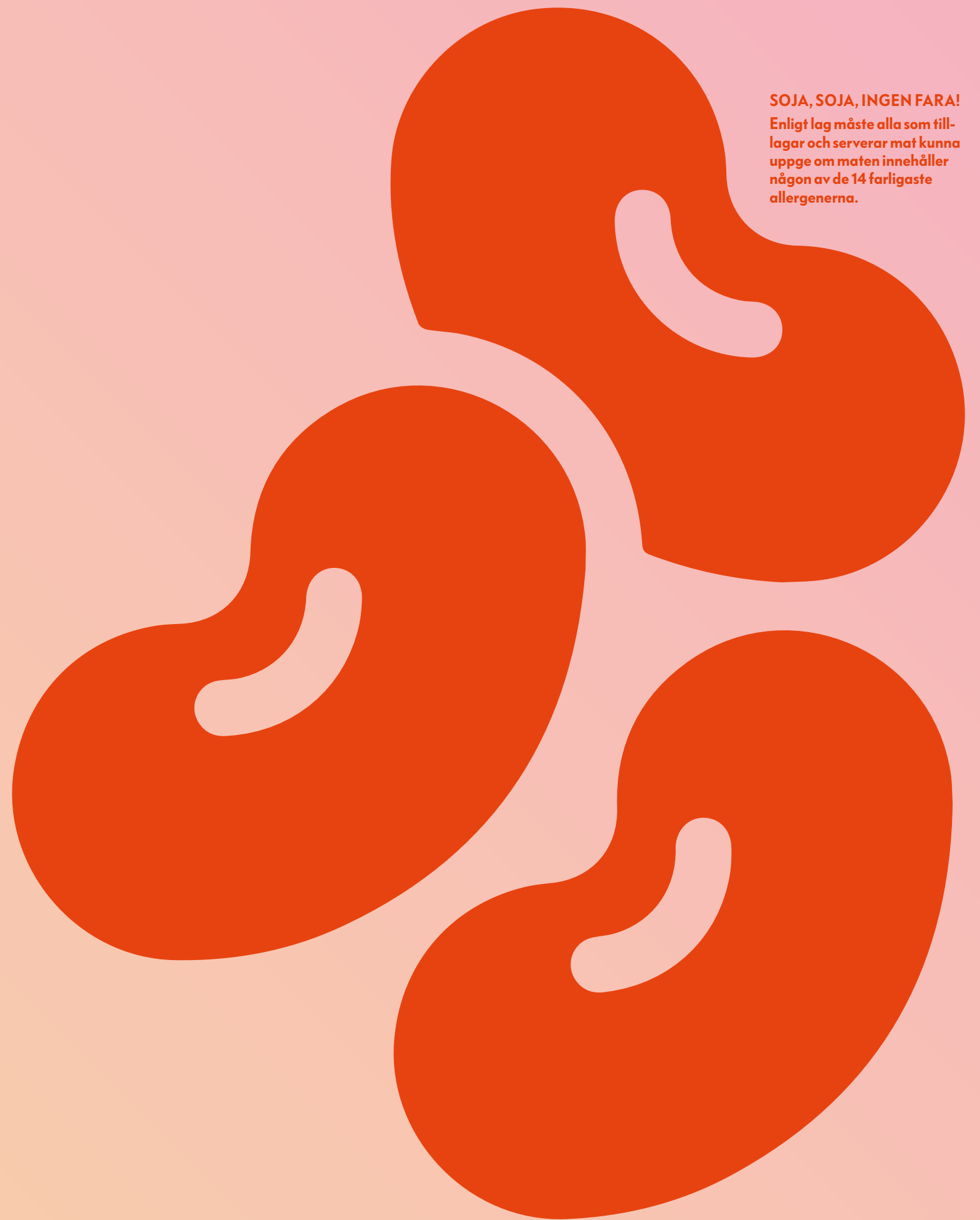
Brottsrubriceringen är vållande till kroppskada, om detta inte sker. Fängelse upp till två år för vållande till annans död finns i straffskalan.

