

Spannmål

I spannmål ingår vete, råg, korn och havre. Vid allergi mot spannmål är det oftast vete man inte tål. Veteallergi drabbar knappt 0,4 – 1 % av alla barn och fler än hälften växer ifrån sin veteallergi fram till 12-års åldern. Det finns flera proteiner i vete och gluten är en av dem. Råg och korn innehåller samma proteiner som vete fast i lägre mängd, fr a gluten. Ren havre innehåller inga andra sädeslag medan annan havre kan innehålla inblandning av andra sädeslag.

Förtäring av vete kan ge allergisk reaktion och även förekomst i luften kan ge allergi hos luftburet allergiska. Om vete, råg, korn eller havre ingår i ett livsmedel måste det stå i fet stil i ingrediensförteckningen. Vete används i bröd, pasta, kakor, bakverk, couscous, bulgur, köttprodukter och i vegetariska färdigrätter.

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