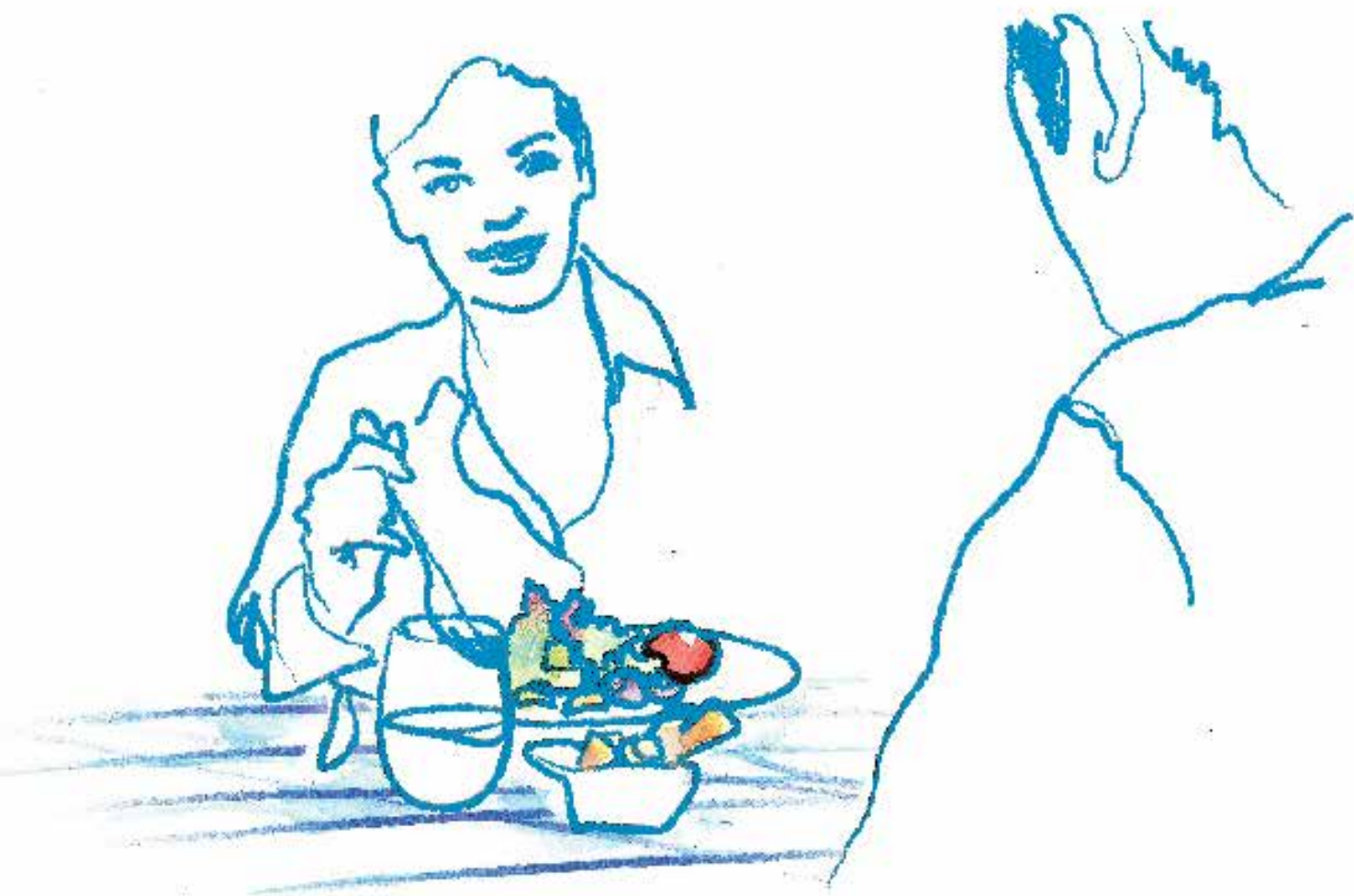


# Hurra, en allergisk gäst!

Hur du förvandlar din restaurang  
till favoritkrog för gäster med matallergi



En handbok framtagen av  
Astma- och Allergiförbundet i samarbete med Visita – Svensk Besöksnäring



Detta upptryckta material är skyddat av upphovsrätten och får ej kopieras utan tillstånd.

Citera gärna enstaka stycken, men ange i så fall källan.

Materialet finns även fritt för nedladdning som PDF, samt för beställning som upptryckt material, i Astma- och Allergiförbundets webshop: [www.astmaoallergiforbundet.se/information/bestall-material](http://www.astmaoallergiforbundet.se/information/bestall-material)

För information om utbildningar med materialet eller andra frågor:

Rikard Åsgård eller Marianne Jarl, Astma- och Allergiförbundet, telefon 08-506 28 200.

# Innehållsförteckning

|                                                             |        |
|-------------------------------------------------------------|--------|
| Till dig som driver restaurang .....                        | Sid 6  |
| Till dig som jobbar på restaurang .....                     | Sid 6  |
| Det här är ditt ansvar .....                                | Sid 7  |
| Information om innehåll .....                               | Sid 8  |
| Planering av menyn.....                                     | Sid 9  |
| Intervju med Matkreatören Paul Svensson.....                | Sid 10 |
| Bemötande .....                                             | Sid 11 |
| Fakta om orsaker och symtom .....                           | Sid 12 |
| Planering av kök och utrustning .....                       | Sid 13 |
| Val av leverantörer .....                                   | Sid 14 |
| Beställning .....                                           | Sid 15 |
| Matlagning och förvaring .....                              | Sid 16 |
| Servering .....                                             | Sid 17 |
| Rengöring .....                                             | Sid 17 |
| Checklista – Om någon får en reaktion .....                 | Sid 19 |
| Restauranggäster berättar .....                             | Sid 20 |
| Bilaga 1: Livsmedel som ofta framkallar allergi .....       | Sid 22 |
| Bilaga 2: Se upp för följande .....                         | Sid 28 |
| Bilaga 3: Frågeformulär för utvärdering av leverantör ..... | Sid 29 |
| Bilaga 4: Egna åtgärder för säkrare mat .....               | Sid 33 |

”

*Ett restaurangbesök sätter guldkant på tillvaron! Att samlas runt en måltid i trevlig miljö, ta del av den service som en bra restaurang kan ge samt känna trygghet angående matens innehåll och hantering – det önskar jag att alla kunde få uppleva. Med det här materialet kan fler få den möjligheten.*”



Maritha Sedvallson  
förbundsordförande i Astma- och Allergiförbundet



” Allt fler drabbas av allergier och överkänslighet.  
Men självklart ska man som gäst i den situationen ändå  
känna sig välkommen och trygg vid restaurangbesök.  
Vi hoppas att den här handboken kommer att bidra till det. ”



Eva Östling  
VD Visita





*Till dig som driver restaurang*

## Kunskap ger självförtroende

*Alla gillar god mat! Och de flesta tycker det är väldigt trevligt att gå ut och äta och umgås med vänner. Men för en del restauranggäster kan det vara lite krångligare att beställa och få den mat de önskar och tål.*

*Det här materialet ska hjälpa dig och din personal att bemöta människor med allergi och överkänslighet och att laga mat som gör folk glada och välmående. Det är lönsamt att laga säker mat. Och det är enklare än du tror.*



Många människor i Sverige har någon form av allergi eller annan överkänslighet mot mat. Ett fåtal är så allvarligt allergiska att en livshotande allergichock kan uppstå om de får i sig fel mat. En majoritet har mindre svåra besvär som de är vana att hantera och informera om.

Den lilla andelen människor med extremt svåra matallergier kan aldrig garanteras helt säker mat på restaurang, eftersom restaurangen är en offentlig plats och allergiframkallande ämnen kan tillföras utifrån även om man är nog så försiktig i köket. Men med goda kunskaper kommer du och din personal att kunna välkomna de flesta gäster som behöver speciallagad mat. Det är

nämligen varken särskilt svårt eller dyrt att laga specialanpassad mat. Det handlar mest om att tänka efter före. Och att ha en positiv attityd!

Det är gästen som har ansvar för vad hon eller han stoppar i sig. Restaurangens ansvar är att ge rätt information. När personalen känner sig trygg och vet att den kan svara på gästernas frågor kommer självförtroendet som ett brev på posten och det blir roligare att jobba.

**PS.** En gäst med allergi som är nöjd med sitt restaurangbesök brukar bli en väldigt god ambassadör för just den restaurangen. Bara så du vet.

*Till dig som jobbar på restaurang*

## Det är enkelt. Om alla hjälps åt.

Flera led i arbetet ska fungera bra på en restaurang för att gäster med allergi eller annan överkänslighet ska kunna äta där; planering och inköp, förvaring, bordsbeställning, beredning, tillagning, servering och rengöring. I den här handboken hittar du information som behövs för att du och dina kollegor ska kunna laga säker mat för alla.

Vem som gör vad på en restaurang varierar. Därför har vi valt att fokusera på de olika arbetsmomenten, istället för på yrkesrollerna.

Det finns fyra enkla grundregler att hålla sig till. Om restaurangen klarar av dem, så klarar ni allt!