Det har nu gått många år sedan lagstiftningen infördes i alla EU-länder.

I den här rapporten redovisar Astma- och Allergiförbundet hur den implementerats och hur överträdelser följs upp. Rapporten lämnar också konkreta åtgärdsförslag hur Sverige med enkla medel kan underlätta vardagen för alla med matallergi.

**15% är allergiska
eller överkänsliga
mot något livsmedel.**

SOJA, SOJA, INGEN FARA!
Enligt lag måste alla som tillagar och serverar mat kunna uppge om maten innehåller någon av de 14 farligaste allergenerna.



MATALLERGIKER SKA KUNNA ÄTA SOM FOLK.

Att äta ute har de senaste decennierna blivit en självklar del av vår kultur. Sverige har utvecklats till en internationellt erkänd och prisbelönt matdestination. Antalet restauranger, kaféer, foodtrucks och så vidare har formligen exploderat. Att kunna äta ute är en självklarhet för de flesta, något som sätter guldkant på vardagen, förenklar och förgyller semesterresor och utflykter. Men för matallergiker och deras anhöriga är situationer där man inte har absolut kontroll över maten i många fall förknippat med stark oro och ångslan.

Många upplever ett utanförskap. Hela livet påverkas och kan kraftigt begränsas både för den som är drabbad av matallergi och för familjemedlemmar och anhöriga. Matallergi beror på att kroppens immunförsvar överreagerar mot vissa ämnen, så kallade allergener. En allergisk reaktion kan uppstå både av att personen ätit livsmedlet i fråga eller att livsmedlet kommit i kontakt med ett annat livsmedel som personen inte tål. Också mycket små mängder kan ge allvarliga reaktioner. De vanligaste symto-

men är utslag och rodnad, svullnad och klåda runt ögon, i mun, läppar, tunga och svalg.

Magont, kräkningar och diarré eller illamående och dålig aptit är också vanligt. En del får astmasymtom eller andningssvårigheter.

