

# Kontroll av ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

Läs vår information om olika åtgärder för att begränsa de vanligaste överkänslighetsreaktionerna mot mat. Ta också del av vad som är speciellt vid kontroll av ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner.

## Om lagstiftningen

På denna sida om kontroll av ämnen i mat som kan ge överkänslighetsreaktioner finns relevant livsmedelslagstiftning samlad till höger. Där kan du klicka dig vidare och både få information om lagstiftningen och komma direkt till de olika lagarna och förordningarna. Den lagstiftning som främst reglerar området är:

- Förordning (EU) nr 828/2014 om kraven på tillhandahållande av information till konsumenter om frånvaro eller reducerad förekomst av gluten i livsmedel.
- Förordning (EU) nr 1169/2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna.

## Hälsorisker med ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner

Vanliga överkänslighetsreaktioner mot mat är allergi, celiaki (glutenintolerans) och laktosintolerans. De allergener som flest är allergiska mot i Sverige är proteiner från mjölk, ägg, jordnötter, soja, olika nötter, sesamfrö, fisk, skaldjur och vete. Det finns särskilda märkningskrav för dessa och ytterligare allergener inom EU. Allergenerna listas i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011. Personer med glutenintolerans tål inte gluten som utgör en stor del av proteinerna från vete, råg och korn. Den som har laktosintolerans har nedsatt förmåga att bryta ner mjölksocker (laktos).

### Allergeninformation

Flera av de vanligaste ingredienserna i många livsmedel är med andra ord allergena. För att personer med allergi och annan överkänslighet ska kunna undvika det de inte tål krävs att livsmedel är korrekt märkta och att livsmedel inte har kontaminerats med allergener.

## Risklivsmedel

Förekomsten av exempelvis mjölk- och äggallergi är vanligast hos små barn. Det innebär alltså en större risk för allergisk reaktion om information saknas om att mjölk och ägg förekommer i livsmedel som riktar sig till små barn än om livsmedlet riktar sig till vuxna.

Livsmedel som är ämnade för en särskild konsumentgrupp, exempelvis genom att livsmedlen är märkta "mjölkfri" eller "glutenfri", är andra typiska risklivsmedel.

Bageriprodukter, choklad/godis, charkuteriprodukter och färdigmat har varit orsak till flest oväntade allergiska reaktioner på grund av att de har varit felmärkta eller kontaminerade med något allergen. Odeklarerad mjölk och hasselnöt utgör särskilt stor risk i dessa livsmedel.

Om ett företag hanterar flera olika allergen, inkluderat ingredienser som innehåller allergen, innebär det en större risk.

## Översikt av förekomst av allergi, gluten- och laktosintolerans

Det är svårt att ge exakta siffror när det gäller förekomst av livsmedelsöverkänslighet hos den svenska befolkningen. Studier som undersökt förekomst varierar i genomförande och resultat. Sammanfattningsvis räknar man med att cirka 15 procent av Sveriges befolkning är överkänslig mot livsmedel. I Sverige

uppskattas cirka 1-3 procent av alla barn och vuxna vara allergiska mot något eller några livsmedel. Glutenintolerans förekommer hos 1-2 procent av befolkningen och laktosintolerans hos 4-10 procent av alla vuxna.

Det är mer eller mindre vanligt med allergi i olika grupper. Allergi mot ägg och mjölk är relativt vanligt under småbarnsåren, men växer ofta bort vid högre åldrar. Skaldjursallergi samt pollenrelaterad korsallergi mot exempelvis hasselnötter är vanligast i vuxen ålder. Även om vissa allergier är vanligare än andra är kan i stort sett allt som innehåller proteiner vara allergent.

## Symptom vid allergi, gluten- och laktosintolerans

Vid allergi är det vanligaste symptomen illamående, magont, diarré, hudutslag och/eller astma. Astma är ett symptom från luftvägarna. Känsliga allergiker riskerar att drabbas av ett livshotande tillstånd så kallad anafylaktisk eller allergisk chock. Det är individuellt vilka symptom en allergiker får men mjölk såväl som nötter, jordnötter och andra allergener kan orsaka mycket svåra symptom.

Vid glutenintolerans är symptomen relaterade till den näringsbrist som uppstår av den tunntarmsskada som gluten orsakar. Till exempel tillväxthämning och trötthet. Magont, kräkningar och diarré kan vara akuta besvär.

Vid laktosintolerans är symptomen magont gaser, diarré.

