**Denna text om allergener vill vi att ni förkortar ner med bara det viktigaste så att det blir mer hanterbart. Kan ni få ner det till en A4 så kan vi rama in och hänga upp i matsalen.**

**Allergenguiden för restauranger**

Källa: Unilever Food Solutions

**Känner ni till lagändringen?**

Den 13 december 2014 kom den så kallade informationsförordningen att förändra hur information om allergener ska redovisas i innehållsförteckningar och på färdigförpackade livsmedel, mat som säljs i lösvikt och mat som serveras utanför hemmet. Från och med den 13 december 2014 måste ni kunna svara på alla konsumentfrågor om allergener i maten ni serverar. Den här guiden hjälper er att förstå vilka skyldigheter ni har och ger exempel på åtgärder som ni kan vidta.

Den är tänkt att hjälpa er att förstå den så kallade informationsförordningen, gäller från och med den 13 december 2014

**Vad innebär den nya livsmedelslagstiftnin­gen för er? Vilken in­formation behöver ni kunna ge om allerge­ner?**

Den innebär att all mat som ni serverar utanför hemmet på ett tydligt och mer konsekvent vis förväntas innehålla information om allergener. Syftet är att det ska bli enklare för konsumenterna att fatta välgrundade beslut om vilken mat de väljer att äta.

Ni måste kunna ge information om fjorton olika allergener i all mat ni serverar, antingen genom att informera om dem på menyn eller genom att ha informationen tillgänglig när den efterfrågas.

**Verksamhetens ansvar**

Från och med den 13 december 2014 ska information om samtliga fjorton allergener som används som ingredienser ges för livsmedel som säljs utan förpackning eller som paketeras på plats. Ert ansvar kommer att se ut på följande vis:

* Om specifik information om allergener inte anges tydligt kan ni bli skyldiga att sätta upp skyltar om var denna information finns att få.
* Reglerna omfattar enbart information om viktiga allergener som används som ingredienser. De gäller inte allergener som förekommer utan verksamhetens kännedom.
* Denna information ska finnas tillgänglig för all personal.

**Det är konsumentens ansvar att:**

* informera kyparen/servitören/kocken om särskilda behov eller allergier och om hur allvarlig konsumentens matallergi eller intolerans är,
* noga läsa igenom menyn för att se om det antingen i rättens namn eller beskrivningen av rätten står någonting om livsmedel som konsumenten inte tål,
* fråga servitören eller servitrisen om hela rätten, till exempel om en pizzasås innehåller en ovanlig ingrediens, om det är smör på grönsakerna eller om en sås innehåller mjölkpulver,
* kontrollera vilka allergener som finns i rätten, även om de har ätit den förut, eftersom recept och ingredienser kan förändras,
* vara uppmärksam vid användning av självbetjäningsdiskar,
* vara försiktig med rätter från exempelvis Nordafrika, Kina, Thailand, Indien och Malaysia, eftersom de ofta innehåller jordnötter, nötter och sesamfrö,
* vara medveten om att en wok normalt bara torkas av mellan rätterna, eftersom den höga temperaturen vid tillagningen dödar eventuella bakterier, ett förfarande som inte avlägsnar alla spår av allergener

**Det här behöver ni veta om allergener**

Personer med matallergi eller matintolerans behöver undvika livsmedel som gör dem sjuka. Nedan följer en lista över fjorton vanliga matallergener och vanliga typer av matintolerans.

Det är viktigt att utbilda er personal, så att de kan bidra till att undvika eventuell överföring som riskerar att göra en gäst sjuk.

**Vad är skillnaden mellan matallergi och matintolerans?**

**Matallergi** uppstår när kroppens immunsystem reagerar onormalt på ett protein i kosten. Allergiska reaktioner på livsmedel kan vara olika kraftiga, i vissa fall till och med livshotande. Bland symptomen kan nämnas magont, hudutslag, eksem, klåda i huden eller i munnen, svullna läppar, svullnad i halsen eller andningsbesvär. För personer med matallergi är det viktigt att restauranger ger exakt information om vilka ingredienser som ingår i rätterna de serverar, så att gästerna vet vad de kan och inte kan beställa.

**Vid matintolerans** klarar kroppen inte av att smälta ett visst livsmedel. Därför är det viktigt att känna till vanliga typer av matintolerans, till exempel laktosintolerans. Bland symptomen på matintolerans kan nämnas magknip, gaser i magen och diarré.

**Vad är en anafylaktisk reaktion?**

Personer med allvarlig matallergi kan drabbas av en anafylaktisk reaktion, eller anafylaxi, en potentiellt livshotande allergisk reaktion som kan leda till blodtrycksfall, medvetandeförlust och till och med vara livshotande. Om en gäst drabbas av en allergisk reaktion ska personalen omedelbart ringa 112 och begära läkarvård

**Bra att veta**

Många tror att matallergi och matintolerans är olika namn på samma sak, men så är det inte. Skillnaden mellan matintolerans (till exempel laktosintolerans) och matallergi är att matintolerans inte har någonting med immunsystemet att göra. Matintolerans är inte heller livshotande.

