Har du koll på allergenerna?

Ämnen som ofta orsakar allergi eller annan överkänslighet kallas allergener. Det enda som en allergisk person kan göra för att inte få en allergisk reaktion är att undvika allergenen helt.

Du som säljer eller serverar mat har därför ett ansvar för att kunna lämna information om vilka allergener som finns i maten. Här får du en kort genomgång om vad som är viktigt att tänka på!

Vilken information ska jag ge gästerna?

Du och din personal ska kunna informera era gäster om maten innehåller någon av de 14 allergenerna från EU:s allergenlista. Listan hittar du på nästa sida.

Att informationen blir korrekt är mycket viktigt. Lämnar ni fel information kan personer som är överkänsliga eller allergiska mot något ämne bli sjuka. I värsta fall kan allergiker hamna i livshotande tillstånd som kräver omedelbar läkarvård.

Hur ska jag informera gästerna?

Du som serverar mat direkt till dina gäster kan välja om du vill ge informationen skriftligt eller muntligt. Skriftlig information kan till exempel finnas på menyn, på en skylt eller skärm.

Om du väljer att lämna informationen muntligt, ska det finnas en upplysning till gästerna om att informationen finns att få. Det kan du lösa genom att till exempel sätta upp en skylt, se bildexempel.

Är du allergisk?
Fråga oss om innehållet i maten!

Vad innehåller maten?

Du måste veta vilka ingredienser ni har använt vid matlagningen. Det är viktigt att ha rutiner som gör att ni alltid ger era gäster rätt information. Det kan till exempel vara bra att skriva ner vilka ingredienser som maten innehåller eller spara förpackningarnas ingrediensförteckningar.

Glöm heller inte bort att kolla ingredienserna på alla sammansatta livsmedel ni använder, exempelvis färdiga såser, kryddblandningar, majonnäs, buljongpulver, såsbaser och köttprodukter.

BORÅS STAD

Allergenlistan

De 14 allergena ämnen som måste kunna redovisas är de som står för majoriteten av de svåra allergiska reaktionerna.

Det är viktigt att känna till vilka allergener som ingår i sammansatta ingredienser som majonnäs, buljongpulver, såser och köttprodukter. Ingredienserna kan ändras utan förvarning och det är därför viktigt att alltid läsa etiketterna för att hålla egna recept och ingredienslistor uppdaterade.

Allergen	Finns ofta i
Spannmål som innehåller gluten (som vete, korn, råg och havre)	Inkluderar vete (även spelt och kamutvete), råg, korn och havre. Finns ofta i livsmedel som innehåller mjöl, till exempel panering, ströbröd, bröd, kakor, couscous, köttprodukter, pasta, bakverk, såser och soppor. Spannmålet måste deklareras, men det är frivilligt att skriva ut ”gluten”.
Mjölk	Smör, ost, grädde, mjölkpulver, vassle och youghurt. Den används ofta i livsmedel glaserade med mjölk (till exempel bröd), pulversoppor och såser.
Ägg	Kakor, vissa köttprodukter, majonnäs, mousse, pasta, pajer, såser, grana padano, crabsticks och livsmedel borstade eller glaserade med ägg (till exempel vissa bröd).
Fisk	Fisksåser, smaksättare, tapenade, salladsdressing, buljongtärningar och Worchestershiresås.
Kräftdjur	Inkluderar krabbor, hummer, räkor och scampi. Finns ofta i räkpasta som används i thailändska curryrätter eller sallader.
Blötdjur	Inkluderar musslor, sniglar, bläckfisk och valthornssnäckor. Finns ofta i ostronsås eller som ingrediens i fiskgrytor.

BORÅS STAD

Allergen	Finns ofta i
Jordnötter	Kex, kakor, curryrätter, pizza, desserter och i vissa såser (satay). Finns även i jordnötsolja och jordnötsmjöl.
Nötter och mandel	Inkluderar mandlar, hasselnötter, valnötter, cashewnötter, pecannötter, paranötter, pistagenötter, macadamia- eller Queenslandnötter. Dessa kan hittas i bröd, kex, kakor, efterrätter, glass, marsipan (mandelmassa), nougat, nötoljor och såser. Mald, krossad eller hyvlad mandel används ofta i asiatiska rätter.
Sojabönor	Bönröror, edamame-bönor, misopasta, texturerat sojaprotein, sojamjöl eller tofu. Används ofta i vissa desserter, glass, köttprodukter, såser och vegetariska produkter.
Selleri	Inkluderar selleristjälkar, -blad, -frön och rotselleri. Finns ofta i sellerisalt, sallader, vissa köttprodukter, soppor, vissa kryddblandningar och buljongtärningar.
Senap	Omfattar flytande senap, senapspulver och senapsfrön. Finns ofta i curryrätter, marinader, köttprodukter, salladsdressing, majonäs, såser, soppor och picklade grönsaker.
Sesamfrön	Bröd, grissini, hummus, sesamolja och tahini (sesampasta).
Lupin	Inkluderar lupinfrön och mjöl, och kan ibland hittas i vissa typer av bröd, bakverk och pasta.
Svaveldioxid och sulfit	Används ofta som konserveringsmedel i torkad frukt, köttprodukter, läsk och grönsaker samt vin och öl.

BORÅS STAD

Informationen ska alltid vara rätt och finnas tillgänglig

För sammansatta livsmedel kan ingredienserna ändras utan förvarning och det är därför viktigt att läsa på etiketterna för att hålla egna recept och ingredienslistor uppdaterade. Tänk också på att ni alltid ska kunna svara på vad maten innehåller, även om den som lagat maten inte finns tillgänglig.

Kunskap/utbildning

Du behöver se till att din personal har tillräcklig kunskap om livsmedelsallergier. Det är viktigt för att kunna avgöra vilka allergener som finns i maten när ni kollar av ingrediensförteckningar. Exempel på grundläggande kunskap är att mjölk ingår i ost, att laktos ingår i mjölk samt att veta vad gluten är. Det är också viktigt att känna till att allergener kan orsaka sjukdom och ge allvarliga besvär.

Mer information

Har du frågor eller vill veta mer? Kontakta oss gärna!

Du hittar också bra information på Livsmedelsverkets webbplats, livsmedelsverket.seÄr

Har du frågor? Kontakta oss gärna!

MILJÖFÖRVALTNINGEN
POSTADRESS 501 80 Borås
BESÖKSADRESS Sturegatan 42
TFN 033-35 30 00 E-POST miljo@boras.se

BORÅS STAD