



## Maten är inte klar

- Vi kräver nationella riktlinjer för allergivården. Allergi är Sveriges vanligaste kroniska sjukdom.
- Vi kräver att ett digitalt system för rapportering av allergiska reaktioner utvecklas - och används.
- Vi kräver att restauranger följer lagen och informerar om allergener i maten.
- Vi kräver en jämlik allergivård. Fler allergi-specialister behöver utbildas - och anställas - i hela landet.

**Politiker, Socialstyrelsen och Livsmedelsverket!  
Tillsammans kan vi trygga tuggan för alla!**

## Ett friskt liv för alla

Tillsammans gör vi skillnad för alla med astma, allergi, atopiskt eksem och annan överkänslighet.

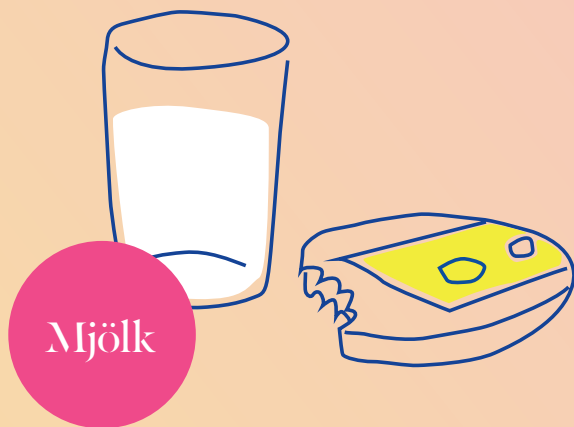
Som medlem får du även rabatter, erbjudanden och vår förstklassiga medlemstidning Allergia.

Gå med i Astma- och Allergiförbundet du också!  
[www.aaf.se/bli-medlem](http://www.aaf.se/bli-medlem)



Trygga tuggan är en del av Allergiakademien och är finansierat av Svenska Postkodlotteriet.

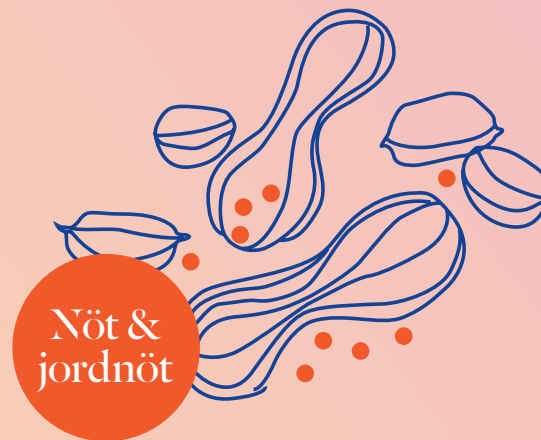




## Kan en person med mjölkproteinallergi äta och dricka laktosfritt?

Svaret är nej! Allergi mot mjölk innebär att vara allergisk mot ett eller flera proteiner som finns i mjölken. Laktosfria produkter är fria från mjölksocker, men innehåller fortfarande mjölkprotein.

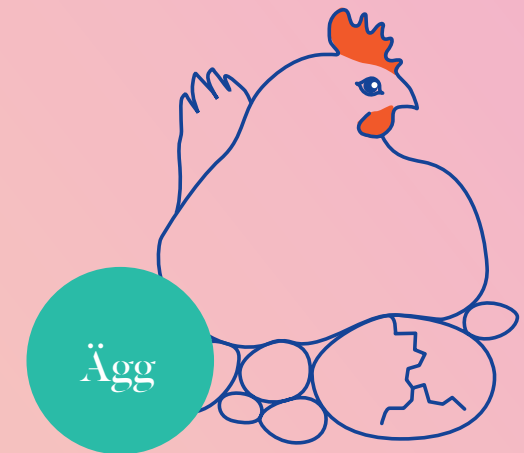
En person med mjölkproteinallergi kan reagera olika på kall och tillagad mjölk. Det beror på att proteinet förändras när det hettas upp.



## Visste du att jordnöten inte är en nöt?

Jordnöten är faktiskt en baljväxt precis som till exempel ärtor, bönor och linser. Tillsammans med nötter är jordnöten den vanligaste orsaken till allvarliga allergireaktioner hos barn.

Allergi mot jordnötter eller nötter innebär att reagera på proteiner som finns i respektive nöt. Proteinerna i nötter skiljer sig åt och den som är allergisk mot en slags nötter kan mycket väl tåla andra sorter.



## Kan det vara farligt att vara i ett rum där det vispas pannkakssmet?

Allergi mot ägg innebär oftast att reagera på de proteiner som finns i äggvitan, mindre vanligt är allergi mot proteinet i äggulan.

Luftburen äggallergi kan ge reaktioner när det vispas ägg i samma rum eller om ett fat med äggpenslade bullar ställs fram. För en livshotande allergisk reaktion krävs dock att personen som är allergisk äter ägg.