**Ni ska bara:**

1. ha kunskap om matens innehåll
2. kunna informera om matens innehåll
3. hålla isär råvaror och redskap i köket
4. hålla rent

Glöm inte att ett vänligt bemötande är lika viktigt som att ge korrekt information till en gäst med allergi eller annan överkänslighet. Det behövs så lite för att göra någon glad.

**Lycka till!**

# Det här är ditt ansvar

Livsmedelslagstiftningen är till för att skydda gästerna. Alla som producerar och hanterar mat ska känna till livsmedelslagstiftningen och tillämpa den. Livsmedelsföretagen ansvarar för att deras produkter är säkra. Företagen ska, oavsett var i livsmedelskedjan de finns, ha ett system som identifierar mikrobiologiska, kemiska, fysiska och allergena faror.

För att gästerna ska kunna göra medvetna val har EU tagit fram gemensamma regler om livsmedelsinformation. Det är obligatoriskt för en livsmedelsföretagare att kunna informera om ingredienser från EUs allergenlista.

## Information om livsmedel

För restaurang och andra serveringsställen får informationen om livsmedel ges muntligt eller skriftligt.

**Muntlig information** – Det måste finnas en särskild upplysning till gäster om att information finns att få. Exempelvis med en skylt där det står "Är du allergisk? Du kan alltid fråga oss om innehållet i maten."

**Skriftlig information** – Exempelvis:

- I menyn
- På en skylt i närheten av livsmedlet
- I en skrift som följer med livsmedlet
- På en läsplatta eller skärm

Färdigförpackade livsmedel ska ha skriftlig information där allergen är markerade (fetstil rekommenderas).

## Regler om livsmedelsinformation

Dessa regler beskriver ditt ansvar om information till dina gäster ([www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se)):

- EU nr 1169/2011
- LIVSFS 2014:4

## EU:s allergenlista

- Spannmål, som innehåller gluten (det vill säga vete, råg, korn, havre, spelt (dinkel), khorasanvete (kamut), eller korsningar mellan dem)
- Kräftdjur (kräftor, räkor, krabba, hummer, langust)
- Ägg
- Fisk
- Jordnötter
- Sojaböner (edamameböner)
- Mjök och mjölkprodukter (inklusive laktos)
- Nötter, det vill säga mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, makadamianöt/Queenslandsnöt
- Selleri
- Senap
- Sesamfrön
- Svaveldioxid och sulfat i koncentrationer på mer än 10 mg/kg eller 10 mg/liter livsmedel
- Lupin
- Blötdjur (ostron, snäckor, musslor och bläckfisk)

## Information om innehåll

# Tydlighet är A och O

Att ha fullständig information om varje rätts innehåll på en meny är utrymmeskrävande. För en "signaturrätt", dvs. en rätt som är unik för restaurangen och vars recept inte ändras över tid, är det dock möjligt och nödvändigt.

*Kom ihåg att den som lagar maten sätter regler, traditioner och attityd till sina recept. Lita på dig själv och håll koll på råvarorna!*

Att skriva ut alla ingredienser som finns i rätten på menyn, gör det enkelt för gästen att snabbt se om där finns något som hon/han bör avstå från. Övriga rätters innehåll kan anges i ett datasystem eller i en pärm som är lättillgänglig för både personal och gäster, och som kan fungera som informationskälla om gästen undrar över innehållet. Tänk på att alltid ange allergi- eller överkänslighetsframkallande råvaror i klartext. I till exempel vassle ingår mjölk och laktos, detta bör anges. I satsas ingår jordnötter, som också ska anges. Kom ihåg att uppdatera informationen.

Gäster med allergi eller överkänslighet kan uppmanas att ställa frågor, exempelvis genom en rad på menyn, som berättar att restaurangen har kunskap i ämnet:

*"Har du matallergi? Fråga oss!"*

En sådan uppmaning kan göra att gästen känner sig tryggare och mycket mer välkommen!

Det är också bra om man i annonser och på hemsidan uppmanar gäster med allergi och överkänslighet att ta kontakt med köket i förväg, till exempel genom en sådan här formulering;

*"Är du allergisk eller överkänslig? Ta gärna kontakt med oss i förväg, så är det lättare för oss att se till att ditt besök blir riktigt lyckat!"*

## Är du allergisk?

**Du kan alltid fråga oss om innehållet i maten!**

Ett effektivt sätt att sprida information om innehållet i exempelvis "Dagens lunch" är att ta fram en mall med kryssrutor, som snabbt och enkelt kan fyllas i. Mallen trycks på en griffeltavla eller på lösblad som sätts in i menyn. De 14 allergen från EU's allergenlista kan finnas förskrivna, och ju färre kryss desto lättare är det för en allergisk gäst att hitta något gott att äta! En blankrad på slutet fylls i av kocken, som här kan tipsa om alternativ.

***Berätta vad maten innehåller – inte vad den inte innehåller!***



# Allergi – en kreativ utmaning!

Att redan vid planering av menyn tänka på gäster med allergi och annan överkänslighet underlättar det senare arbetet. Börja med att se över restaurangens ordinarie meny och fundera över vilka rätter som vid behov kan ändras för att även passa allergiska gäster.

Vid födoämnesallergi reagerar immunförsvaret mot vissa ämnen, allergen, som kroppen normalt borde tåla och som andra personer klarar av. Förutom allergi finns överkänslighet mot vissa ämnen i mat. Det är ett tillstånd där känsligheten för vissa vanliga ämnen är sjukligt förhöjd i ett eller flera organ i kroppen.

Kanske kan restaurangen erbjuda en eller ett par standardrätter som inte innehåller några av de vanligaste allergenerna. Recepten på dessa standardrätter bör inte ändras eftersom gäster med allergi eller annan överkänslighet ofta vänjer sig vid vad de kan äta. Tänk också på att rätterna bör bygga på ingredienser som brukar finnas i köket.

Nötter, jordnötter, mandel och sesamfrö är exempel på livsmedel som många blir allergiska mot och som kan ge mycket allvarliga reaktioner. Fundera på om det går att utesluta dessa livsmedel och samtidigt behålla den stil och inriktning som maten på restaurangen har.

Ju ”renare” och enklare maträtten som ska lagas är, desto lättare är det att hålla den fri från allergen.

Ge gärna gästen möjlighet att välja till och välja bort det som den inte tål. Restaurangen kan exempelvis erbjuda en plockmeny, som gästen själv komponerar sin tallrik utifrån. Huvudsaken är att maten är god och tilltalande upplagd.

Kockyrket är kreativt och ger stort utrymme för fantasin. Utnyttja det! Ett förslag är att planera utifrån två olika scenarier:

## 1. Anpassning av recept.

Gästen tål inte vissa ingredienser. Någon/några delar måste bort och eventuellt ersättas av annat.

## 2. Gäst med svår allergi.

Här behöver man utgå från de råvaror som gästen kan äta, och utifrån dessa skapa en god och vällagad rätt. Se detta scenario som en spännande utmaning!



Se bilaga 2 för information om livsmedel som kan dölja allergen.

Intervju med

## Matkreatören Paul Svensson

På Fotografiska muséet i Stockholm finns en pärm där det står vad alla rätter innehåller. Denna "Råvarubibel" står öppen och åtkomlig i restaurangen och är till både gästernas och personalens förfogande. Råvarubibeln ska underlätta för både personal och kunder när det kommer till vad som egentligen beställs, serveras och förtärs. Genom att skriva upp allt som ska köpas in läser man sig visserligen lite till att bara använda de saker som har bestämts från start, men samtidigt leder det till givande diskussioner om vad saker egentligen innehåller, och det gör att personalen har god kontroll på vad allt som serveras innehåller.

Paul Svensson, kreativ ledare, säger: Man utgår från att Tabasco bara innehåller chili, vatten och vinäger – men så visar det sig att det även finns tio andra saker i den. Det insåg vi när vi tidigare hade Tabasco i en barbequesås och började skriva ut ingredienserna i pärmen. I vårt fall ersatte vi med bara lite chili och vinäger, och svårare än så behöver det inte vara, och det blir väldigt mycket enklare att kunna ha överblick över ingredienser och allergener.

Responsen på "Råvarubibeln" har varit jättebra. Den fyller även flera funktioner, både som garant för att visa vad det serveras för mat och varifrån den kommer, men inte minst som trygghet så att vi inte ger folk något de inte tål. Gästerna kan själv läsa och vara säkra på att de inte stoppar i sig något de är allergiska mot. För att kunna ha en sådan pärm gäller det att tydliga rutiner och ett fördelat ansvar hos personalen och se till att det blir en del av den vanliga egenkontrollen på restaurangen.

*"Maten blir inte nödvändigtvis godare för att du blandar i många saker. Vi arbetar väldigt sällan med fler än tre-fyra råvaruingredienser per rätt, förutom kryddor, smör och enkla smaksättare. Till exempel anka, ingefära och morot. Visst skulle det bli långa listor om man ska blanda många saker, men vi lagar inte den typen av mat här ändå, så här passar en sån här pärm väldigt bra."*



## "Vad kul att ni väljer oss!"

Oro för att få fel mat eller känslan av att inte bli trodd och tagen på allvar kan leda till att människor undviker att äta på restaurang. Se det därför som ett förtroende och en komplimang om en gäst med allergi eller annan överkänslighet har valt just din restaurang!

