

Födoämnesöverkänslighet

Helena Kellnor
Leg. dietist
Skolmatsakademien
9 oktober 2018



DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Innehåll

- Kort näringslära
- Förklaring av begreppet födoämnesöverkänslighet
- Laktosintolerans
- Mjölkeproteinallergi
- Celiaki (glutenintolerans)
- Sädslagsallergi
- Andra allergier
- Korsreaktioner
- Märkningsregler
- Rutiner från tillagning till servering - samarbete och ansvarskedja mellan olika yrkesgrupper

DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Balans i kroppen



DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Energi

- Bränsle till kroppen
- Energigivare – kolhydrater, proteiner, fett, (alkohol)
- Mäts i kilokalorier – kcal
- Energins funktion i kroppen
- Energiförbehov varierar genom livet
- Fysisk aktivitet

DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Kolhydrater

- Främst bränsle till hjärnan och musklerna
- Stärkelse – basen i en bra kost
- Socker – energirikt och näringsfattigt
- Kostfibrer – ger inte så mycket energi, bra för magen, blodsockret och blodfetter
- Snabba och långsamma kolhydrater
- 500 g frukt och grönsaker per dag

DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Protein

- Kroppens byggmaterial
- Behövs för alla processer i kroppen
- 20 aminosyror varav 8 essentiella
- Animaliska proteiner – kött, fisk, ägg, mejeriprodukter
- Proteiner från växtriket – baljväxter, spannmål, frukt och grönsaker

DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Fett

- Energireserv i kroppen
- Viktigt med kvaliteten på fettets vi äter för kroppens hälsa
- Mättat fett
 - Smör, feta mejeri- och charkprodukter, feta ostar
- Omättat fett
 - Fisk, vegetabiliska oljor, matfett baserat på vegetabiliska oljor, nötter, fröer, avocado

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Varför mjuka fetter?

Mjuka fetter (vegetabiliska)

- För att hjärnan och synen ska utvecklas och fungera
- För att kroppen ska kunna bygga upp och reparera celler
- För immunförsvaret
- Kroppen kan inte själv tillverka omega-3 och omega-6
- Minska hjärt- och kärlsjukdom

Välj mjuka fetter, fet fisk och mager mjölk i stället för smör, feta charkprodukter och feta mjölkprodukter. Det gäller både barn och vuxna.

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Vitaminer och mineraler

- Nödvändig för energiomsättningen
- Kroppens verktyg
- Vitaminer
 - vattenlösliga – B och C
 - fettlösliga – A, D, E och K
- Mineraler ex: kalcium, fosfor, magnesium, natrium
- Spårämnen ex: järn, zink, selen, jod, koppar

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Nordiska näringsrekommendationer NNR i en bild



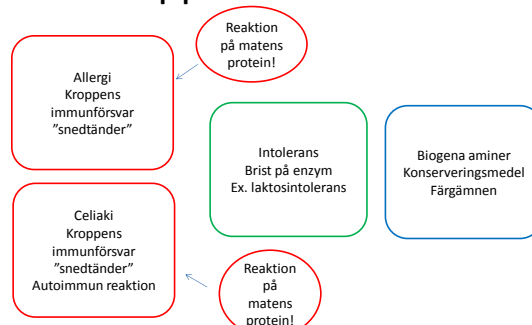
| ÖKA | BYT UT | BEGRÄNSA |
|-------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Grönsaker Baljväxter | Spannmåls- produkter av vitt/sikat mjöl | Spannmåls- produkter av fullkorn |
| Frukt och bär | Smör, smör- baserade matfetter | Vegetabiliska olja, oljebase- rade matfetter |
| Fisk och skaldjur | Feta mejeri- produkter | Magra mejeri- produkter |
| Nötter och frön | | Charkprodukter Rött kött |
| | | Drycker och livsmedel med tillsatt socker |
| | | Salt |
| | | Alkohol |

Födoämnesöverkänslighet

är en oönskad reaktion på ett födoämne eller en födoämneskomponent, som orsakar symptom i ett eller flera organ i kroppen