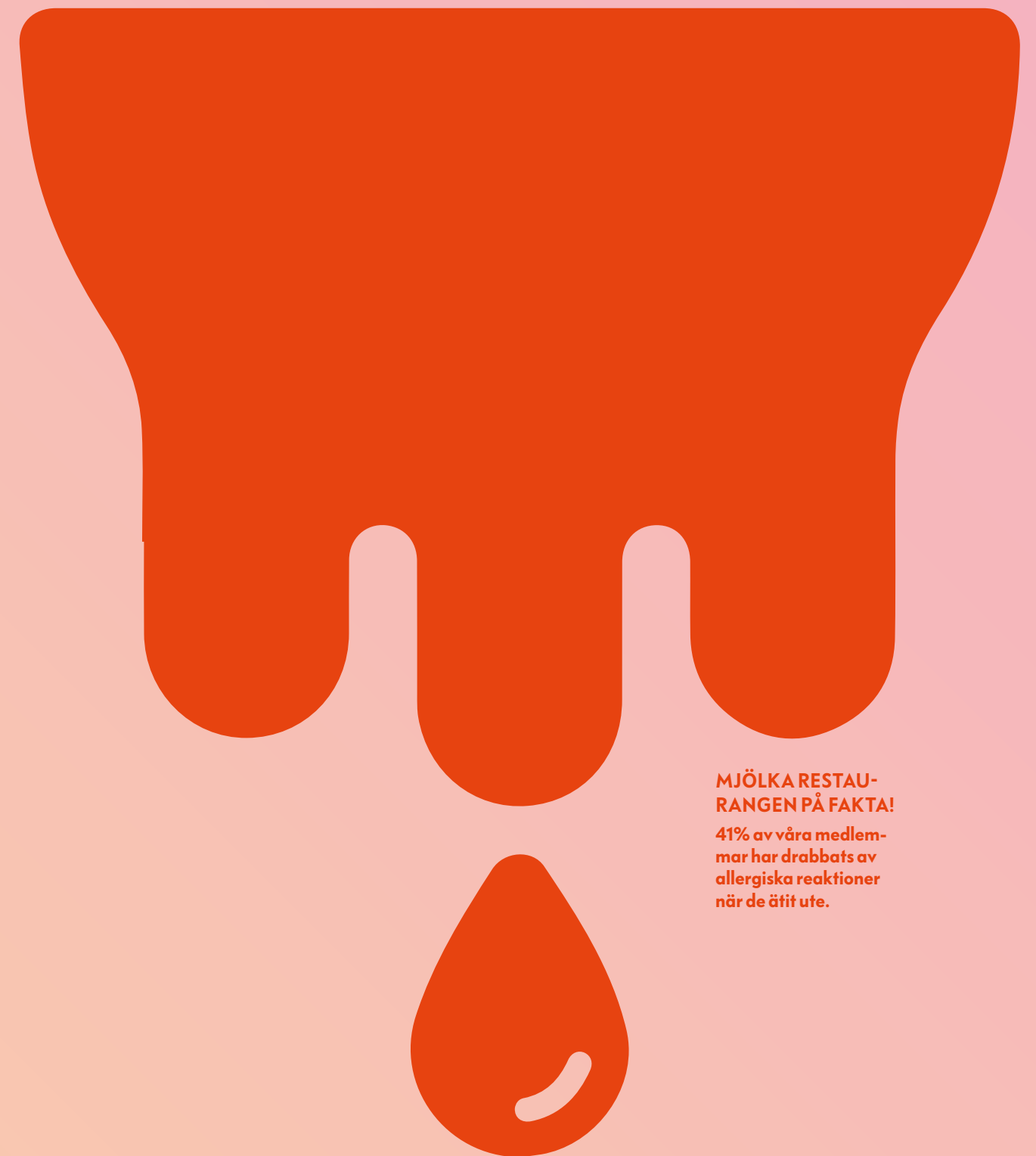
En svårare allergisk reaktion kallas för allergisk chock eller anafylaxi och kan vara livshotande. I en sådan situation räddar de så kallade adrenalinpennorna liv i väntan på ambulans och läkarvård.

Samlad statistik saknas, men både Astma och Allergiförbundet och Livsmedelsverket har gjort undersökningar kopplade till matallergi.

Exempelvis svarar var fjärde familj att de avstår från att äta ute på grund av barnens matallergi.

En granskning från Livsmedelsverket visar att var fjärde restaurang eller kafé gav fel information om vilka allergener det som serverades innehöll och så många som 41 procent av Astma- och Allergiförbundets medlemmar har de senaste åren drabbats av allergiska reaktioner när de ätit ute. För barn är detta främst ett bekymmer i förskola och skola.

Var fjärde familj avstår från att äta ute på grund av barnens matallergi.



MJÖLKA RESTAURANGEN PÅ FAKTA!

41% av våra medlemmar har drabbats av allergiska reaktioner när de ätit ute.

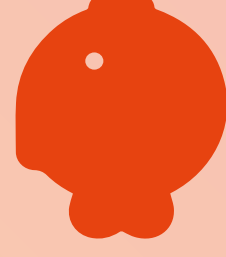
Även barn med födoämnesallergi eller överkänslighet måste få en god och näringsrik lunch för att orka leka och lära. I en undersökning bland Astma- och Allergiförbundets medlemmar från 2022 svarar mer än var tredje förälder till barn med specialkost att barnen fått allergiska reaktioner av maten i

skolan. En undersökning genomförd av Sifo-Kantar 2021 visar att fyra procent av barnen med matallergi de senaste tre åren drabbats av en allvarlig allergisk reaktion i förskola/skola, det vill säga en reaktion som lett till anafylaxi, ett potentiellt livshotande tillstånd. Lika många barn har drabbats av andnöd.