**Restaurangens uppgift är att informera och vägleda – inte att välja rätt mat. Ofta behövs bara ett vänligt intresse och klara, korrekta besked för att gästen ska bli nöjd.**

Kanske finns det redan ett bra alternativ för gästen på menyn; en ordinarie rätt som hen tål. Kanske behövs bara en liten förändring av en rätt för att den ska gå bra att äta.

Vänd gärna på frågeställningen och fråga vad gästen *tål* och tycker om, istället för att bara fråga vad hen *inte tål*! Fråga utan att ifrågasätta! Visst finns det gäster som slänger sig med uttryck och säger att de inte "tål" mat som de egentligen bara ogillar. Men restaurangen måste alltid utgå från att gästen talar sanning och faktiskt är allergisk eller överkänslig.

En "artig" gäst kan äta riskfylld mat – till och med om hen ser att hen fått in fel beställning och att maten innehåller ingredienser som kan ge besvär – enbart för att hen inte vill ställa till besvär eller för att hen inte orkar "bråka".

Ställ följdfrågor om något är oklart. Om gästen till exempel säger att hen inte tål mjölk; fråga om hen är laktosintolerant eller mjölkallergisk. Många vuxna med glutenallergi tål havre, om den inte är förorenad av andra spannmål. Hur är det med den saken för den här gästen? Det finns ren havre att köpa.

Restaurangen bör ha beredskap för att svara på frågor om de råvaror som används och de allergener som hantearas i köket.

En vanlig fråga är om restaurangen kan garantera att maten är fri från allergener. Svaret på den frågan måste alltid bli nej. En restaurang kan aldrig *garantera* att maten är helt fri från allergener, eftersom maten kan "smittas" av allergen. Det kallas kontamination. Men restaurangen kan berätta *vad* maten innehåller och *hur* man arbetar för att förhindra spridning, d.v.s vad man gör för att *hålla isär* och *hålla rent*.

Tänk på att kontamination kan ske i hela produktionskedjan, innan restaurangen får in livsmedlet i köket; när man skördar, producerar i fabrik, transporterar m.m.

Var aldrig rädd för att tala om vad restaurangen inte klarar av. Om en person till exempel inte tål jordnötter bör restaurangen informera om att det går bra att få mat utan jordnötter – men att jordnötter finns och hanteras i köket. Berätta samtidigt vad ni gör för att förhindra att allergenen sprids. Då kan gästen själv avgöra om hon vill ta risken att eventuella jordnötsallergen kommer i kontakt med maten eller sprids via luften. Torra jordnötter dammar och sprider allergener lättare än jordnötter i såser.

Be gästen om feedback när besöket närmar sig sitt slut. Var maten god? Gick den bra att äta? Något som borde ha gjorts annorlunda?



## Fakta om orsaker och symtom

# Allergi och överkänslighet kan ge samma symtom

**Allergi** beror på att kroppens immunförsvar reagerar mot vissa ämnen, allergen, som kroppen normalt borde tåla och som andra personer klarar av.

**Annan överkänslighet** kan definieras som ett tillstånd där känsligheten för vanliga ämnen är sjukligt förhöjd i ett eller flera organ i kroppen.

Alla proteinhaltiga livsmedel kan fungera som allergener. När livsmedel som inte tidigare konsumerats i ett land börjar användas, ökar också antalet personer som är allergiska mot detta livsmedel. I Sverige har till exempel jordnötter, sojabönor, kiwi och nötter börjat användas allt mer de senaste decennierna, och det har medfört att fler drabbats av allergi mot dessa livsmedel.

Livsmedlen och ämnena nedan är de som oftast framkallar allergi- och andra överkänslighetsreaktioner. Man kan få reaktioner i olika grad. En del får endast lättare besvär medan andra kan vara extremt allergiska mot samma livsmedel. Reaktionerna kan variera beroende på hur man mår. Om man är trött eller sjuk kan symtomen bli värre.

### Exempel på livsmedel som kan framkalla allergi:

- mjölk, laktos
- ägg
- baljväxter (jordnöt, soja, edamame, lupin, ärtor, bockhornsklöver, bönor)
- nötter (hasselnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistachmandel (-nöt), makadamianöt/Queenslandsnöt, valnöt, mandel)
- skaldjur (kräftdjur som exempelvis räka, kräfta, krabba, hummer; blötdjur t.ex. musslor, ostron, bläckfisk, snäckor)
- fisk
- spannmål (inklusive gluten; finns i vete, råg, korn, havre)
- fröer (t.ex. senap, sesam, solros, vallmo, pinjenöt)
- frukt och bär (t.ex. kiwi, äpplen, stenfrukter, jordgubbar, citrusfrukter)
- grönsaker (t.ex. morot, selleri, tomat, vitlök)

- konserveringsmedel (t.ex. sulfat, svaveldioxid, bensoesyra och bensoater)
- histamin, andra biogena aminer

### Vilka symtom kan man få?

Reaktioner kan komma direkt efter det att man fått i sig allergenet, men de kan också dröja flera dygn.

#### Vanliga symtom är:

- klåda i munhåla och svalg
- rodnad kring munnen, svullna läppar
- magsmärtor, diarré, illamående
- snuva, andningssvårigheter, astma
- klåda, rodnad och svullnad i ögonen, rinnande ögon
- rinnande näsa
- nässelutslag, klåda, eksem på kroppen
- huvudvärk

Den allvarligaste reaktionen vid matallergi är anafylaktisk chock (allergichock). Reaktionen innebär hastigt blodtrycksfall, svår kramp i luftvägarna och ett allmänt chocktillstånd kan leda till döden inom några minuter, om den drabbade inte får omedelbar läkarvård. Tillståndet är sällsynt och kan endast drabba människor med allergi – inte dem med annan överkänslighet.

## Hålla isär och hålla rent

För att risken för kontamination av allergener ska minska behövs utrymmen som gör att restaurangen kan hålla isär arbetsytor och redskap, utrustning och råvaror. Alla redskap som används vid tillagning av anpassad mat ska diskas ordentligt innan de används. Används diskmaskin så ska den skölja säkert (vattnet ska bytas vid varje sköljning).

Helst ska man använda särskilda redskap för anpassad mat. Det är också mycket viktigt att alla arbetsytor hålls rena och att ren rengöringsutrustning används. Detta arbete underlättas förstås om man har en särskild plats i köket för tillagning av anpassad mat. Det ideala är att den här arbetsplatsen rymmer en särskild arbetsbänk, diskbänk, spis och förvaringsutrymmen för tillagningskärl och porslin.

När ett nytt kök ska byggas bör frågan om tillagning och hantering av allergener tidigt diskuteras och finnas med i projekteringsfasen.





## Bra leverantörer ger bra information

Pålitliga leverantörer är en förutsättning för att en restaurang ska kunna erbjuda säker mat till sina gäster. Det ska vara lätt att kommunicera med leverantörerna, och de ska kunna ge tillförlitlig och snabb produktinformation. Om leverantören skickar felmärkta eller kontaminerade varor har restaurangen dåliga förutsättningar att upptäcka och förhindra misstag som kan ge ödesdigra konsekvenser för gästerna.

Svar på följande frågor bör därför övervägas när restaurangen ska välja samarbetspart:

- Har leverantören kunskap om och intresse för allergi- och överkänslighetsfrågor? Följer man vad som händer på området?
- Hur arbetar leverantören förebyggande med allergener i sin HACCP-baserad egenkontroll?
- Finns uppgifter om alla komponenter i alla ingredienser och råvaror både från leverantören och dennes under-

leverantörer? Uppgifterna ska även omfatta bärare och processhjälpmedel.

- Har levererade produkter tydlig och förståelig märkning alternativt information i exempelvis följesedel, vid varje leverans?
- Finns rutiner för hur receptändring eller annan ändring i produkten ska kommuniceras/märkas?
- Visar leverantören upp goda rutiner för spårbarhet?
- Har leverantören god kontroll på sina underleverantörer?

Vid varumottagning ska innehållsförteckningen kontrolleras för att eventuella förändringar i produkternas innehåll ska kunna upptäckas. Detta gäller särskilt om en ersättningsvara har levererats. Avvikelser ska dokumenteras och informationen förmedlas till dem som lagar mat.

*Använd gärna frågorna för utvärdering av leverantör som finns i bilaga 3.*





# Standardiserad information = säkrare information

Det är flera led i kedjan *gäst – servis – kök – servis – gäst* som kan gå snett ur allergiperspektiv, och beställningen är ofta en kritisk punkt. Problem kan uppstå när serveringspersonalen ska förstå gästens behov och önskemål och föra informationen vidare till köket. Information kan lätt försvinna på vägen på grund av okunskap eller stress. Det händer att gästen själv har otillräckliga kunskaper om sin allergi/överkänslighet.

Ibland kan det vara viktigt för gästen att få tala direkt med kocken och berätta om sin allergi. Särskilt viktigt är förstås detta om gästen är svårt allergisk eller överkänslig.

Ett personligt samtal är ett bra sätt att kvalitets-säkra beställningen; gästen känner sig tryggare, kocken får direktinformation och restaurangen slipper ett led i informationshanteringen där fel skulle kunna uppstå.