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Kroppens reaktioner



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Förekomst

- Ca 15% av Sveriges befolkning lider av någon slags överkänslighet mot mat, en del av dessa har en diagnos medan en del har en självupplevd överkänslighet
- metoderna för att säkert mäta överkänslighet är begränsade till att mäta nivåer av IgE-antikroppar
- det finns en stor grupp personer som har överkänslighetsreaktioner, där vi vet väldigt lite om varför de reagerar och hur en reaktion kan förhindras

Centrum för allergiforskning

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Faktorer som skyddar mot allergi

- Fattigdom
- Uppväxt med många syskon
- Uppväxt på bondgård
- Uppväxt med djur tidigt
- Tidig inskolning på förskola
- Inga eller få antibiotikakurer de första levnadsåren

Det gör att vi utsätts för mer bakterier som antas vara nödvändiga för att stimulera och driva på mognaden av vårt immunsystem.

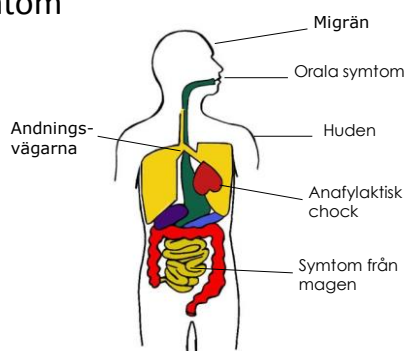
DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Ärftlighet

- Om det finns allergier hos familjemedlemmar så är risken stor att även barnet drabbas
- Många barn växer ifrån sin matallergi
- Allergier mot nötter, jordnötter och fisk är ofta bestående

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Symtom



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Laktos och laktas

Enzymet *laktas* klipper sönder bindningen så att två enkla sockelmolekyler bildas



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Laktosintolerans

Primär laktasbrist

Majoriteten av världens befolkning - laktasnivåerna minskar från cirka 5 års ålder. Hos nordiska folkslag kvarstår dock hög laktasnivå i allmänhet i vuxenlivet.

- Sverige 3-5 %
- Finland 15 %
- Sydeuropa 60-70 %
- Afrika och Asien 70-90 %

Sekundär laktasbrist

Vid skada och sjukdom i tarmen

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Förekomst hos små barn

- Problemen startar tidigast i 5-6 årsåldern, ofta senare
- Gentesta inte små barn
- Viktigt att utreda för att utesluta sjukdomar i tarmen, exempelvis celiaki
- Vanligt med självdiagnos, läst på nätet, hört av andra föräldrar, läst i kvällspressen.

DIETISTKONSULTERNA
KELLGREN & BRADENT AB

Laktosfri/reducerad kost

- En laktosfri kost (mycket sällan nödvändig)
- En laktosreducerad kost
- De flesta laktosintoleranta klarar 5-10g laktos/dag. Man får prova sig fram till den mängd laktos man klarar utan besvär.

DIETISTKONSULTERNA
KELLGREN & BRADENT AB

Laktosreducerad kost i skola och förskola

Förslag:

Maten till laktosintoleranta innehåller
max 1 - 2 gram laktos/portion

Drycken som serveras till maten är laktosfri

DIETISTKONSULTERNA
KELLGREN & BRADENT AB

Hur ser det ut hos er idag?

- Hur tillagar ni låglaktosmat idag
- Kan de som valt låglaktosmat äta av den vanliga maten?

DIETISTKONSULTERNA
KELLGREN & BRADENT AB

Laktosinnehåll (g/100g) i några vanliga mjölkprodukter

| | |
|-----------------|------|
| Mjök | 4,6 |
| Filmjök | 3,7 |
| Vispgrädde | 2,9 |
| Crème fraiche | 2,6 |
| Yoghurt | 2,5 |
| Keso | 1,9 |
| Smörgåsmargarin | 0,4 |
| Hårdost | <0,1 |

DIETISTKONSULTERNA
KELLGREN & BRADENT AB

| Mjölkprodukt | Mängd som ger Ca 1 gram laktos |
|-----------------|-----------------------------------|
| Mjök | 20 g |
| Filmjök | 25 g |
| Vispgrädde 40 % | 35 g |
| Crème fraiche | 40 g |
| Yoghurt | 40 g |
| Keso | 50 g |
| Smörgåsfett | 200 g |
| Äkta fetast | 100-300 g |
| Hårdost | Fri mängd kan användas |
| Mjukost | Fri mängd i vissa produkter |