14 ANLEDNINGAR ATT VISA OMTANKE.

GLUTEN

KRÄFTDJUR



ÄGG

FISK



JORDNÖTTER

SOJABÖNOR

MJÖLK

NÖTTER OCH MANDEL

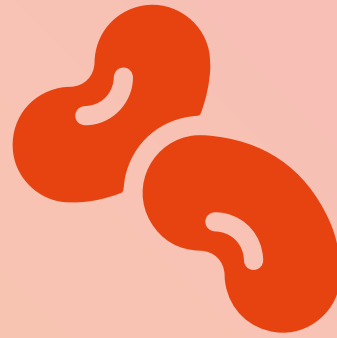
SELLERI

SENAP

SESAM



SVAVELDIOXID OCH SULFIT



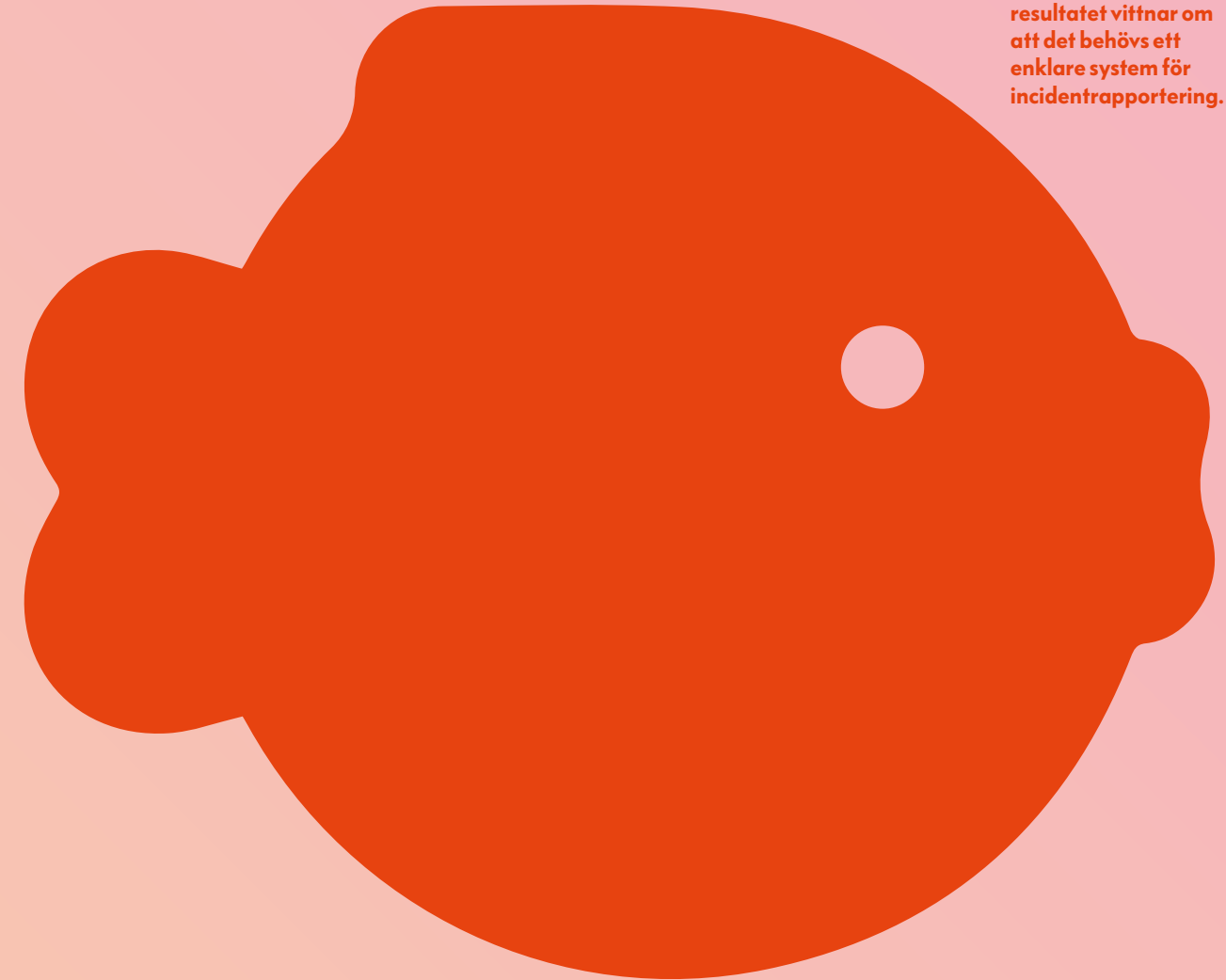
LUPIN

BLÖTDJUR

Dessa allergener står för merparten av de allergiska reaktionerna och omfattas av EU-lagstiftningen.

BÄTTRE INCIDENT- RAPPORTERING GER OSS MATIG STATISTIK.

209 KOMMUNER
NAPPADE!
Många deltog i vår
undersökning och
resultatet vittnar om
att det behövs ett
enkla system för
incidentrapportering.



Enligt Livsmedelsverket är allergiska reaktioner ungefär lika vanligt som matförgiftning. Trots det saknar Sverige ett nationellt system för rapportering av allergiska reaktioner, så kallad incidentrapportering. Näringsidkare ska rapportera incidenter kopplade till matallergi till respektive kommun och samma möjlighet finns även för den drabbade. Få känner dock till möjligheten. Exempelvis kände endast en tredjedel av Astma- och Allergiförbundets medlemmar med matallergi till detta 2022. I en kartläggning har Astma- och Allergiförbundet nyligen

Fler näringsidkare måste rapportera allergiska reaktioner.

undersökt hur landets kommuner informerar om möjligheten att anmäla, hur det går till och hur de arbetar med tillsyn av hanteringen av allergener. Undersökningen har genomförts under juni månad 2023 och av 290 kommuner har 209 svarat. Ungefär hälften av kommunerna svarar att de har ett formulär på sin webbplats, men vid närmare granskning visar det sig att formuläret handlar om matförgiftning. Dels skapar det en osäkerhet för den som ska anmäla, är det verkligen här jag ska göra min anmälan? Dels skiljer sig den informationsinhämtning