## För att underlätta arbetet bör informationen i kedjan standardiseras:

- I konferenssammanhang kan restaurangen utveckla ett frågeformulär till gästerna med frågor om eventuell allergi och annan överkänslighet, som ska besvaras i god tid.
- I restaurangerna har en del datasystem plats för information i klartext. Här kan anges vilka ingredienser som måste uteslutas för en viss gäst. Sådana system är en bra hjälp vid beställning och servering av specialmat. Men personalen måste kunna hantera systemet och ha kunskap om varför det är viktigt att använda det. Saknas datasystem med den här funktionen kan restaurangen ta fram ett särskilt kort/formulär som fylls i vid beställning, och som på ett tydligt sätt informerar köket om gästens allergi eller överkänslighet.



# Rena råvaror och ren utrustning

Försök ta det lugnt när du lagar mat till gäster med allergi eller annan överkänslighet. Att bli störd under tillagningen kan innebära en ökad risk för misstag. Och lämna aldrig orutinerad personal med ensamt ansvar för specialmat.

Handhygien är viktig vid all livsmedelshantering, men vid tillagning av anpassad mat behöver man även tvätta händerna mellan hantering av olika livsmedel. Om du använder handskar – tänk på att byta dem!

## Särskild utrustning

Använd stekpannor, skärbrädor med mera för de olika specialrätterna och rent skyddslock för varje rätt vid tillagning och uppvärmning i mikrovågsugn. Vid temperaturkontroll ska en ren termometer användas, för att specialmaten inte ska förorenas.

Aluminium- och emaljerade kastruller eller trä- och plastredskap bör inte användas för specialmat, eftersom de är svåra att rengöra och därför kan överföra allergen. Använd istället rostfria kastruller, skålar i glas eller porslin och redskap som är lätta att rengöra. Använd inte heller spruckna eller ihåliga redskap, eftersom allergiframkallande ämnen kan ha fastnat i sprickorna.

Separata redskap behövs för att ta maten med. Porslins-tallrikar och glas är lätta att rengöra och därför bra att äta och dricka ur. Tänk på att använda ren skärbräda och kniv för mjukt bröd, samt rent smör och ren smörkniv när det gäller glutenintoleranta gäster.

## Spridning av allergen kan bland annat ske genom:

- frityrolja som använts för flera olika råvaror
- skvätt och ånga från kokande mat
- alla redskap (skedar, knivar, slevar, tänger, skärbrädor, kastruller och andra kokkärl, plåtar, stekpannor, grillar, arbetsbänkar med mera).
- Slängen – se upp med slängen!

## Spara ingrediensförteckningen

Det är viktigt att alla livsmedel förvaras på ett säkert sätt, i slutna förpackningar med informationen i ingrediensförteckningen intakt. De bör förvaras i ursprungs-förpackningen. Om de ändå flyttas till andra

## Servering

# Rätt mat till rätt person

Gäster med allergi eller annan överkänslighet ska naturligtvis få sin mat samtidigt som alla andra. Kontrollera att rätt person får den speciallagade maten. Ett sätt är att märka med gästens namn.

Bufféservering kan innebära en risk för sammanblandning av både mat och uppläggningsbestick. Om det ändå förekommer bör mat för gäster med allergi eller annan överkänslighet serveras avskilt eller på särskild tallrik.

Om glutenintoleranta gäster får en egen smörbytta eller smör i portionsförpackningar minskar risken för förorening.

Bröd utan gluten ska placeras skilt från bröd med gluten. Bröd med gluten, fröer eller nötter ska vara placerat så att smulor inte kan falla ner i smörbyttan, sallader eller annan mat.

## Rengöring

# Städa bort problemen

Effektiv städning och rengöring kan förhindra att allergener sprids och förorenar mat som är avsedd för gäster med allergi eller annan överkänslighet.

Företagets egna rengöringsrutiner som finns är en god början. Rutiner som används för att hålla utrustning, ytor och kärl rena från livsmedel och oönskade mikroorganismer fungerar lika bra för att förhindra kontamination av allergener.

Kökets rutiner ska vara dokumenterade och beskriva hur ofta samt på vilket sätt rengöringen ska ske. Större städnings- och rengöringsinsatser bör ske med jämna mellanrum, exempelvis en gång per kvartal. Protokoll ska föras som visar när man genomfört olika former av rengöring. Tänk på att om en del av rengöringen inte utförs av restaurangens egen personal måste de inhyrda städarna få noggranna instruktioner om hur de ska göra för att minska risken att allergen sprids!

Utöver den regelbundet återkommande rengöringen behövs också bra rutiner för hur man gör alldeles innan en beställning från en allergisk gäst tas om hand i köket. De

livsmedel som gästen inte tål ska flyttas från den plats där maten ska beredas. Ytor, stekbord, kokkärl och eventuell utrustning ska vara noggrant rengjorda innan maten börjar lagas.

***Genom att man ställer undan livsmedel som kan orsaka problem, alltid startar tillagningen med rena ytor och har "järnkoll" på vad man gör, är det fullt möjligt att laga till en läcker maträtt också för en allergisk eller överkänslig gäst.***

Lättast är det naturligtvis att städa bort vattenlösliga livsmedel som exempelvis mjölk och mjöl. Partikelformade livsmedel som fröer (exempelvis solros, vallmo och sesam) kan vara svårare att våttorka bort. En god tumregel är därför att kontrollera extra noga så att inga partiklar – frön eller bitar av livsmedel – finns kvar på de ytor och i kärl som man ska använda vid matberedningen. Detta gäller speciellt för varma ugnar som kan vara svåra att våttorka innan en allergisk gästs rätt tillagas.

Rengöring av ytor och utrustning ska ske genom våtrengöring. Glöm inte att spola rent diskmaskinen med jämna mellanrum – det är lätt att glömma bort den. Damm-sugning eller torrsopning av kök är inte lämpligt då det innebär en stor risk för spridning av allergen. Utrustning som är svår att rengöra och har dolda utrymmen, som kvarnar, ska vid behov plockas isär så att man kommer åt att rengöra ordentligt överallt.

Om en livsmedelsförpackning med mjöl, ägg eller annat som kan orsaka allergi och annan överkänslighet går sönder, är det viktigt att omedelbart och omsorgsfullt städa upp allt som läckt ut. Dröjer städningen hinner pulver eller lösningar spridas i andra delar av köket vilket utgör en onödig risk.

***Rengöringsutrustningen behöver i sig vara ren och i gott skick. Byt ofta trasor, moppar och andra redskap.***

Använd rengöringsmedel utan parfym (det finns bra allergigodkända medel på marknaden) och förvara rengöringsutrustning separat från livsmedlen.

Häng trasor och moppar så att de kan torka, för att förhindra att mögel eller andra mikroorganismer börjar växa och ställa till problem.



# Om någon får en reaktion

**Även om du och dina kollegor gjort allt ni kunnat för att förhindra kontamination kan en gäst reagera på något i maten. Då är det viktigt att agera lugnt och snabbt:**

## 1. Fråga

Fråga om gästen har någon känd allergi och i så fall mot vad, vad hon heter och hur hon mår; har hon svårt att andas, klåda eller magont?

## 2. Ge läkemedel

Om gästen har med sig läkemedel mot allergi (exempelvis Epipen eller Anapen), läs den enkla instruktionen och injicera omedelbart läkemedlet, exempelvis i benet. Det går att injicera genom kläderna!

## 3. Ring 112

Ring ambulans om symtomen verkar allvarliga. Var beredd att svara på frågor om vad som hänt och vad gästen heter.

## 4. Stanna hos gästen

Lämna inte gästen ensam. Ge *inte* kall dryck. Låt personen vila, fysisk ansträngning kan förvärra reaktionen.

## 5. Meddela chefen

Tala om för ansvarig person i restaurangen vad som hänt.

## 6. Spara maten

Spara den mat som gästen ätit av. Frys in i en ny, ren plastpåse. Detta är mycket viktigt för en senare analys. Tänk på att en analys syftar till att förebygga nya sjukdomsfall – inte till att hitta syndabockar.

Om man har avtal med ett företag för skadedyrsbekämpning kan man ta hjälp av det för att låta analysera misstänkt mat. Man kan också ta kontakt med Livsmedelsverket.

## 7. Spara förpackningar

Spara alla förpackningar till de råvaror som använts i rätten. Det kan hända att ett recept har ändrats utan att produkten har märkts om.

## 8. Skriv upp namnet

Om gästen avviker; skriv upp namn och telefonnummer, så att restaurangen kan ta kontakt senare och ta reda på hur det gick. Det är också viktigt att senare kunna meddela gästen vad som orsakat reaktionen. Uppmana gästen att inte gå hem ensam, reaktioner kan komma efter ett tag och reaktioner kan ge förvirring.

## 9. Skydda andra gäster

Stoppa specialrätter gjorda på samma ingredienser tills restaurangen vet vad som gått snett.

## 10. Ta hjälp

Ta hjälp av den lokala tillsynsmyndigheten för miljö och hälsa för att utreda vad som kan ha brustit.