Som jämförelse – 1 glas laktosreducerad mjök innehåller ca 1 g laktos

Mjölksproteinallergi

- Allergi mot mjölkens proteiner, immunförsvaret reagerar
- Symtom: huden, magen, luftvägar, anafylaxi
- Vanligast i småbarnsåren, många växer ifrån sin allergi före skolåldern

DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Mjölksproteinfri kost

- Mat och dryck helt utan mjölkprodukter och livsmedel som innehåller mjölkprotein
- Man kan inte använda laktosfria eller laktosreducerade produkter

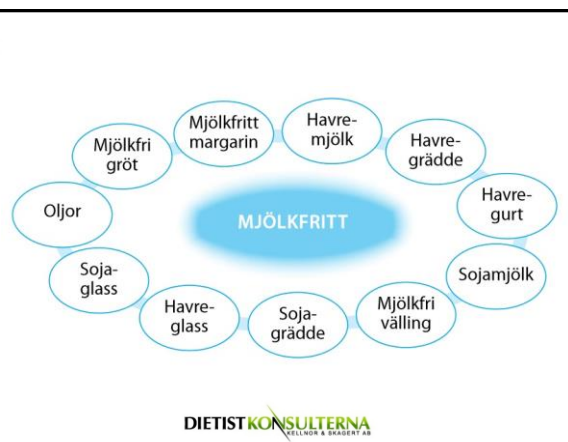
DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Vilka näringsämnen är svårast att ersätta

- Främst kalcium (hos små barn också andra näringsämnen)
- Den totala energin kan bli låg om man utesluter utan att lägga till
- Proteinintaget kan bli lågt

Om du tar bort måste du lägga till

DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB



DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB



Kalcium
D-vitamin

Kalcium
D-vitamin

Kalcium

Kalcium
D-vitamin



Ingen berikning

DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

(Ris), kokos, fett, Rapsy, soja



DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Se upp med!

ALLT!

Mjolkprotein kan verkligen finnas i alla livsmedel

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

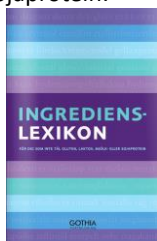
Läs innehållsförteckning – använd ej följande livsmedel till mjölkproteinallergiska

| | | |
|-----------------|------------------|------------------------|
| Crème fraiche | Kärnmjölkspulver | Ost |
| Fetaost | Laktos | Ostpulver |
| Filmjolk | Låglaktosfil | Parfait |
| Färskost | Låglaktosmjölk | Skummjölkspulver |
| Glass | Margarin | Smältost |
| Gräddde | Margarinost | Smör |
| Gräddfil | Mesost/messmör | Ströbröd * |
| Gräddpulver | Mjukost | Torrmjölkspulver |
| Kaffegräddde | Mjolk | Vassle/vassleprotein |
| Kasein/kaseinat | Mjolkalbumin | Vegetabiliskt margarin |
| Kesella | Mjolkprotein(er) | Vispgräddde |
| Keso | Mjolkpulver | Yoghurt |
| Kvarg | Natriumkaseinat | |

Celiaki förbundet

- Förbundet för de som är överkänsliga mot gluten, laktos, mjölkprotein och sojaprotein.

- Beställ på Gothia förlag eller ladda ner som app!



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

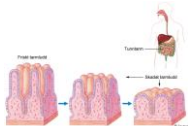
Det är skillnad på

- Vid laktosintolerans har man en mindre mängd av det enzym (sönderdelare) i tarmen som bryter ner mjölksocker (laktos).
- Viktigt att skilja från allergi mot mjölk då immunförsvaret reagerar mot proteinerna i mjölken och man måste äta helt mjölkfri kost

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Glutenintolerans/celiaki

- Immunologisk reaktion i tunntarmens slemhinna
- Skadan orsakas av glutenproteiner som finns i vete, råg och korn
- Glutenfri kost livet ut. Ev laktosfritt initialt.
- Diagnos ställs utifrån symtom, blodprov och undersökning av tunntarms-slemhinnan