som behövs vid matförgiftning respektive allergisk reaktion åt. Exempelvis är en av frågorna vid matförgiftning om alla som åt blev sjuka, men vid en allergisk reaktion behövs istället frågor om exempelvis vilken information restaurangen fick om allergin. Majoriteten av kommunerna svarar också att de inte fått in några anmälningar det senaste året. Två tredjedelar av de tillfrågade kommunerna uppger visserligen att de har en på förhand uppgjord plan för hur anmälningar av allergiska reaktioner ska följas upp. Men eftersom anmälningarna är så få har vi trots att lagen funnits på plats så länge inte fått större kunskaper om

var eller varför det blir fel. När vi jämför antalet incidentrapporter till kommunerna med hur många med matallergi som i olika undersökningar uppger att de drabbats, är det uppenbart att nuvarande system inte fungerar.

Varken näringsidkare eller personer med matallergi känner i tillräckligt stor utsträckning till att de kan anmäla. Informationen på de flesta kommuners webbplatser är obefintlig, otillräcklig eller otydlig och dessutom saknas ofta rutiner för uppföljning.

Hur skulle ett enkelt, nationellt incidentrapporteringssystem kunna se ut? Svaret är att det redan finns, fast för matförgiftning.

LIVSVIKTIGA REAKTIONER I HELA SVERIGE.



INGA NÖTTER!

Men många kärnfrågor. Samordnad incidentrapportering i hela landet är en av dem.

Livsmedelsverket har i uppdrag att samordna rapporterna av antalet fall av matförgiftning. De flesta känner till att de kan anmäla matförgiftning till kommunen eller Livsmedelsverket, medan endast ett fåtal känner till att samma sak gäller matallergiska reaktioner.