## 11. Analysera

När allt är avslutat, försök lära av det som hänt så att det inte upprepas. Restaurangen har producentansvar och blir skadeståndsskyldig gentemot gästen. Har en leverantör gjort fel bör man värdera om man ska ha kvar leverantören samt kräva ersättning för restaurangens kostnader.



Restauranggäster berättar... Liselott:

## "Mat är roligt och lustfyllt"

**Namn:** Liselott Florén

**Ålder:** 48 år

**Allergisk mot:** Sesam-, vallmo- och pumpafrön, nötter, pollen och pälsdjur.

**Livet som allergiker:** "Får jag i mig minsta lilla nötflaga får jag en anafylaktisk chock. Om man knäcker nötter, bakar dem i ugnen eller rostar på spisen får jag svårt att andas och svullnar i ansikte, ögon och näsa. Frön ger mig inte samma kraftiga reaktion, men jag får svårt att andas, läppar



och hals svullnar och det kliar väldigt. Mat är roligt och lustfyllt. Att äta tillsammans med andra, hemma eller på restaurang är ett underbart sätt att umgås. Det är tråkigt att det alltid måste vara sådant ståhej kring min mat"

**Negativa restaurangupplevelser:** "För inte så länge sedan var jag med om en riktig rysare. Jag talade om att jag var allergisk och vad jag inte kan äta. Det skulle inte vara några problem. Maten kommer in, jag tar en tugga och känner direkt att något är fel. Jag vinkar på servitören och förklarar att jag fått i mig något jag inte tål och att jag behöver veta vad det är. Någon minut senare ser jag honom ta beställning hos ett annat sällskap. Återigen vinkar jag och förklarar att jag behöver veta om det är nötter. Servitören ilar iväg. Jag mår sämre. Inget händer så jag går själv ut i köket. "Mandel" säger kocken bistert med korslagda armar. Ingen ur personalen erbjuder sig att hjälpa mig, mitt sällskap får ta hand om allt.

Två dagar senare ringer kökschefen som inte var i tjänst den här dagen och ber hundra gånger om ursäkt. Rätten jag beställt innehöll pekannöt. Alla i personalen hade dagen innan mitt besök smakat av hela menyn och gått igenom alla ingredienser just för att kunna ge svar på gästernas frågor. Kökschefen hade gjort det mesta rätt när det gäller att prata med personalen om vad som gäller runt allergiska gäster och gått igenom alla ingredienser rätt för rätt. Ändå blev det fel, också i bemötandet."

**Positiva restaurangupplevelser:** "Jag äter ute de flesta av veckans dagar och upplever att jag oftast får ett trevligt och kunnigt bemötande. En stor skillnad jämfört med för 20 år sedan. För ett par veckor sedan samlades vi på restaurang för familjemiddag. Vi var tre allergiker i sällskapet och servitören imponerade med sin kunskap och sin attityd. Han visste exempelvis precis skillnaden mellan protein och enzym i mjölk. Han visste vilka rätter som innehöll gluten och han gav förslag på hur en rätt skulle kunna komponeras om för att passa. När han hade tagit upp beställningen och serverat drycken kom han fram till var och en av oss allergiker och talade om att han pratat med köket och att han fått bekräftat att det inte var några problem att servera oss mat enligt önskemål. Det kändes tryggt och professionellt."

**Tips till restaurangen:** Sluta säga att maten som serveras är till exempel nötfri, men kan innehålla spår av nötter. När jag frågar om en rätt innehåller nötter är svaret ja eller nej. Det ansvaret måste restaurangen ta. Som allergisk gäst tar jag ansvar för den risk det innebär att äta ute.

*Restauranggäster berättar... Pontus:*

## "Jag får god mat som är värd att vänta på"

**Namn:** Pontus Odemyr

**Ålder:** 19 år

**Allergisk mot:** Ägg, mjölk, fisk, skaldjur, nötter, jordnötter, mandel, varav även luftburen allergi mot nötter och jordnötter. Dessutom allergisk mot björkpollen, gräs och pälsdjur.

**Livet som allergiker:** "Jag har haft dessa allergier sedan jag föddes och hela barndomen och tonårstiden har dessa tagit mycket tid och energi att hantera. Vid ett restaurangbesök för sex år sedan fick jag en allvarlig allergisk reaktion som blev väldigt dramatiskt. Det är det vanliga och det har jag upplevt många gånger. Från mjölk har jag också fått en anafylaktisk chock och nässelutslag på hela kroppen, vilket var mycket jobbigt. Alla allvarliga reaktioner har slutat med att jag hamnat på sjukhus."

I de flesta fall när Pontus utsätts för mat han inte tål så får han efter några minuter ont i magen, astmaanfall, kräks och får diarré. Han måste hela tiden ha koll på vilken mat han äter för att undvika allergisymtom. Pontus, och framförallt hans mamma, har blivit experter på att kommunicera Pontus allergier i olika sammanhang. Allt för att slippa gå igenom en allvarlig allergisk reaktion igen.

I skolan har han alltid fått gå ut i köket för att hämta sin allergimat. Kompisarna har varit väldigt förstående och sett till att de kan sitta och äta vid samma bord. Nu på gymnasiet går kompisarna ibland ut och äter på en restaurang. Då kan inte Pontus följa med så det är alltid en kompis som stannar på skolan och äter med honom. Så träffas alla kompisar igen när de ätit färdigt.

**Negativa restaurangupplevelser:** "I 13-års åldern fick jag en allvarlig allergisk reaktion vid ett restaurangbesök i Stockholm. Vi hade särskilt beställt äggfria köttbullar och informerat om att de inte fick innehålla ägg.

Efter några tuggor började det klia i halsen och jag fick magsmärtor inom några minuter. De kommande dagarna var jag helt utslagen, hade nedsatt immunförsvar och fick en svår förkylning med astma som slutade



med att jag blev inlagd på sjukhus. Efter denna händelse går jag med stor försiktighet på restaurang."

**Positiva restaurangupplevelser:** Pontus upplever att en bra kommunikation kring hans allergier när han äter på restaurang kan göra underverk. Det eviga frågandet och undersökandet från Pontus och hans mamma när han ätit på restaurang har gjort att många restauranger i hans hemstad har blivit mycket bättre på hur de hantarer och tillagar allergimat.

"En restaurang ändrade i köket så de lagar allergimat i ena änden av köket och icke allergimat i den andra änden. Restauranger som inte har den möjligheten får ha särskilda handskar, kokkärl, redskap och rutiner. För det mesta får jag numera ett bra bemötande. Om jag går på restaurang, får en bra service och får god mat så är jag nöjd. Allt mitt arbete med detta har lett till att jag får god mat, som är värd att vänta på."

**Tips till restaurangen:** "Ett tips till personalen är att verkligen dubbelkolla om allergierna så det blir rätt. Varje gäst kan vara ett lärotillfälle. Föräldern eller allergikern kan följa med ut i köket så det blir rätt."

# Livsmedel som ofta framkallar allergi

## Mjök



Mjökallergi ska inte förväxlas med laktosintolerans som uppkommer genom enzymbrist, se sidan 26. Allergi mot komjök innebär att man är allergisk mot proteiner som finns i mjök. Också mycket små mängder av mjök kan räcka för att framkalla en reaktion.

Allergi mot mjök drabbar 2-3 procent av alla barn. Allergin växer oftast bort före skolåldern. För vissa blir mjökallergin bestående.

### I vilka produkter kan mjökprotein finnas?

Mjökproteiner finns i alla produkter som görs av mjök från djur (mejeriprodukter): mjök, filmjök, yoghurt, grädde, gräddfil, ost, smör, glass.

I de här ingredienserna döljer sig mjökproteiner: mjökpulver, torrmjök, vassle, vasslepulver, kasein, kaseinat. I laktos (mjöksocker) kan spår av mjökproteiner finnas.

Det finns produkter som man kan tro är mjökfria men som kan innehålla mjökprotein t.ex. margarin, charkvaror, maränger, kryddblandningar, buljonger, fiskpinnar, bröd och ströbröd. Kokosmjök innehåller inte mjökprotein.

### Vad händer vid värmebehandling?

Mjökproteiner förändras inte så mycket vid värmebehandling.

### Korsreaktioner

Det finns korsreaktioner mellan komjök, getmjök, hästmjök, buffelmjök och åsnemjök. Flertalet komjöksallergiska personer kan inte använda dessa andra mjöksorter eller produkter gjorda av dem.

## Ägg



Allergi mot ägg innebär att man är allergisk mot proteiner som finns i ägg. Äggvitan är väldigt allergiframkallande men även äggulan kan ge allergiska reaktioner. De kan båda ge reaktioner vid mycket små mängder. Till exempel kan osynliga rester på tallrik eller bestick vara nog för att utlösa en reaktion hos den som är mycket känslig. Även små mängder luftburet äggprotein kan ge besvär hos den som är mycket känslig. Att komma i kontakt med äggkartonger kan för vissa räcka för att få en allergisk reaktion. Rått ägg ger svårare reaktioner än genomkokt ägg.

Äggallergi är vanlig bland små barn, men minst hälften av barnen blir fria från den i förskoleåldern eller något senare. Äggallergi brukar inte debutera senare i livet.

