

Köksguide för specialkosthantering

ALLERGIER & INTOLERANSER

Sidan 2

- Celiki / Glutenintolerans
- Kräftdjur
- Ägg
- Fisk
- Jordnöt
- Sesamfrön

Sidan 3

- Sojaböna
- Nötter
- Selleri
- Senap
- Blötdjur
- Oxider

Sidan 4

- Mjölprotein
- Laktosintolerans
- Spannmål
- Lupin

VEGEN / VEGETARISKT

Sidan 5

- Vegan
- Vegetarian
- Pescetarian
- Demi-vegetarian

GRAVIDANPASSAD KOST

Sidan 5

- Gravid

ALLERGIER & INTOLERANSER

Celiaki / Glutenintolerans

Celiaki kallas också för glutenintolerans och är en autoimmun tarmsjukdom som innebär att du inte kan äta vete, råg, korn, spelt, kamut eller hybridiserade sorter av dem. Finns ej naturligt i havre men har ofta kontaminerats vid skörd och/eller på industrin.

Personer med celiaki måste följa en glutenfri diet och de rekommendationer de fått av läkare och dietist. Du måste utesluta alla vanliga sorter av bröd, mjöl, flingor, skorpmjöl, pasta, bakverk, välling och gröt som innehåller spannmålen ovan. Spannmålen kan också finnas i till exempel såser, korvar och fiskpinnar. Som ersättning kan du välja naturligt glutenfria livsmedel, som potatis, ris, majs, quinoa med mera. Det finns även specialprodukter som glutenfri pasta, bröd och kakor. Dessa är vanligtvis baserade på ris, hirs, majs och bovete, eller på spannmål där gluteninnehållet har minskats kraftigt. Ett exempel är specialframställd vetestärkelse. Produkterna kan märkas "glutenfri" eller "mycket låg glutenhalt". Personer med celiaki eller spannmålsallergi kan även behöva undvika livsmedel som är märkta med "kan innehålla spår av" spannmål.

Kräftdjur

Till exempel, räkor, krabba, kräftor. Kan ingå som underingrediens och kan ge reaktion som luftburen.

Ägg

Kan ingå i E-nummer för att öka ett livsmedels hållbarhet. Exempelvis Lysozym som kan finnas lagrad hårdost.

Fisk

Stark allergen som även kan ge luftburen reaktion.

Jordnöt

Är en baljväxt. Många allergiska är känsliga för flera baljväxter.

Sesamfrön

Kan förekomma i asiatiska rätter och på till exempel hamburgerbröd.

Sojaböna

Är en baljväxt. Många allergiska är känsliga för flera baljväxter.

- Soja kan finnas i många olika livsmedel, som köttbullar, hamburgare, korv, leverpastej, soppor, såser, bröd, kex, chok och konfektyrer. Sojaböner används även för tillverkning av glass och dryck. Soja ingår i vissa tillsatser, som till exempel sojalecitin, E 322, som är ett emulgeringsmedel kan finnas i choklad och margarin. En annan tillsats är sojabönshemicellulosa, E 426. Denna tillsats kan användas som emulgeringsmedel, förtjocknings- och stabiliseringsmedel samt klumpförebyggande medel och kan finnas flera typer av livsmedel, t.ex. dressing, bakverk och godis. Sojasåser tillverkas genom att sojaböner fermenteras och det finns proteinrester kvar som kan vara en risk för den sojaallergiske.

Nötter

Nötter (mandel, hasselnöt, valnöt, paranöt, pecannöt, cashewnöt, pistaschmandel, makadamianöt och Queenslandnöt): Nötterna brukar med ett gemensamt namn kallas trädnötter. Som allergisk kan man vara allergisk mot en eller flera av dem.

Selleri

Ingår ofta som ingrediens i t.ex. buljonger och kryddor.

Senap

Ingår ofta som ingrediens i t.ex. dressingar och kryddor.

Blötdjur

Är bland annat ostron, sniglar, bläckfisk, musslor. Kan till exempel finnas i buljong som underprodukt.

Oxider

Svaveldioxid och sulfit (i koncentrationer på mer än 10 mg/kg eller 10 mg/l, uttryckt som SO₂): Sulfit kan finnas i färdigskalad potatis eller andra förädlade potatisprodukter och ska förhindra missfärgning men kan även finnas i vin. Svaveldioxid kan finnas i torkad frukt för att den ska behålla färgen.

Mjölprotein

Komjök och produkter gjorda av komjök som till exempel smör, ost, yoghurt, grädde och glass. Gäller inte lakosintollerans. Ersätt inte komjök med Lakatosfritt, mjök från andra djur som get eller får.

- Mjökproteinfria alternativ som havredryck, sojadryck eller risdryck kan användas i matlagning och bakning som ersättning för mjök. I stället för grädde, yoghurt och crème fraiche finns havre-, soja- och risersättningprodukter. Välj mjökproteinfria margariner eller olja, mjökproteinfri glass och rena råvaror.

Laktosintolerans

Laktosintolerans innebär att tunntarmen har en minskad förmåga att ta upp mjöksocker, så kallat laktos. Använd laktosfria produkter.

Spannmål

Spannmålsallergi ska inte blandas ihop med celiaki. Den vanligaste spannmålsallergin är allergi mot vete. Då har man speciella allergiantikroppar mot vete i blodet. Vanliga symtom är eksem, ont i magen, kräkningar, astma och allergisk snuva. Allvarliga anafylaktiska reaktioner mot vete har rapporterats och dödsfall har förekommit. Vete finns i Sojasås

- Den som har allergi mot vete, råg eller korn måste basera sin kost på produkter som är naturligt glutenfria, som potatis, ris, majs, quinoa eller hirs. Personer med celiaki eller spannmålsallergi kan även behöva undvika livsmedel som är märkta med "kan innehålla spår av" spannmål.

Lupin

Är en baljväxt, som länge har använts som foder på grund av högt proteinvärde. Nu finns lupin alltmer i livsmedel. Det kan till exempel tillsättas lupinmjöl i vetemjöl för att öka proteininnehållet och ge produkten goda egenskaper. Kan finnas i t.ex. chips, pasta, bake off-bröd.

VEGAN / VEGETARIAN

Vegan

Du avstår helt från allt med animaliskt ursprung.

Vegetarian

Du avstår från animaliskt men äter mejeri- och äggprodukter.

Pescetarian

Du avstår från animaliskt men äter mejeriprodukter, äggprodukter, fiskkött och skaldjur.

Pescetarian

Du avstår från animaliskt men äter mejeriprodukter, äggprodukter, fiskkött och skaldjur, samt även kyckling.

GRAVIDANPASSAD KOST

Gravid

Som gravid bör du avstå från rått kött & rå köttfärs – opastöriserad mjölk – ost som är gjord på opastöriserad mjölk – gravat – torkat eller kallrökt kött till exempel parmaskinka och salami – rökt och gravad fisk i vakuumpackning som har varit förpackad i mer än en vecka – skivat smörgåspålägg till exempel skinka och korv som har varit förpackat i mer än en vecka – kall färdigmat som patéer, sallader och rörer som börjar närma sig utgångsdatum – fisk från Östersjön och insjöar

 Läs mer via 1177 och livsmedelsverket.