**Den livsfarliga nöten och andra allergener. Så undviker du dem**

För en nötallergiker kan en öppnad påse jordnötter eller nötter någonstans i närheten vara allt som behövs för att starta en allergisk reaktion, som i värsta fall är livshotande. Vad kan då hända om det finns spår av nötter i maten?

För dessa och andra allergiker spelar därför innehållsdeklarationen en viktig roll i vardagen. Men kan man lita på den och hur är det med restaurangmaten?

**Deklarerad restaurangmat**

– Vad många nog inte känner till är att det numera är samma krav på innehållsdeklaration för både förpackade och oförpackade livsmedel, säger Jan-Erik Carlsson, VD på Food Diagnostics i Göteborg. Det innebär till exempel att restauranger måste ha samma koll på sina ingredienser som livsmedelsproducenterna. Som gäst har du rätt att få veta om maten innehåller någon ingrediens från EUs och Livsmedelsverkets så kallade allergenlista.

I drygt 20 år har han arbetat med livsmedelssäkerhet, framförallt med testmetoder som avslöjar hygienbrister i produktionen eller oönskade ämnen i maten. Allergener, det vill säga allergiframkallande ämnen, är exempel på sådana.

**Vad finns i vinet?**

I takt med att födoämnesallergi och matöverkänslighet ökar – idag ca 15 procent av befolkningen – blir det också allt viktigare för livsmedelsproducenterna att kunna garantera att deras mat inte innehåller några oönskade ämnen.

– De drygt ett år gamla kraven på oförpackade livsmedel kan ställa till det för restaurangerna, fortsätter Jan-Erik Carlsson. Vad innehåller till exempel köpta kryddblandningar och fonder? Och hur är det med vinet? Både röda och vita viner kan innehålla äggvita och mjölkprotein som klarmedel, vilket kan ställa till problem för allergiker.

**Snabba, säkra tester**

Det säkraste sättet att undvika problem är att testa om maten eller drycken innehåller några allergener. Idag finns det snabba, säkra testmetoder som är lätta att använda.

– På några minuter får man besked om vad maten innehåller, säger Jan-Erik Carlsson. Hittills har testerna mest använts av livsmedelsproducenterna, men vi ser nu ett ökande intresse även från restauranger och storkök som vill vara säkra på vad de serverar.

**Allergenlistan**

Det finns omkring 120 ämnen som kan utlösa allergier. Det är dock ett begränsat antal som ligger bakom majoriteten av allergiska reaktioner. EU har definierat vilka som måste anges på livsmedelsförpackningar och i restauranger (direktiv 1169/2011)

* Spannmål, som innehåller gluten (det vill säga vete, råg, korn, havre, spelt (dinkel), khorasanvete, eller korsningar mellan dem)
* Kräftdjur
* Ägg
* Fisk
* Jordnötter
* Sojabönor
* Mjölk 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 (snäckor, musslor och bläckfisk)

[Kunskapsbrev Allergener >>](http://www.food-diagnostics.se/pages/nyheter/arkiv.html)

[Snabbtester Allergener](http://www.food-diagnostics.se/pages/produkter/kemi/allergener.html)