Under lång tid har kunskap byggts upp kring vilka åtgärder som är effektivast för att förhindra matförgiftning. Det går också snabbt att upptäcka och dra in produkter som kan orsaka sjukdom. För allergiska reaktioner saknas den kunskapen. Även om matallergi totalt drabbar många personer så blir fallen för varje enskild kommun ändå för få för att upptäcka exempelvis felaktigt märkt mat.

Vid matförgiftning drabbas ofta grupper och orsaken blir uppenbar, det vill säga många blir sjuka, men för de flesta drabbade är det ofarligt.

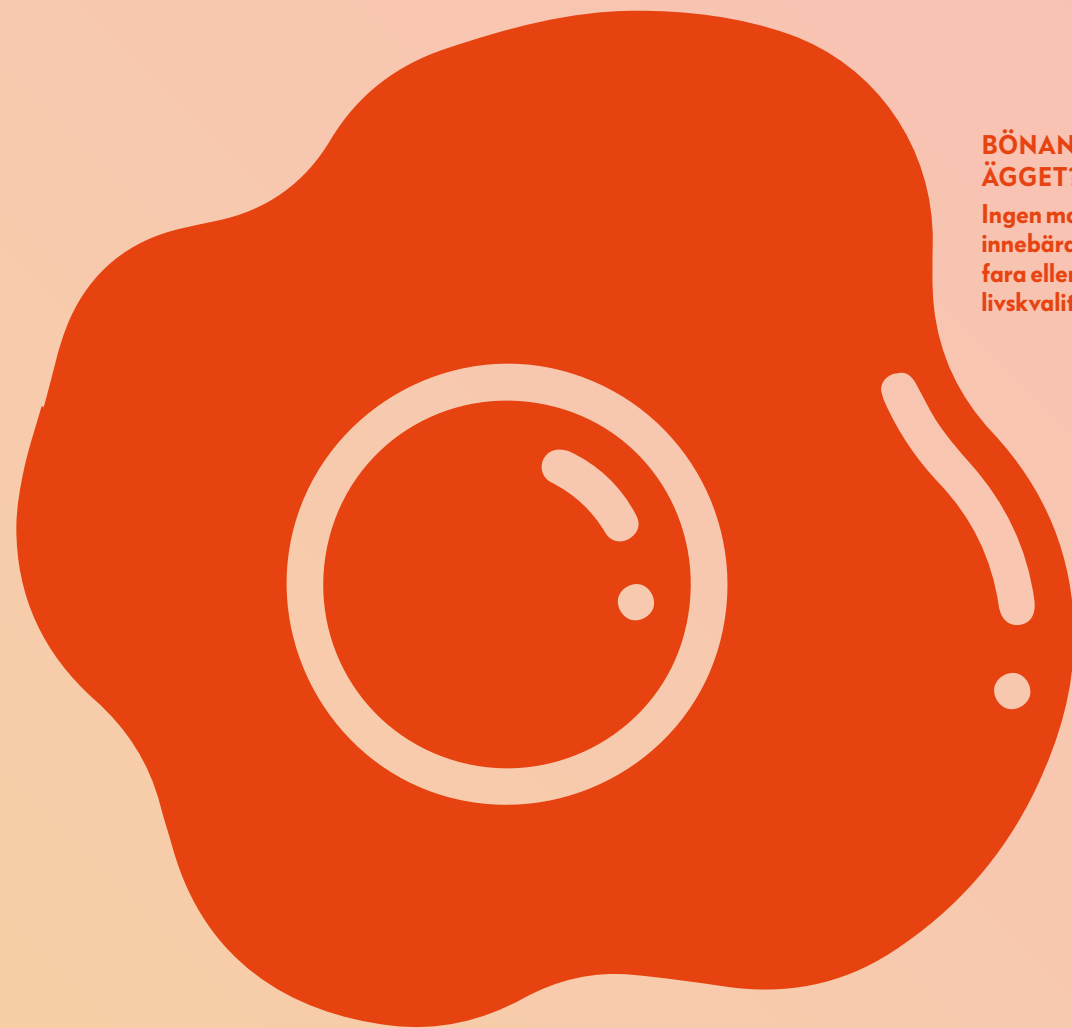
Vid matallergi riskerar den som drabbas svåra reaktioner, men antalet fall på varje enskilt serveringsställe blir i de flesta fall få. Det innebär att "signalspaningen" för matallergi har ett stort behov av nationell samordning. En nationell sammanställning och rapportering skulle öka kunskapen om varför fel uppstår och i vilka situationer riskerna är som störst. Brister informationen mellan