1. **Mjölk:** Mjölkallergi är en skadlig immunreaktion på en eller flera beståndsdelar i mjölk från djur.
2. **Spannmålsprodukter som innehåller gluten:** Glutenintolerans (celiaki) orsakas av att kroppen inte klarar av att bryta ner gluten, ett protein som finns i vete och andra spannmål. Personer med celiaki måste utesluta gluten ur sin kost. Även allergi mot vete och andra spannmål som innehåller gluten förekommer. Indikationerna och symptomen påminner om dem vid övriga allergier, men det är vanligare att de utlöses av fysisk ansträngning. Gluten är en viktig allergen, men man kan också vara allergisk mot andra proteiner.
3. **Ägg:** Äggallergi är en överkänslighet för ämnen i antingen äggula eller äggvita som leder till en överreaktion i immunsystemet.
4. **Kräftdjur och blötdjur:** Allergi mot kräftdjur är ganska vanligt. Förutom jordnötter och trädnötter är kräftdjur en av de vanligaste utlösande faktorerna till anafylaktiska reaktioner. Allergi mot blötdjur är mindre vanligt än allergi mot kräftdjur. Eftersom kräftdjur och blötdjur innehåller samma typ av proteiner kan vissa personer reagera på båda livsmedelsgrupperna.
5. **Fisk:** Om man är allergisk mot fisk, som kan ge upphov till allvarliga reaktioner, är man ofta det hela livet. Över hälften av alla personer som är allergiska mot en typ av fisk är allergiska även mot annan fisk. Därför råder allergologer ofta sina patienter att undvika all fisk.
6. **Jordnötsallergi** är en överkänslighet mot ämnen i jordnötter som ger upphov till en överreaktion i immunsystemet. Det är en annan typ av matallergi än trädnötsallergi.
7. **Sojaallergi** är en överkänslighet för ämnen från soja som ger upphov till en överreaktion i immunsystemet. Symptomen på sojaallergi är vanligen milda, men anafylaxi kan förekomma.
8. **Sesamfrö:** Allergi mot sesamfrö är en överkänslighet för ämnen i sesamfrö som ger upphov till en överreaktion i immunsystemet.
9. **Svaveldioxid** kan ge upphov till allergiliknande symptom hos personer med astma och hösnuva. Den vanligaste reaktionen är väsande andning, spänningar över bröstet och hosta, som kan vara svår och smärtsam.
10. **Nötallergi** är en överkänslighet för ämnen från trädnötter som ger upphov till en överreaktion i immunsystemet som kan medföra allvarliga fysiska symptom. Liksom personer som är allergiska mot jordnötter fortsätter de flesta personer med trädnötsallergi att vara allergiska livet ut.
11. **Selleri (och Rotselleri):** Allergi mot rotselleri är vanligare än allergi mot sellerins stjälk, men båda två kan ge upphov till allvarliga reaktioner. Symptomen varierar från milda, till exempel orala allergisyndrom, och anafylaktisk chock.
12. **Senap:** Symptomen på senapsallergi kan komma snabbt, vanligen inom loppet av några minuter, men i vissa fall kan det dröja ett par timmar.
13. **Lupinen** är en populär trädgårdsblomma med långa, färggranna blomklasar. Lupinallergi har varit känd relativt länge i Kontinentaleuropa, där lupinmjöl är ganska vanligt i livsmedelsprodukter.
14. **Laktosintolerans** är inte någon matallergi, utan förekommer hos personer som saknar enzymet laktas, som krävs för att smälta mjölksockret laktos. Vanliga symptom är diarré, gasbildning och en allmän känsla av obehag.

**Hur ni hanterar era gästers behov av information?**

Det finns mycket ni kan göra för att se till att era gäster med allergi får en angenäm och säker matupplevelse i er verksamhet. Det är ni själva som ansvarar för vad ni serverar era gäster. Hur väl förberedda är ni på att ge era gäster med matallergi tydlig information om ingredienserna i era rätter?

**Checklista**

Vet er personal vem som ansvarar för vad?  
Har ni bestämt vem som ska svara på gästernas frågor om rätterna på er meny?

Vet er personal hur de ska förhålla sig till gästernas frågor om allergier?

Har ni anpassat er meny för personer med matallergi?

Vet ni vilka ingredienser rätterna på menyn innehåller?

Har ni noga identifierat allergener i produkter som matlagningsolja, som ofta används i många olika rätter?

Har ni vidtagit åtgärder för att undvika att allergiframkallande livsmedel kommer i kontakt med säkra livsmedel när ni tillagar och serverar era rätter?

Vet personalen hur de ska göra för att rätta till eventuella misstag i köket?

Har ni sett till att era trycksaker och uppgifter på internet är aktuella?

Vet er personal vad de ska göra om en gäst drabbas av en allergisk reaktion?

Har ni skrivit upp alla allergener på menyn eller skrivit en sådan här varningstext?

”Matallergi och matintolerans. Innan ni beställer er mat och dryck, berätta för vår personal om eventuell matallergi eller matintolerans.”

**Bra att veta**

* Er meny kan innehålla både processade och ickeprocessade ingredienser. Icke-processade ingredienser har ofta inte någon ingrediensförteckning. I så fall ska ni bara skriva namnet på råvaran.
* Varje ingrediens ska åtskiljas av ett kommatecken.
* Ingredienserna ska anges med både produkten och varumärket, så blir förteckningen exakt och ingrediensen enkel att identifiera.
* De flesta processade ingredienser har en förteckning över allergener på förpackningen som gör det möjligt att komma fram till vilka allergener som finns i er rätt. Om inte, kontakta leverantören.
* De flesta naturligt odlade råvaror har ingen information om allergener på förpackningen. När dessa råvaror används ska ni kontrollera om de är klassade som vanliga matallergener.
* Tänk på att allergener kan hamna i en rätt av misstag under tillagningen eller vid serveringen.