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Symtom

Små barn

- Viktstillestånd viktminskning
- Buksvullnad och ev. kräkning
- Kinkighet, dålig aptit
- Lös kletig avföring, hos 10% förstoppning

Äldre barn

- Dålig längdtillväxt
- Sen pubertet
- Blodbrist som kan visa sig som dåligt humör/trötthet/håglöshet
- Buksmärtor, perioder med diarré/förstoppning

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Symtom hos tonåringar/vuxna

- Perioder med magsmärta, gasspanningar, diarré/förstoppning
- Illamående, halsbränna, aptitlöshet
- Trötthet, muskelsvaghet, orkeslöshet
- Blodbrist som kan visa sig som depression/nedstämdhet
- Skelettsmärta och osteoporos pga. Kalciumbrist
- Infertilitet

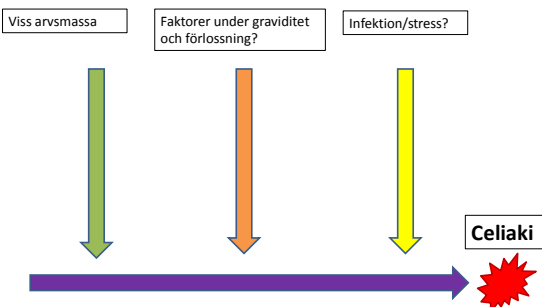
DIETISTKONSULTERNA
VELLÖRN & BRÄGENT AB

Förekomst

- Man räknar med att minst 2-3 av 100 personer har celiaki men alla har inte diagnos
- Till viss del ärftligt
- Vanligare bland kvinnor
- Vanligare hos personer med typ 1 diabetes, Downs och Turners syndrom, köldkörtel- och ledsjukdomar
- Varför? Olika teorier finns

DIETISTKONSULTERNA
VELLÖRN & BRÄGENT AB

Det skulle kunna vara så här



Efter en bild från *Diagnostik av celiaki* av Professor Kasper Koivumäki, Diakon Celiakidagen 2016

DIETISTKONSULTERNA
VELLÖRN & BRÄGENT AB

Vad betyder symbolen?



DIETISTKONSULTERNA
VELLÖRN & BRÄGENT AB

Glutenfri kost

Glutenfri



Glutenfria spannmål och produkter får innehålla

**20 ppm = 20 mg
gluten/kg**

Mycket låg glutenhalt

Glutenfria spannmål och produkter får innehålla

**21-100 ppm = max 100 mg
gluten/kg**

Naturligt glutenfritt:

Majs, ris, hirs, bovete, quinoa, potatis, tapioca, teff

DIETISTKONSULTERNA
VELLÖRN & BRÄGENT AB

Exempel på råvaror och livsmedel som innehåller eller kan innehålla glutenprotein

| Bulgur | Korn | Råg | Vete |
|--------------|--------------------|-------------------------|-----------------------|
| Cous-cous | Kruskakli | Semolina | Dinkelvete |
| Skorpasmulor | Durumvete | Brödsirap/ maltsirap | Speltvete |
| Veteprotein | Grahamsmjöl | Mannagryn | Ströbröd |
| Vetesirap | Havregryn (ej ren) | Matvete | Vegetabiliskt protein |
| Vört | Havrekli | Triticale | Idealmjöl |
| Vetegroddar | Vetefibrer | Risoni | Modifierad Stärkelse |

DIETISTKONSULTERNA
VELLÖRN & BRÄGENT AB



Havre i kosten

- Ren havre får kallas för glutenfri enligt EU-förordning
- Idag rekommenderas glutenintoleranta att äta ren havre
- Fördelar: mer fiber, mer näringsämnen, saftigare bröd/kakor



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

- Oatly –mycket låg glutenhalt enligt tillverkaren, men ej märkt glutenfri
- Gogreen är glutenfri



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Sädeslagsallergi

- Allergi mot bl. a. vete, råg, korn ,havre....
- Immunförsvaret reagerar på proteinerna i de olika sädeslagen
- Symtom: eksem, ont i magen, kräkningar, astma, allergisk snuva
- Individuellt - glutenfri kost eller naturligt glutenfri