## Vilken mängd orsakar en överkänslighetsreaktion?

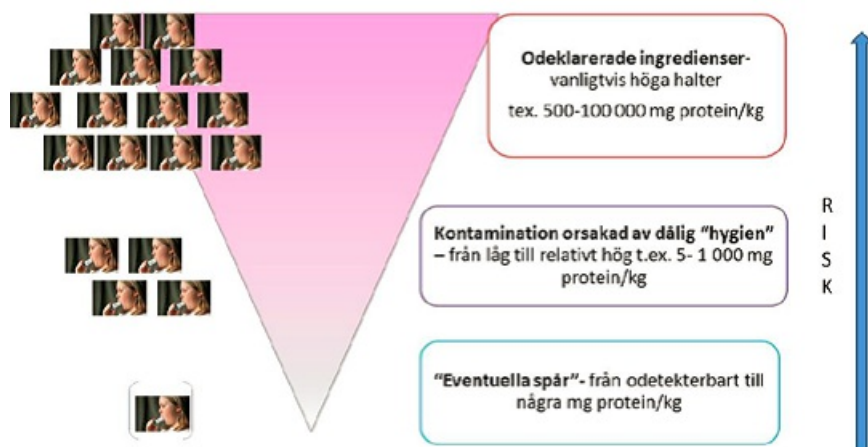
Den lägsta dos en känslig allergiker reagerar av är inte känd. På Livsmedelsverkets webbplats finns dock sammanställningar av doser som tidigare orsakat allergiska reaktioner. Känsligheten mellan individer är stor och även beroende av vilket allergen man reagerar mot. En högre dos innebär att de mest känsliga såväl som de minst känsliga utsätts för sjukdomsframkallande dos. Det finns en rapport som kan vara till hjälp för att uppskatta risken vid en viss halt odeklarerad allergen.

Allergen

Riskvärderingsguide - Undeclared allergens in food – guide on how to assess the risk of allergic reactions in the population - Livsmedelsverkets Rapport 2022 nr 13

Bilden nedan illustrerar att risken för allergiska reaktioner ökar med ökande halt odeklarerad allergen i ett livsmedel. Om livsmedlet saknar information om att en allergen ingrediens ingår (odeklarerad ingrediens), kan detta ofta medföra att allergen finns i höga halter i livsmedlet, till exempel 500-100 000 mg protein/kg. Begreppet kontamination orsakad av dålig "hygien" gäller i det här fallet förorening med allergener. Halterna kan vara låga till relativt höga till exempel 5-1 000 mg protein/kg. Halterna vid eventuella spår av ett allergen kan vara från odetekterbara till några mg protein/kg.

Observera att de halter som anges är exempel. Om något är en ingrediens eller inte definieras i förordning (EU) nr 1169/2011.



Ett annat exempel på detta illustreras av bilden nedan. Bilden visar att tjugo gånger fler allergiker reagerar vid den högre dosen jordnöt jämfört den lägre dosen.



5 % reagerar



Alla reagerar

20 x högre risk



Även personer med glutenintolerans är olika känsliga. För att undvika skada på tunntarmsslemhinnan och efterföljande symtom bör de dock inte få i sig mer än maximalt 10-40 mg gluten/dag. Det motsvarar ungefär ett halvt kryddmått vetemjöl. I förordning (EG) nr 828/2014 finns det gränsvärden för produkter som är märkta "glutenfri" (20 mg gluten/kg) och "mycket låg glutenhalt" (100 mg gluten/kg). Notera dock att personer med spannmålsallergi, exempelvis veteallergi, kan reagera på lägre doser.

Laktosintoleranta personer är också olika känsliga. De flesta med laktosintolerans klarar att äta något/några gram laktos dagligen utan att få symtom. Detta motsvarar mängden laktos i en deciliter mjölk. För laktosintoleranta räcker det oftast att begränsa intaget av mjölkprodukter. För livsmedel märkta "laktosfri" och "laktosreducerad" tillämpas i Sverige gränsvärden på 0,01 gram laktos/100 gram livsmedel respektive 1 gram laktos/100 gram livsmedel. Notera dock att mjölkproteinallergi inte ska förväxlas med laktosintolerans. Vid mjölkproteinallergi måste allt som innehåller någon form av mjölk uteslutas. Mjölkproteinallergiker kan bli allvarligt sjuka även av mycket små mängder mjölkprotein.

Den dos som intas från ett sammansatt livsmedel beror dels på vilken halt livsmedlet innehåller och dels vilken mängd livsmedel som konsumeras.