### I vilka produkter finns äggproteiner?

Ägg finns i många rätter som pannkaka, pajer, lådor, bakverk och kakor samt panering av fisk och kött. Det är viktigt att läsa innehållsdeklarationerna noga eftersom det ibland kan dölja sig ägg i produkter där man inte väntar sig att finna det.

### I de här ingredienserna döljer sig äggprotein:

Äggvita, äggula, ovalbumin, ovomucoid. Lysozym (E 1105) kommer från ägg och kan ge en del äggallergiker problem. Det används som konserveringsmedel i vissa ostar, till exempel parmesan.

### Vad händer vid värmebehandling?

Äggproteiner förändras inte så mycket vid värmebehandling. Stekos kan ge reaktion då äggprotein finns i luften och andas in.

## Korsreaktioner

Ägg från olika fåglar som undersökts visar korsreaktioner, men med varierande styrka. T.ex. kan vaktelägg ge reaktioner hos personer med hönsäggallergi.

## Fisk

Fisk av alla sorter, både i form av små mängder i matvaror, damm som andas in eller som ånga vid tillredning av maten, kan ge kraftiga allergiska reaktioner. De allergiframkallande ämnena i fisk finns mest i fiskköttet och mindre i lever och rom. Därför kan vissa (men inte alla!) med allergi mot fisk tåla kaviar, torskrom och torsklever. Fiskallergi varar i många år.

Den som är fiskallergisk reagerar mot ett flertal fiskarter, men en del kan tåla vissa fiskarter.

### Vilka produkter bör man undvika?

Läs innehållsdeklarationer noga eftersom det ibland kan dölja sig fisk i produkter där man inte väntar sig att finna det. Det kan bland annat finnas i leverpastej, charkprodukter och köträtter som smaksatts med ansjovis, smakförstärkare, såser, buljonger, asiatisk mat och i vissa margariner.

### Vad händer vid värmebehandling?

Fiskproteiner förändras inte vid värmebehandling och allergireaktionerna kan utlösas av fiskånga.

Vissa fiskallergiker är så känsliga att de inte kan vistas i ett rum där fisk tillagas och i vissa fall inte där fisk serveras.

## Korsreaktioner

Fisksorter inom samma familj kan ge korsreaktioner därför att de kan innehålla samma allergiframkallande ämne. Man kan vara allergisk mot all slags fisk, men alla fiskallergiker är inte det.

Torsk, sill, makrill, lax och tonfisk kan korsreagera. Den som inte tål torsk tål oftast inte heller kolja, sej eller karp.

## Skaldjur – kräftdjur och blötdjur

Många vuxna är allergiska mot olika skaldjur såsom räkor, krabba, hummer, kräftor, musslor, ostron och bläckfisk.

Skaldjursproteiner påverkas inte av värmebehandling. Allergi mot skaldjur varar i många år.

## Korsreaktioner

Skaldjur korsreagerar rejält med varann och man är ofta allergisk mot alla. Skaldjur korsreagerar inte med fisk även om en del personer ibland också är allergiska mot fisk. Blötdjur, dvs musslor, ostron, snäckor och sniglar samt bläckfiskar (som inte är en fisk) har samma allergiframkallande protein som skaldjur, men korsreagerar inte alltid.

## Nötter och mandel

Mycket små mängder av nötter och mandel kan vara nog för att utlösa allvarliga allergireaktioner. Nötter som finns i choklad och godis är en av de vanligaste orsakerna till allergisk chock hos barn och unga. Damm från knäckning av nötter kan utlösa luftvägsallergi och astma. Sådant damm kan finnas kvar efter nötknäckningen. Nötallergi varar hela livet. Som nöt räknas hasselnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistachmandel (-nöt), makadamianöt/queenslandsnöt, valnöt, mandel. Pinjenöt, som är ett frö, samt aprikoskärna bör hanteras som nötter ur allergisynpunkt.

### I vilka produkter kan nötproteiner finnas?

Nötter och mandel förekommer i många olika livsmedel som smakförstärkare. Nougat, choklad och annat godis, frukostflingor, bröd, kakor, glass, orientalisk mat, såser och fyllningar kan innehålla nötproteiner. De som är allergiska mot mandlar reagerar på allt som innehåller marsipan. De kan också reagera på kärnmassa från persika och aprikoser som ofta används i bakverk. Kärnmassa kallas ibland bakmassa. Den som är allergisk mot nötter ska vara försiktig med choklad även om det inte är deklarerat nötter i innehållsförteckningen. Choklad kan innehålla spår av nötter och/eller mandel.

### Vad händer vid värmebehandling?

Nötproteinerna påverkas inte vid värmebehandling.



## Bilaga 1

### Korsreaktioner

Hasselnöt kan korsreagera med andra nötter. Vissa är allergiska mot alla slags nötter och mandlar, medan andra kan tåla någon sort.

Hasselnötter korsreagerar med björkpollen. Vissa människor med pollenallergi reagerar inte så mycket på andra nötter utan får bara sveda, klåda och svullna slemhinnor i munnen (oralt syndrom). Man räknar med att ungefär hälften av de personer som är allergiska mot björk, hassel och al får klåda i munnen av hasselnötter och i en del fall av mandel, äpplen, råa morötter och rå potatis.

Muskot, pinjenöt och kokosnöt är inte nötter, men kan som allt annat i naturen ge upphov till allergier.

### Jordnöt

Jordnöten är en baljväxt som innehåller mycket starkt allergiframkallande ämnen och är en av de vanligaste orsakerna till chock.

Det finns personer som är så allergiska mot jordnötter att de reagerar på om det finns jordnötter i rummet eller om någon öppnar en påse jordnötter. Jordnötsallergi varar i många år.



### I vilka produkter kan jordnötsproteiner finnas?

Jordnötter finns mer eller mindre synliga i en mängd produkter: choklad, godis, glass, snacks, bakverk (bland annat som flarn i stället för mandelflarn). De är vanliga i asiatisk matlagning och finns i t.ex. sataysås. Spår av jordnötter i jordnötsolja kan också skapa problem. Det är framförallt kallpressad olja som kan ge besvär.

### Vad händer vid värmebehandling?

Jordnötsproteiner påverkas inte av värmebehandling.

### Korsreaktioner

Man kan vara allergisk mot både jordnötter och nötter var för sig, men det förekommer även korsreaktioner.

Lupin, som är en baljväxt, har visat sig korsreagera med jordnöt och andra baljväxter.

### Soja

#### Vilka produkter innehåller soja?

Sojabönan kan finnas i tofu, misopasta, tempeh. Edamamebönan är en japansk sojaböna.

Sojaprotein används i många olika livsmedel som köttbullar, hamburgare, korv, leverpastej, soppor, såser, bröd, kex, choklad och bakverk. Sojabönor används också för tillverkning av glass och dryck.







Sojalecitin, E 322 (emulgeringsmedel) kan innehålla små mängder av sojaprotein. Lecitin finns i produkter som choklad och margarin.

Kallpressad eller rå sojaolja kan också innehålla små mängder sojaprotein. Halten i dessa livsmedel är mycket liten i de färdiga produkterna, men kan vara en risk för personer som är mycket känsliga för soja. Det kan finnas sojaproteinrester kvar i sojasåser och hydrolyserat vegetabiliskt protein (HVP) från soja.

## Baljväxter

### I vilka livsmedel kan det finnas protein från baljväxter?

Många livsmedel tillhör baljväxtfamiljen; soja, lupin, ärtor, kikärter, spritärter, sockerärter, gula ärtor, vita bönor, limabönor, vaxbönor, gröna bönor, bondbönor, bruna bönor, mungbönor, haricots verts, böngroddar, linser, bockhornsklöver (som kan finnas i curry), jordnötter och lakrits.

Ärtor används mycket för att öka näringsvärdet och ge en fastare konsistens i den färdiga matvaran.

### Vad händer vid värmebehandling?

Proteiner från baljväxter förändras inte vid värmebehandling.

Ärtor kan ge reaktioner när det andas in som ånga från tillredning eller som damm i luften från förvaringspåsar.

### Korsreaktioner

Proteinerna är liknande inom familjen baljväxter och därför kan man vara allergisk mot flera av dem samtidigt.

Risken att reagera mot någon av dessa ökar om man redan har en allergi mot flera inom familjen baljväxter.

## Vete

Veteproteinallergi och glutenintolerans är inte samma sak. I båda fallen måste man undvika vanligt mjöl, men veteallergikern kan bli svårt sjuk av glutenfria produkter. Det finns flera proteiner i vete och gluten är ett av dem. Glutenintoleranta tål inte gluten. Den som är veteallergiker tål ibland gluten, men reagerar istället mot andra proteiner i vete. En del inom bageriyrkena blir allergiska mot vetemjöl med reaktioner från ögon och luftvägar, men tål att äta vetebröd om det inte dammar om det.

Vetestärkelse kan innehålla små mängder protein som kan vara tillräckliga för att utlösa symtom.

### Olika vetesorter:

Kamut (khorasan vete), dinkel (spelt, spält).

### Vad händer vid värmebehandling?

Vissa veteproteiner förstörs av värmebehandling och därför kan en del veteallergiker äta behandlade livsmedel som innehåller vete.

