Allergeninformation

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

Det är extra viktigt att information om allergener är tydlig. Inom EU har vi kommit fram till ett antal ämnen eller produkter som alltid måste anges i ingrediensförteckningen. Det beror på att de flesta människor som är allergiska reagerar mot något eller några av dessa ämnen.



Ämnen som alltid ska anges i ingrediensförteckningen

Den lista som i vardagligt tal kallas EU:s allergenlista innehåller de ämnen eller produkter som alltid ska anges i ingrediensförteckningen på livsmedel. Dessa ämnen är uppräknade i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011. Det handlar om ämnen som ofta orsakar allergi eller intolerans hos den som är allergisk eller överkänslig. Se artikel 21.1 a i samma förordning.

Allergenmärkningen gäller för ingredienser och processhjälpmedel.

Det är obligatoriskt att ange ingredienser eller processhjälpmedel som är förtecknade i bilaga II i förordning (EU) nr 1169/2011 och som används vid tillverkningen eller beredningen av ett livsmedel och som finns kvar i den färdiga varan, även om det är i annan form. Se artikel 9.1 c i samma förordning.

Ämnen som finns i ett livsmedel genom oavsiktlig kontamination/förorening räknas inte som ingredienser i livsmedlet. Se artikel 2.2 f i samma förordning.

Märkningen omfattar alla ingredienser som använts vid produktionen av ett livsmedel. Det gäller oavsett om dessa ingredienser är undantagna från kraven i artiklarna 19 och 20 samt i del B i bilaga VII i förordning (EU) nr 1169/2011, för kategoribeteckningar.

Reglerna gäller alla ingående ingredienser och processhjälpmedel som innehåller eller har framställts från något av de ämnen eller produkter som finns med i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011, och under de förutsättningar som framgår av bilagan.

Även produkter som är utvunna ur sådana ingredienser, ofta uttryckt som ”produkter därav”, ska anges. Produkten kan ha utvunnits i ett eller flera processteg. Det betyder att det ska framgå om en ingrediens, till exempel en livsmedelstillsats, har framställts från eller ur något av de ämnen eller produkter som anges i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011.

Exempel på produkter därav

Jordnötsolja och **soja**lecitin

Ämnen som ska framhävas i märkningen

Beteckningen för de ämnen eller produkter som finns i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011 ska tydligt framhävas i ingrediensförteckningen. Det innebär att inga andra ämnen får framhävas i ingrediensförteckningen. Framhävningen ska ha en teckenuppsättning som väl synligt skiljer beteckningen från resten av ingrediensförteckningen, till exempel genom typsnitt, stil eller bakgrundsfärg. Se artikel 21.1 b i samma förordning.

Exempel på hur produkter kan framhävas i ingrediensförteckningen:

- Ingredienser: **Vete**mjöl, fullkorn av **havre**, **vete**kli, …
- Ingredienser: VETEmjöl, fullkorn av HAVRE, VETEkli, …

Att framhäva allergener enbart på annat vis än genom teckenuppsättningen, till exempel med en asterisk, strider mot bestämmelsen.

Exempel på felaktigt sätt att framhäva allergen

Ingredienser: vetemjöl*, vatten, salt, …

* Allergen

Om det inte finns någon ingrediensförteckning ska det istället stå ”innehåller” följt av beteckningen på det ämne eller den produkt som förtecknas i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011.

De flesta drycker som innehåller mer än 1,2 volymprocent alkohol är undantagna från kravet på ingrediensförteckning. Men om sådana drycker innehåller ingredienser som förtecknas i bilaga II ska de ingredienserna alltid framgå av märkningen.

När det inte behövs en ingrediensförteckning

Allergenmärkning på vin

Exempel på märkning av cider utan ingrediensförteckning

Innehåller svaveldioxid

Det finns inte något krav på att allergener ska framhävas i märkningen av livsmedel som saknar ingrediensförteckning.

Om flera ingredienser eller processhjälpmedel i ett livsmedel kommer från ett enda ämne eller en enda produkt som finns uppräknad i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011, ska det i märkningen klart framgå för varje relevant ingrediens eller processhjälpmedel. Det innebär dock inte att en referens till en ingrediens behöver göras lika många gånger som den finns uppräknad i ingrediensförteckningen. Istället kan en presentation användas som tydligt visar att olika ingredienser har sitt ursprung i ett enda ämne eller en enda produkt som finns i bilaga II.

Exempel på ingredienser som genom asterisk visar att de har ursprung från samma allergena ämne eller produkt

Ett livsmedel innehåller bl.a. livsmedelstillsatser, bärare och processhjälpmedel utvunna från vete

Ingrediensförteckning: …, tillsats (*), bärare (*), processhjälpmedel (*), … (*)från **vete**

Ska allergener framhävas i "kan innehålla spår av"-märkningen?