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB


Kost vid sädeslagsallergi

- Använd livsmedel som är naturligt fria från de olika spannmålen, tex ris, hirs, majs, bovete
- Vid veteallergi kan en del äta råg och korn, andra inte
- Vid veteallergi kan en del äta vetestärkelse, andra inte
- Individuellt - glutenfri kost eller naturligt glutenfri

DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Soja och andra baljväxter

- Immunförsvaret reagerar mot sojaprotein och närbesläktade baljväxter som ärter, bönor och linsor
- Symtom från huden, mag/tarmkanalen, svullna läppar, luftvägar och anafylaktisk reaktion
- Uppkommer ofta i tidig ålder och består vanligen hela livet



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Andra baljväxter och produkter utvunna ur soja och baljväxter

- Jordnötter
- Lupin
- Bockhornsklöver
- Utvinns ur ärt/baljväxter:
 - E410, E412, E413, E414, E417
- E 426 - sojabönshemicellulosa
- Sojalecitin(E322)



DIETISTKONSULTERNA
KELLNÖR & BRAGENT AB

Soja och baljväxter i livsmedel

- Sojaprotein
- Ärtprotein och ärtstärkelse
- Jordnötter
- Kikärtsmjöl
- Lupinmjöl
- Sojasåser
- Curry

DIETISTKONSULTERNA
KELLGÖR & BRAGENT AB

Äggallergi



- Immunförsvaret reagerar mot äggprotein, oftast äggvitans protein
- Symtom från huden, luftvägar, magbesvär och anafylaktisk reaktion
- Lysozym E1105 – vissa ostar och läkemedel
- Ovalbumin, ovomucoid, ovotransferrin
- Små mängder luftburet allergen kan ge besvär och genom kontakt tex äggkartonger

DIETISTKONSULTERNA
KELLGÖR & BRAGENT AB

Ägg i livsmedel

- Pannkaka, pasta, ströbröd
- Bröd och bakverk både i smeten och att pensla med, marängar
- Pasta, ströbröd
- Köttbullar, hamburgare, leverpastej
- Glass, sorbet
- Quorn

DIETISTKONSULTERNA
KELLGÖR & BRAGENT AB

I stället för ett ägg

- 1 tsk bakpulver
- 10 g jäst (låt jäsa minst 30 minuter)
- 1 tsk fiberhusk (vispas direkt ner i pannkaksmeten)
- 1 tsk fiberhusk – 1½ dl vatten (kokas upp och vispas 3-4 min. Den geléliknande massan rörs sedan ner i kaksmet eller deg)
- 1-2 msk bovetemjöl + lite vätska
- 1 – 1½ tsk potatismjöl (i färsrätter)
- 3 msk kikärtsspad

DIETISTKONSULTERNA
KELLGÖR & BRAGENT AB

Fiskallergi

- Immunologisk reaktion mot fiskens proteiner
- Oftast under tidig barnålder och försvinner sällan
- Symtom som nässelutslag, eksem, illamående, anafylaktiska reaktioner
- Vid inandning och/eller kontakt
- Flera fiskarter eller specifik



DIETISTKONSULTERNA
KELLGÖR & BRAGENT AB

Fisk i livsmedel

- Pastejer, smakbrytare i såser, charkprodukter, asiatisk mat
- Histamin kan utlösa allergiliknande symtom i tex felaktigt hanterad makrill och tonfisk

DIETISTKONSULTERNA
KELLGÖR & BRAGENT AB

Korsreaktioner

- Vid en pollenallergi kan även en reaktion uppstå mot livsmedel där det finns ett släktskap
- Vanligtvis klåda i munnen och läppar
- Alla får inte besvär alls och en del klarar små mängder
- Årstidsberoende
- Kan fungera upphettade

DIETISTKONSULTERNA
SÄLLNÖR & BRÄGENT AB

Björkpollen

- äpplen
- nötter och mandel
- kiwi
- jordnötter
- päron
- Stenfrukter (ett frö, en kärna i varje fruktkropp), ex. plommon, persika och aprikos, nektarin, körsbär
- potatis
- morötter

Gråbopollen (en ört)

- selleri
- morot
- paprika
- persilja
- koriander
- vitlök
- solrosfrön
- oregano
- basilika
- curry, anis, fänkål och kummin
- **Mängd?**



DIETISTKONSULTERNA
SÄLLNÖR & BRÄGENT AB

Gräspollen

Korsreagerar i sällsynta fall med:

- sädesslag
- tomater
- jordnöt
- ärtor
- soja
- lök
- melon

Latex

Gummihandskar, ballonger och kondomer.