### Korsreaktioner

Det finns en betydande korsreaktivitet mellan vete och råg och något med korn. Rågmjöl kan innehålla en liten del vetemjöl pga. att de i regel hanteras inom samma system.



## Bilaga 1

### Gluten

Glutenintolerans (Celiaki) är en livslång sjukdom som kan debutera i alla åldrar. Så många som 3-4 personer av 1000 lider av sjukdomen i Sverige. Celiaki innebär att kroppen inte tål gluten som är ett protein som finns i de fyra sädesslagen vete (även dinkelvete), råg, korn och havre. Sjukdomen beror på en inflammationsliknande process i tunntarmen som leder till att tarmluddet försvinner vilket gör att tarmen inte kan smälta maten. Det leder i sin tur till att näringen inte kan tas upp i normal omfattning.

#### Vilka födoämnen förekommer gluten i?

Gluten finns i alla vanliga sorter av bröd, mjöl, flingor, kli, mannagryn, skorpmjöl, frukostflingor, välling och pasta gjort på vete, råg, korn och havre.

#### Glutenfria produkter

*Glutenfritt* får innehålla <20 mg gluten/kg livsmedel. *Mycket låg glutenhalt* får innehålla <100 mg gluten/kg livsmedel. I glutenfria varor (exempelvis vetestärkelse) har man utgått från produkter som vanligen innehåller gluten och sedan tagit bort det. Det kan finnas mycket små spårmängder av gluten kvar i dessa produkter som kan ge besvär för den som är mycket känslig för gluten.

Produkter som är naturligt fria från gluten (ris, hirs, majs eller bovete) har aldrig innehållit gluten och är därför säkra för den som är mycket känslig för gluten. Gluten kan också finnas i maltdrycker som öl. Vissa ljusa ölsorter kan vara i stort sett glutenfria.

### Laktos – mjölksocker

Många blandar ihop komjölksallergi med laktosintolerans, men det är två skilda fenomen.

Laktosintolerans innebär att kroppen inte klarar av att bryta ned laktos (mjölksocker) på grund av en enzymbrist i tarmen. Detta är alltså inte någon allergisk reaktion. Reaktionen är begränsad enbart till tarmen där mjölksock-

ret som inte bryts ned i stället blir näring till bakterier i tarmen. Bakterierna jäser sockret och det bildas gaser. De bildar också ämnen som ger upphov till diarré.

En del personer har kvar en viss förmåga att bryta ned mindre mängder av laktos, upp till 5 gram laktos per dag (ett halvt glas mjölk). Mängden är individuell och vissa personer tål ingen laktos alls.

Förmågan att bryta ner laktos minskar när man blir äldre. Laktosintolerans är till en del ärftligt och vanligare inom vissa befolkningsgrupper. I Sverige har 5-10 procent av befolkningen laktosintolerans medan det i Finland är 15 procent. I Medelhavsområdet, Asien och vissa delar av Afrika är det mycket vanligt.

#### I vilka produkter finns laktos?

Laktos finns i all mjölk, både modersmjölk, ko-, buffel-, åsne-, get- och fårmjölk. Vassle, messmör och mesost innehåller stora mängder laktos. Syrade mjölkprodukter som yoghurt och filmjölk innehåller mindre mängd laktos än vanlig mjölk. Hårdost som är lagrad längre än tre månader är i regel helt laktosfri. Mycket små mängder kan finnas i hårdost som inte lagrats under längre tid. Smör och margarin innehåller bara små mängder laktos som inte brukar ge några besvär.

Den lilla mängd mjölk som finns i soppor och såser brukar gå bra, men känsligheten varierar från person till person. Laktos kan finnas i färdiglagad mat eftersom mjölkpulver ofta ingår som ingrediens. Det kan t ex finnas i potatispulver, kött och fiskrätter, majonnäs, bröd och konditorivaror.



# Laktostabell

Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll (g per 100g).

| <0,01 gram                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <0,1 gram                                                                                                                                                                                                                                     | 0,1-1 gram                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laktosfria produkter</li> <li>• Hårdost</li> <li>• Mjukost</li> <li>• Mjölkfritt margarin/matfett</li> <li>• Ströbröd*</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Knäckebröd*</li> <li>• Vitmögelost</li> <li>• Grönmögelost</li> <li>• Gräddersättning</li> <li>• Majonnäs*</li> <li>• Dressingar*</li> </ul>                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Låglaktosprodukter</li> <li>• Kaffibröd*</li> <li>• Smör</li> <li>• Margarin/matfett</li> <li>• Mozzarella</li> <li>• Grahamsbröd och fransbröd*</li> <li>• Leverpastej*</li> <li>• Fetaost</li> <li>• Salladsost</li> <li>• Potatis- och majschips*</li> </ul>      |
| 1-3 gram                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | >3 gram                                                                                                                                                                                                                                       | >6 gram                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Konfektyrer*</li> <li>• Vispgrädde</li> <li>• Creme fraiche</li> <li>• Cottage cheese</li> <li>• Pannkaksmix*</li> <li>• Majonnäs (lätt-)</li> <li>• Färskost</li> <li>• Korv*</li> <li>• Yoghurt</li> <li>• Maränger (tillv. av skummjolk)</li> <li>• Mjukost med mjölkpulver</li> <li>• Halloumi</li> <li>• Chips Sourcream</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glass</li> <li>• Mjolkprodukter</li> <li>• Opastöriserad mjölk</li> <li>• Getmjölk</li> <li>• Filprodukter</li> <li>• H-grädde</li> <li>• Kaffegrädde</li> <li>• Gräddfil</li> <li>• Kvar</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesost</li> <li>• Messmör</li> <li>• Pulver till vissa vällingar och gröt*</li> <li>• Mjölchoklad</li> <li>• Nougat*</li> <li>• Vissa Müsli*</li> <li>• Potatismospulver*</li> <li>• Kryddblandningar*</li> <li>• Torra såsmixer*</li> <li>• Yoghurtgodis</li> </ul> |

Tabellvärdena bygger på analyser utförda på Livsmedelsverket.

\*Som innehåller mjölk. Om mjölk ingår i ett livsmedel ska det anges i ingrediensförteckningen.

## Se upp för följande...

**Allergen kan finnas "dolda" i livsmedel, där man kanske inte förväntar sig att de ska ingå. Här redovisas produkter man bör se upp med vid allergi/överkänslighet mot vissa livsmedel.**

### Mjölk

Undvik alla mjölkprodukter, som yoghurt, grädde, ost och smör. Var försiktig med rätter som är glaserade med mjölk och färdiga rätter som innehåller mjölkpulver. Mjölkpulver och vassle används ofta som bärare i blandningar av örtekryddor. Kan förekomma i livsmedel som innehåller bröd.

### Ägg

Ägg finns bland annat i kakor, mousser, såser, pasta. Ägg används ibland för att binda köttprodukter, som hamburgare. Undvik dressing med majonnäs och rätter som är glaserade med ägg. Var uppmärksam på att det finns majonnäser och olika slags pasta både med och utan ägg som ingrediens, potatisflingor kan vara behandlade med ägg (läs ingrediensförteckningen!) Kan förekomma i livsmedel som innehåller bröd, samt hårdost t.ex. parmesan.

### Soja

Soja finns i tofu, temphe, miso, surimi ("crabsticks"), sojamjöl, sojacrisps och sojaprotein. Det finns i bland annat glass, choklad, såser, desserter, köttprodukter samt vegetariska rätter som exempelvis "vego-burgare". Kan förekomma i ströbröd. Edamame är en japansk sojaböna.

### Jordnötter

Jordnötter finns i olika livsmedel, bland annat såser, kakor och desserter. De är vanliga i thailändska och indonesiska rätter, till exempel sataysås. Se upp för jordnöt-

spån som mandelersättning på kaffebröd, jordnötsmjöl och jordnötssolja också.

### Nötter

Nötter finns bland annat i pesto, såser, desserter, kex, bröd och glass. Se upp för nötolja, mandlar och marsipan (aprikoskärnor som ingår i en del bakmassor kan framkalla allergi). Var uppmärksam på europeisk mjölkchoklad som ofta innehåller nötmassa som smagivare. Kan finnas som förorening i ströbröd.

### Skaldjur (kräft-, blötdjur)

Se upp för alla kräftdjur; kräftor, räkor, krabba och hummer samt blötdjur som musslor, snäckor, ostron och bläckfisk mm. Räkor och ostron är vanliga i kinesiska och thailändska rätter. Kan ingå i buljonger, smakförstärkare och currypasta som används i matlagning och i t.ex. surimi ("crabsticks").

### Fisk

Viss fisk, som ansjovis, används ofta i salladsdressing, såser och på pizza. Fisksås är vanligt i thailändska rätter. Fisk ingår i många patéer och leverpastejer, olika marinader och i t.ex. krabbliknande fiskprodukter ("crabsticks").

### Gluten

Alla spannmål som innehåller gluten ska undvikas – d.v.s. vete, råg, korn, spelt (dinkel), kamut m.fl. och havre. Vete används i många livsmedel, som bröd, pasta, kakor, bakelser, cous-cous, bulgur och köttprodukter. Se upp för soppor och såser som förtjockas med vete, mat som strös med mjöl innan det lagas samt brödkrutonger. Vete kan ingå i olika slags konfektyrer som exempelvis lakrits.