serveringspersonal och kök? Eller är det dialogen mellan gäst och serveringspersonal som måste förbättras? Ligger de stora bristerna i felmärkta innehållsförteckningar och hur vanligt är egentligen kontaminering? Gör det någon skillnad om skolmat lagas lokalt eller centralt? Det här är exempel på frågor där Sverige idag står utan svar.

Skulle Livsmedelsverket få i uppdrag att samordna incidentrapporteringen för matallergiska reaktioner, kommer de att begära att alla kommuner rapporterar på samma sätt. Då tas en enkel men tydlig mall för detta fram, en mall som kommunerna enkelt publicerar på sina respektive hemsidor på samma sätt som mallen för att anmäla matförgiftning idag tillhandahålls.

Det finns en tydlig roll att fylla för Astma- och Allergiförbundet i det här arbetet. I samverkan med Livsmedelsverket finns goda möjligheter att i en gemensam informationsinsats nå ut till restauranger, kaféer och skolor och förklara betydelsen av incidentrapportering när en matallergisk reaktion inträffat. Med en avgränsad och förhållandevis enkel insats kan vi på det här sättet göra verklig skillnad och vardagen tryggare för alla med matallergi.

MATEN ÄR INTE KLAR.



BÖNAN ELLER ÄGGET?

Ingen matallergi ska
innebära risk, livs-
fara eller försämrad
livskvalitet.

Matallergi är ingen liten fråga, den påverkar vardagen för en stor del av befolkningen.

De värst drabbade riskerar till och med livet om något går fel och de får i sig något de är allergiska mot. Vi har genom EU en ambitiös lagstiftning på plats sedan många år, men implementeringen tycks ha avstannat.

Ett exempel är att Livsmedelsverket ännu inte fått i uppdrag att samordna incidentrapporteringen.

Ett annat är de låga kunskaps-kraven när det kommer till utbildningar inom restaurang och livsmedel. För att få godkänt betyg från ett sådant gymnasieprogram krävs bara ”att eleven kan anpassa menyer och recept med viss säkerhet utifrån individuella behov samt utifrån allergier och sjukdomstillstånd”. Astma- och Allergiförbundet vill att maten hamnar i fokus och att alla med matallergi ska kunna känna sig trygga varje gång de sätter sig till bords.



Vi kräver nationella riktlinjer för allergivården. Allergi är Sveriges vanligaste kroniska sjukdom. Syftet med nationella riktlinjer är både att stimulera användandet av vetenskapligt utvärderade och effektiva åtgärder och att vara ett underlag för öppna och systematiska prioriteringar inom sjukvården. Nationella riktlinjer finns för stora folksjukdomar, från astma och demens till diabetes och cancer för att ge några exempel.



Vi kräver att ett digitalt system för rapportering av allergiska reaktioner utvecklas – och används. Livsmedelsverket behöver få i uppdrag att samordna incidentrapporteringen. Detta är något de är förberedda på och kan få på plats, med utgångspunkt i hur hanteringen kring matförgiftning sker.



Vi kräver att restauranger, kaféer och skolor följer lagen och informerar om allergener i maten. Enskilda näringsidkare behöver ta ansvar för hur den egna personalen bemöter gäster med matallergi.



Vi kräver en jämlik allergivård. Fler allergispecialister behöver utbildas – och anställas – i hela landet.



**Vi tycker att alla ska kunna ta för sig av livet!
Bättre kunskap om matallergi bland oss alla och ökat
fokus bland styrande politiker är dagens rätt.
Tillsammans kan vi trygga tuggan!**