- avokado
- bananer
- kastanj
- kiwi

DIETISTKONSULTERNA
SÄLLNÖR & BRÄGENT AB

Märkningsregler LIVSFS 2014:4

Följande ska alltid anges i märkningen

- Gluteninnehållande spannmål och produkter därav
- Kräftdjur och produkter därav
- Ägg och produkter därav
- Fisk och produkter därav
- Jordnötter och produkter framställda därav
- Sojaböner och produkter därav
- Mjök och produkter därav (inklusive laktos)
- Nötter och mandel och produkter därav
- Selleri och produkter framställda därav
- Senap och produkter framställda därav
- Sesamfrön och produkter framställda därav
- Svaveldioxid och sulfit i koncentrationer på mer än 10mg/kg eller 10mg/liter, uttryckt som SO²
- Lupin och produkter framställda därav
- Blötdjur och produkter därav

DIETISTKONSULTERNA
SÄLLNÖR & BRÄGENT AB

Allergimärkning

- Alla ingredienser anges i fallande ordning efter vikt
- Tydligt framgå av livsmedlets beteckning (namn) och/eller ingrediensförteckning om innehåll av ingredienser från allergenlistan
- Allergener ska synas tydligt; fetstil, stora bokstäver eller på annat sätt

DIETISTKONSULTERNA
SÄLLNÖR & BRÄGENT AB

Exempel på märkning

- Blandning av kryddor som utgör mindre än 2% av livsmedlets vikt kan anges som *kryddor* eller *kryddblandning*. "Kryddor (**selleri**)"
- *Ströbröd*- "Ströbröd (**vete, ägg, mjölk**)"
- *Lecitin* – "Emulgeringsmedel SOJALecitin " alternativt "Emulgeringsmedel E322 (från **soja**)"
- *Stärkelse* – "stärkelse (från VETE)" alternativt "**vete**stärkelse"

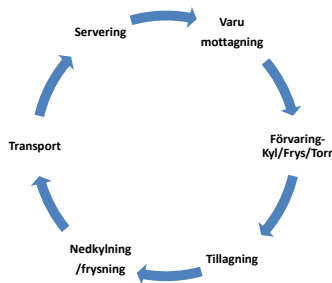
DIETISTKONSULTERNA
SÄLLNÖR & BRÄGENT AB

Förpackat eller oförpackat

| Inte färdigförpackat | Färdigförpackat för direkt försäljning eller för distribution | Färdigförpackat |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Restaurangmat Skolmat Mat på äldreboende | Matdistribution i ordinarie boende Tex fika som levereras från storkök till möteslokal | Färdigförpackade livsmedel, torrvaror, kyl- och frysvaror |
| Muntligt eller skriftligt om livsmedlets beteckning och ingredienser från allergilistan | Muntligt eller skriftligt om livsmedlets beteckning och ingredienser från allergilistan samt andra obligatoriska uppgifter | Skriftligt om samtliga obligatoriska uppgifter |

DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Från mottagning till servering



DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Specialkosttyget

- Grunden för all planering
- Utformade så att det ska ge så lite kantiner som möjligt och så god mat som möjligt (alltså inte utesluta mer än nödvändigt och lägga till där det behövs)
- Hanteringen skiljer sig ofta åt mellan skola och förskola

DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

| | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Barnet/Elevens namn: | Personnummer: | Datum: | Inget lämnas till: |
| Skola/Fritidshem/Förskola: | Klass/Avdelning: | | |
| Vårdnadshavare: | E-mail och telefon: | | |
| Mentor/Förskolepersonal: | E-mail och telefon: | | |
| Barnet/eleven är överkänslig/allergisk mot Laktosintolerans, vill jag avse nedanstående alternativ: | | | Specialkost av medicinska skäl ska vara påbjuden av läkare, sjukvårdskliniker eller dietist. Skriv namn, telefonnummer och vårdmottagning till ordinationen här. |
| <input type="checkbox"/> Behöver laktosfri dryck <input type="checkbox"/> Behöver laktosfri dryck och läsk, vilken? <input type="checkbox"/> Laktoslig mat (max 1g laktos) <input type="checkbox"/> Gluten <input type="checkbox"/> Mjölprotein <input type="checkbox"/> Fisk | | | |
| <input type="checkbox"/> Ägg <input type="checkbox"/> Sojprotein <input type="checkbox"/> Koran baka, ans. <input type="checkbox"/> Inser, vilken? <input type="checkbox"/> Rä tomater <input type="checkbox"/> Rå morot <input type="checkbox"/> Täl kokt tomat <input type="checkbox"/> Täl kokt morot | | | Viktig information, fyllt ut till skolan, malet: |
| Övrigt: (Läs informationsbrevet innan du fyller i detta) ➤ Beskriv om barnet/eleven är allergisk/överkänslig mot något annat än ovanstående. ➤ Beskriv om barnet/eleven tål något i små mängder ex. krydder. ➤ Beskriv om barnet/eleven tål frukt/grönsak i när det är kokt. | | | |
| Eventuellt skuldbehandling: | | | Nötter, jordnötter, sesamfrön och mandel förekommer ofta i smaker och får heller inte medtas till skolan. Om barnet/eleven har en svår allergi mot detta är det också viktigt att informationen fylls i under övrigt. |
| DI | | | |

Leverantör och mottagning

- Ställ krav på leverantören
- Felmärkta varor
- Kontaminerade varor
- Leverantör med goda rutiner för spårbarhet
- Kommunicera receptförändring
- God kontroll på underleverantörer
- Ersättningsvaror, extra koll!

DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Förvaring

- Förvara så man inte tar fel
- Högt upp. Längst in. Eget skåp.
- Öppnade förpackningar – spara ingrediensförteckningen
- Övertydlig – vikarie skall lätt kunna hitta
- Färdiga portioner – märk tydligt

DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & BRAGENT AB

Tillagning

- Tillagning av specialkost sker på avsedd plats
- I kök med små arbetsytor, laga specialkosten först
- Kantiner skall alltid märkas tydligt med typ av specialkost, (kantin ej lock!)
- Använd maizena som redning vid tillagning av specialkost
- Läs alltid noga innehållsförteckningen på produkten/råvaran
- Kunskap om alla ingående ingredienser

DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Transport

- Kontrollera att beställda specialkost är nedpackade och väl märkta
- Placera överst för att minska risk för kontamination
- Vid mottagning kontrolleras märkta portioner mot beställning

DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Servering

- Kantinerna skall alltid vara tydligt märkta
- Tag alltid nya bestick vid servering av specialkost
- En aktuell lista över vilka barn som äter specialkost och typ skall finnas tillgänglig
- Kunskap om vilka allergener som finns i maten före serveringen
- Om något skulle bli fel, informera vårdnadshavare

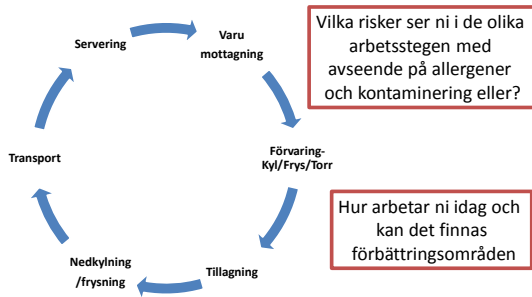
DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Salladsbordet

- Mindre risk i förskolan än i skolan
- Risk för sammanblandning av både mat och uppläggningsbestick
- Placering av brödet
- Egen smörbytta till glutenfritt och mjölkfritt
- Risk för missförstånd
- Märkning
- Kan alla äta från salladsbordet?

DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Risker och förbättringsområden



DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Samarbete

- Hur fungerar samarbetet mellan måltidsverksamhet, skolsköterska, pedagoger, fritids, hemkunskap och föräldrar med avseende på födoämnesöverkänslighet?
- Hur kan samarbetet utvecklas?

DIETISTKONSULTERNA
KELLER & BRAGENT AB

Tack för mig!



DIETISTKONSULTERNA
KELLNOR & SKAGERT AB