## Selleri

Selleri används ofta i buljonger, soppor och sallader. Undvik sellerisalt som används säsongvis i många rätter, som soppor och kötträtter. Se upp för sellerifrön och malen selleri som används som krydda.

## Sesamfrön

Sesamfrön används ofta i bröd och finns på hamburgerbröd och i många grekiska, libanesiska och turkiska rätter. Används på sushi, ingår i tahini (sesamfröpasta), en del tomatsåser, dressingar och ströbröd. Se upp för sesamolja som används i matlagning och i dressing.

## Lupin

Lupin är en baljväxt där bönorna torkas och äts som snacks. Ärtorna kan även malas till mjöl som används

t.ex. i bröd, bakverk, pasta, godis, bars, kryddblandningar.

## Senap

Flytande senap, senapspulver, senapsblad, senapsfrön och senapsblommor, groddar från senapsfrön och senapsolja. Senap används i salladsdressing, majonnäser, marinader, soppor, såser, på fisk- och köttprodukter. Senapsfrön används i inläggningar, t.ex. smörgåsgurka.

## Svaveldioxid

Vissa personer med astma kan reagera på svaveldioxid. Det används som konserveringsmedel i många livsmedel (exempelvis konserverad krabba, ättiksinläggningar), men också i läskedrycker, torkad frukt, potatisprodukter och grönsaker. Det finns även i vin och vinäger.

## Bilaga 3

# Frågeformulär för Utvärdering av leverantör

För att gästen ska få god och säker mat behöver både verksamheten i restaurangen och hanteringen av råvarorna i tidigare led ske enligt goda rutiner.

Bäst är om restaurangen kan utvärdera en leverantör redan innan råvaror köps för första gången. Detta är framför allt viktigt om ni handlar av en mindre känd leverantör, t.ex. av närproducerade livsmedel och från bagerier.

En utvärdering av tänkbara leverantörer bör baseras på en kombination av öppna och slutna frågor. Man bör lägga stor vikt vid att formulera frågorna neutralt så att inte svaret är givet i förhand. Fråga därför inte exempelvis *"Kan ni garantera att era livsmedel inte innehåller eller är förorenade av mjölk.... Soja...?"* Det är en fråga som de flesta skulle svara nej på – för vem vågar annat?

Man kan ta fram ett frågeformulär som leverantören, nya som gamla, svarar på. Restaurangen ska med hjälp av svaren värdera och fatta beslut om leverantören ska användas eller inte. Beslutet kan skrivas in i det ifyllda svarsformuläret. Ställ frågor om både råvaror (livsmedel) och företagets rutiner och kunskaper på området allergi och annan överkänslighet.

Under rubriken *Bra leverantörer ger bra information* på sidan 14 finns mer information om detta.

Restaurangen bör följa upp hur valda leverantörer arbetar och välja bort dem som trots löften om goda rutiner och god kunskap inte sköter sig.

På nästa sida finns förslag på frågor till frågeformulär för utvärdering av leverantör som får kopieras och användas fritt!

# Utvärdering av leverantör till restaurang

**Vilka allergi- och överkänslighetsframkallande livsmedel används i era råvaror och hanteras i era lokaler?**

- ☐ Spannmål, som innehåller gluten (det vill säga vete, råg, korn, havre, spelt (dinkel), khorasanvete (kamut), eller korsningar mellan dem)
- ☐ Kräftdjur (kräftor, räkor, krabba, hummer, langust)
- ☐ Ägg
- ☐ Fisk
- ☐ Jordnötter
- ☐ Sojabönor (edamamebönor)
- ☐ Mjök och mjölkprodukter (inklusive laktos)
- ☐ Nötter, det vill säga mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, makadamianöt/Queenslandsnöt
- ☐ Selleri
- ☐ Senap
- ☐ Sesamfrön
- ☐ Svaveldioxid och sulfit i koncentrationer på mer än 10 mg/kg eller 10 mg/liter
- ☐ Lupin
- ☐ Blötdjur (ostron, snäckor, musslor och bläckfisk)
- ☐ Baljväxter (ärtor, linser, bönor, bockhornsklöver)
- ☐ Fröer (solros, vallmo, pinjenöt, bovete)
- ☐ Bensoesyra, bensoater
- ☐ Histamin, andra biogena aminer
- ☐ Frukter och bär (t.ex. kiwi, äpple, stenfrukter, citrusfrukter, jordgubbar)
- ☐ Grönsaker (t.ex. morot, tomat, vitlök, paprika, majs)
- ☐ Andra allergi- eller överkänslighetsframkallande livsmedel



Känner ni till och använder livsmedelsindustrins och dagligvaruhandelns branschriktlinjer för **Allergi och annan överkänslighet – Hantering och märkning av livsmedel** (finns bl.a. på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se))?

---

---

Vilka rutiner har ni för att förhindra att allergen kontaminerar livsmedel där de inte ska ingå?

---

---

---

---

---

---

På vilket sätt informerar ni era kunder om ett livsmedel innehåller någon av ingredienserna i listan ovan?

---

---

---

---

---

På vilket sätt ingår ert arbete med allergen i er HACCP-baserade egenkontroll?

---

---

---

---

Har ni någon certifiering där allergenhantering ingår? Om ja, vilken certifiering och vilket certifieringsorganisation har utfärdat detta? Vänligen bifoga certifikat.

---

---

---

---

Beskriv om ni gör något mer för att de livsmedel ni levererar är säkra med avseende på allergen?

---

---

---

---

Hur arbetar ni med era leverantörer och under leverantörer när det gäller allergen?

---

---

---

---

Hur säkerställer ni spårbarhet på era varor?

---

---

---

## Egna åtgärder för säkrare mat

Här kan restaurangpersonalen själv kryssa i vilka åtgärder som vidtagits för att man ska kunna erbjuda säkrare mat för gäster med allergi och annan överkänslighet. Förslagsvis går man igenom rutinerna i samband med att restaurangen gör sin egenkontroll.

- ☐ Utbildning av personal om allergi och annan överkänslighet i livsmedel.
- ☐ Introduktion av nyanställda i allergi- och överkänslighetsfrågor.
- ☐ Återkommande vidareutbildning om allergi och annan överkänslighet i livsmedel.
- ☐ Översyn av leverantörer och information om råvaror (ta gärna hjälp av formuläret i denna bok).
- ☐ Översyn av fysiska förutsättningar av arbetet i köket som arbetsplats, redskap, kokkärl, förvaringsutrymmen mm.
- ☐ Översyn av fysiska förutsättningar i restaurangen; placering av bröd, planering av eventuell bufféservering mm.
- ☐ Översyn av informationsmaterial om allergi; exempelvis på menyer, beställningskort, i datasystem eller pärm.
- ☐ Översyn av rutiner vid beställning och servering. Hur ser informationskedjan ut från gästen till köket och ut till gästen igen?
- ☐ Utarbetande av rengöringsrutiner.
- ☐ Genomgång av checklista avseende vad som ska göras om en gäst får en allergisk reaktion. Klistra gärna upp listan på väl synlig plats i köket.
- ☐ Översyn av samarbetet inom och mellan olika personalgrupper på restaurangen.



Materialet är en bearbetning av en tidigare handbok som togs fram av Astma- och Allergiförbundet, i samarbete med Anders Nilson, LRQA och Visita, med stöd av Allmänna Arvsfonden. Boken ingår i ett utbildningspaket med lärarhandledning, bildspel och posters.

För mer information: Rikard Åsgård eller Marianne Jarl, Astma- och Allergiförbundet, telefon 08–506 28 200  
För beställning av utbildning med uptryckt material: Astma- och Allergiförbundets webshop,  
[www.astmaoallergiforbundet.se/information/bestall-material](http://www.astmaoallergiforbundet.se/information/bestall-material)

**Projektledare:** Rikard Åsgård, Astma- och Allergiförbundet

**Projektledningsgrupp:** Marianne Jarl, Astma- och Allergiförbundet;  
Anne Kosby, AnneK Food Consulting och Sara Sundquist, Visita

**Faktagranskning** (Bil 1 och Bil 2): Magnus Wickman, Professor Sachsska Barnsjukhuset

**Formgivare:** Marie W Schjölín, ZEST for Life

**Foto:** Thomas Harrysson m.fl.



Astma- och Allergiförbundet, Stockholm, 2015

[www.astmaoallergiforbundet.se](http://www.astmaoallergiforbundet.se) • [www.visita.se](http://www.visita.se)





# Hurra, en allergisk gäst!

## Hur du förvandlar din restaurang till favoritkrog för gäster med matallergi

### **Detta är ingen kokbok.**

Det är en handbok som berättar hur din restaurang kan förvandlas till favoritkrog för gäster med allergi och annan överkänslighet. Många människor avstår nämligen från att gå ut och äta för att de är rädda att få i sig fel mat. Helt i onödan, kan man tycka, för det är nämligen varken svårt eller dyrt att laga mat till människor med allergi eller annan överkänslighet. Det handlar bara om att tänka efter före.

Och att följa ett antal enkla rutiner.

Det är lönsamt att laga säker mat.

**Lycka till!**