Kravet om att allergener ska framhävas gäller den obligatoriska ingrediensförteckningen, inte för frivilliga uppgifter. Den som märker en produkt med till exempel ”kan innehålla spår av hasselnötter” måste alltså inte framhäva ordet ”hasselnötter” på det sätt som krävs då hasselnötter och produkter som härrör från hasselnötter anges i en ingrediensförteckning.

Enligt artikel 36.2 i förordning (EU) nr 1169/2011 får frivilliga märkningsuppgifter inte vara vilseledande enligt vad som anges i artikel 7 i samma förordning och inte heller vara tvetydig eller förvillande för konsumenten. Dessutom måste informationen, när det är relevant, ofta uttryckt ”i förekommande fall”, vara grundad på relevanta vetenskapliga uppgifter.

Bedömningen av om "kan innehålla spår av"-märkning och annan frivillig märkning uppfyller lagstiftningens krav, måste göras från fall till fall. Ett framhävande av allergener i "kan innehålla spår av"-märkning borde ytterst sällan strida mot de krav som gäller frivillig märkning. Det innebär att det i de allra flesta fall går bra att framhäva allergener, utan att det blir otydligt för konsumenterna.

Kan innehålla spår av

Får allergena ingredienser upprepas på annan plats än i ingrediensförteckningen?

Att upprepa information om allergena ingredienser på annat ställe än i ingrediensförteckningen är inte möjligt. Se EU-kommissionens tillkännagivande om allergeninformation, punkt 3.5.

Det beror bland annat på att konsumenten kan få den felaktiga uppfattningen att allergena ingredienser alltid presenteras exempelvis i en tabell vid sidan av. Risken finns att om konsumenten inte hittar en sådan tabell på en livsmedelsförpackning då tror att livsmedlet är fritt från allergener, trots att de allergena ämnena finns angivna i ingrediensförteckningen.

Exempel på felaktiga sätt att upprepa information om allergena ingredienser:

Ingredienser: **vetemjöl**, vatten, salt, …

Allergener: Se ingredienser i fet stil

Ingredienser: **vetemjöl**, **mjölk**, salt, …

Allergener: vetemjöl och mjölk

EU-kommissionens tillkännagivande om allergeninformation

Ska "vete" framhävas om livsmedlet innehåller vetestärkelse och märkts som "glutenfri"?

Ja, vete ska framhävas, exempelvis som "**vete**stärkelse" även om produkten märks som "glutenfri". Samma sak gäller för en produkt som innehåller renframställd havre, med en glutenhalt under 20 ppm. Även i detta fall ska havre framhävas i ingrediensförteckningen. Det är endast undantagen i bilaga II i förordning (EU) nr 1169/2011 som inte behöver framhävas, exempelvis vetebaserad glukossirap.

När det finns en tydlig hänvisning till en allergen ingrediens i

beteckningen

När det framgår av livsmedlets beteckning att en allergen ingrediens ingår i livsmedlet behöver inte det allergena ursprunget anges i ingrediensförteckningen. Se artikel 21.1 b i förordning (EU) nr 1169/2011 (sista stycket).

Om konsumenten redan genom beteckningen fått upplysning om att en allergen ingrediens ingår, behöver det inte upprepas att exempelvis en tillsats kommer från samma ingrediens.

Exempel på när det framgår av beteckningen att allergenen ingår i livsmedlet

Beteckning: Sojabönsgryta

Ingredienser: **Sojabönor**,…, emulgeringsmedel lecitin.

I det fall beteckningen tydligt anger att sojabönor ingår i produkten, behöver det inte specificeras att även lecitin har sitt ursprung i soja.

Mjölkprodukter som ost, smör, fermenterad mjölk, grädde och crème fraiche är under vissa förutsättningar undantagna från kravet på ingrediensförteckning, se artikel 19 i förordning (EU) nr 1169/2011.

Vi förutsätter att de flesta konsumenter känner till att bland annat ost, smör, grädde, yoghurt och crème fraiche framställs från mjölk. Det är däremot inte självklart att konsumenter känner till att exempelvis vassle och laktos kommer från mjölk.

Exempel på hur vassle och laktos bör anges:

- Laktos (**mjölk**)
- Vassle (**mjölk**)

När ostar säljs under skyddade beteckningar kan det vara otydligt att det rör sig om produkter tillverkade av mjölk.

Exempel på skyddade beteckningar:

- Parmesan
- Svecia

Det är viktigt att det framgår av märkningen och presentationen i stort att det handlar om en mjölkprodukt.