- Exempel på hög dos: En chokladkaka innehåller fem procent jordnötter (50 g jordnöt/kg chokladkaka). Chokladkakan är dock felmärkt, så att jordnöt inte framgår av märkningen. En person med jordnöttsallergi äter 50 gram chokladkaka och får då i sig dosen 2,5 g jordnöt. Det är en hög dos som gör att personen reagerar, oavsett om hen är särskilt känslig eller inte.
- Exempel på en låg dos i ett risklivsmedel: En öppnad glutenfri mjölmix är placerad på en hylla under vanligt vetemjöl. Det faller ner vetemjöl i mjölmixen då och då. Under en veckas tid har 1 msk (9 gram) vetemjöl fallit ner i den glutenfria mjölmixen. I syfte att baka ett glutenfritt bröd används hälften av mjölmixen. Den aktuella hälften av mjölmixen skakas i samband med bakningen. Det bakade brödet serveras till 9 personer med glutenintolerans. Alla 9 personerna får lika mycket av brödet och alla äter upp sitt bröd. Var och en av de 9 personerna får då i sig motsvarande 0,5 gram vetemjöl från brödskivan vilket motsvarar cirka 50 mg gluten. Detta ligger strax över den dos som en glutenintolerant maximalt bör få i sig. Dock är livsmedlet riktat till glutenintoleranta och är således ett risklivsmedel. Brödet överskrider gränsvärdet för "glutenfri" på 20 mg gluten/kg. Om brödet väger 500 gram innehåller det 900 mg gluten/kg. Om det istället är så att brödet äts av enbart en glutenintolerant person under två dagar, så överskrider stort den dos som en glutenintolerant maximalt bör få i sig per dygn.

Några åtgärder för att minska risken för överkänslighetsreaktioner:

- Kontroll av råvaror.  
Havre kan exempelvis vara förorenad med andra spannmål och importerat vetemjöl kan vara förorenat med soja. Noggranna inköpspecifikationer och mottagningskontroll kan minska risken. Analyser kan behövas för att säkerställa renheten hos råvaran.

- Granska recept och märkning av sammansatta ingredienser.
- Kontrollera återgångsvaror, till exempel att bröddeg med mjölk inte återanvänds i bröddeg utan mjölk. Återgångsvaror innebär att företag använder exempelvis överbliven deg från produktion av en första sats bröd till nästa sats.
- Kontrollera att livsmedel hamnar i rätt förpackning alternativt serveras rätt.
- Kontrollera märkning på slutprodukt.
- Se till att ha lokaler och utrusning som ger förutsättningar för att undvika förorening.
- Se till att personalen har tillräcklig kompetens om ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner.

## Kontroll med fokus på ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner

För allmän information om kontroll respektive kontroll med riskfokus.

Utföra offentlig livsmedelskontroll - grunder

Kontroll med fokus på hälsorisker

När det gäller ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner kan du under förberedelserna också ställa dig till exempel följande frågor:

- Är livsmedlen riktade till personer med allergi eller annan överkänslighet?
- Tillverkas specialkost som serveras i storhushåll som exempelvis skolor?
- Hanterar företaget sammansatta ingredienser och om ja kan dessa innehålla allergen?
- Finns kända överkänslighetsreaktioner där faran har kopplats till ett livsmedel eller en process?
- Vad kan orsaka att ett livsmedel från företaget innehåller en odeklarerad allergen?
- Var i hanteringen finns risker för att livsmedel kontamineras med allergen? Till exempel ytor, behållare, maskiner och redskap som används både till livsmedel som innehåller allergener och livsmedel som inte gör det.

För att sedan vid bedömningen ställa dig följande frågor:

- Har jag under planeringen identifierat farorna korrekt eller behöver någon fara läggas till?
- Finns tillräckliga rutiner för att livsmedlet/livsmedlen ska anses vara säkra, när det gäller ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner?
- Utförs det praktiska arbetet så att livsmedlet/livsmedlen ska anses vara säkra, när det gäller ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner?

För att svara på de två sista frågorna kan det vara aktuellt att ställa sig till exempel följande följdfrågor.

- Är personalen utbildad i allergifrågor? Där det är relevant bör personalen till exempel veta; hur allergena livsmedel ska hanteras för att undvika kontamination, när och hur särskild rengöring ska utföras, hur märkning av livsmedel ska göras, samt vilken information som ska lämnas till kunder som frågar.
- Hur har företaget kontroll på vilka allergen som kommer med råvaror?
- Granskas recept och ingrediensförteckningar till sammansatta ingredienser?
- Hur undviks att produkter förorenas med allergen?

- Hur rengörs ytor och utrustning mellan olika arbetsmoment så att allergener eller livsmedel innehållande allergena ingredienser inte kontaminerar livsmedel som inte innehåller det aktuella allergenet?
- Hamnar produkter i rätt förpackning?
- Följs märkningslagstiftning? Stämmer märkningen med receptet?

Prioriteringar vid kontroll av information och märkning

- Har företaget rutiner för att ta hand om kundklagomål om misstänkta allergiska reaktioner? Har sådana klagomål inkommit?

Se även artiklarna 14.3 och 14.4.c i förordning (EG) nr 178/2002.

## Mer information om allergener

Glutenfria, laktosfria och andra fri från-livsmedel

Livsmedelsindustrins och dagligvaruhandelns branschriktlinjer för Allergi och annan överkänslighet – Hantering och märkning av livsmedel

Rapport från det nordiska allergenprojektet 2015 - inkluderar checklista

Senast uppdaterad 3 september 2024 Ansvarig grupp ROR\_HLK