Exempel på hur det kan göras tydligt för konsumenten att det rör sig om en mjölkprodukt för vilken ingen ingrediensförteckning krävs:

- Genomskinlig förpackning
- Skyltar som visar att ostarna ligger på en hylla för mjölkprodukter
- Tillägg av ordet ost i märkningen

Om ostens beteckning är mindre känd och osten ingår i en annan sammansatt produkt kan tillägget ”ost” vara lämpligt att ange i ingrediensförteckningen för den sammansatta produkten.

Exempel på hur beteckning för en ingrediens kan förtydligas

Parmesan ingår som ingrediens i en korv. I korvens ingrediensförteckning är det lämpligt att skriva exempelvis **parmesanost** *eller* parmesan**ost.**

Kommentarer till EU:s allergenlista

I EU:s allergenlista finns 14 olika grupper av allergener uppräknade. Vissa ämnen är undantagna kravet på allergenmärkning, trots att de står med på EU:s allergenlista, det vill säga bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011. Normalt ska dessa ämnen alltid anges och framhävas i märkningen.

Anledningen till att vissa ämnen är undantagna kravet på allergenmärkning utifrån bilaga II, är att företag ansökte om undantag när listan togs fram och Efsa, den europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet, bedömde att dessa ämnen inte anses utgöra någon risk för den som är allergisk mot det aktuella allergenet.

Undantaget innebär att ursprunget till ämnet inte behöver anges i ingrediensförteckningen.

Nedan kommenteras varje ämne/produkt bland annat när det gäller undantag och exempel på tolkningar för de olika grupperna.

Punkt 1. Spannmål som innehåller gluten som vete, råg, korn, havre samt produkter därav

Spannmål som innehåller gluten är vete (till exempel spelt och khorasanvete), råg, korn och havre. I gruppen ingår även hybridiserade sorter av dessa spannmål. Alla delar av växten omfattas, exempelvis alla delar av sädeskornet och stråret.

Exempel på hybridiserat spannmål som ska anges

Rågvete

Märkningskravet gäller även produkter som härrör från spannmål som innehåller gluten.

Exempel på produkter som härrör från spannmål och innehåller gluten

Vete*groddolja, malt av* ***korn****, mannagryn (av* ***vete****), bulgur (av* ***vete****)*

Däremot omfattas inte spannmål som inte innehåller gluten (till exempel hirs, ris och majs) av krav på allergimärkning.

När det gäller produkter av spannmål som innehåller gluten som är undantagna från märkningskraven, se bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011. Exempelvis är vetebaserad glukossirap ett av undantagen i bilaga II. Förutsättningen för undantaget är att den vetebaserade glukossirapen innehåller högst 20 mg gluten/kg. I det fallet räcker det att ange ”glukossirap” i ingrediensförteckningen.

Punkt 2. Kräftdjur och produkter därav

I denna punkt anges inte vilka arter eller grupper av kräftdjur som omfattas. Därför gäller den för alla grupper av kräftdjur och produkter av kräftdjur. Vid märkning av livsmedel som innehåller kräftdjur eller produkter därav, med för svenska konsumenter mindre kända beteckningar på ingrediensen, kan ingrediensens beteckning behöva kompletteras med ordet ”**kräftdjur**”.

Exempel på kräftdjur

Hummer, **kräfta**, **krabba**, **räka**

Punkt 3. Ägg och produkter därav

Med ägg menas inte bara hönsägg, utan ägg från alla hägnade fåglar, till exempel ägg från struts, anka, gås, kalkon och vaktel.

Exempel på produkt av ägg

ÄGGlysozym

Punkt 4. Fisk och produkter därav

I punkten anges inte vilka fiskarter som omfattas. Därför gäller den för fisk av alla arter och alla produkter av fisk. Vid märkning av livsmedel som innehåller fisk eller produkter därav, med för svenska konsumenter mindre kända fiskbeteckningar, kan ingrediensens beteckning kompletteras med ordet ”**fisk**”.

Produkter av fisk som är undantagna från märkningskrav, se bilaga II i förordning (EU) nr 1169/2011.

Exempel på produkter framställda av fisk

Fiskolja, **fisk**arom, animalisk olja från **fisk, fisk**rom

Punkt 5. Jordnötter och produkter därav

Exempel på produkt framställd av jordnöt

Jordnötsolja, sataysås (..., **jordnöt,** ...)

Punkt 6. Sojabönor och produkter därav

Exempel på produkter framställda av soja

Sojalecitin, hydrolyserat vegetabiliskt protein från SOJA

Det finns några undantag från märkningskrav för vissa produkter av sojabönor. Se bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011.

Punkt 7. Mjölk och produkter därav, inklusive laktos

Reglerna gäller inte enbart komjölk, utan även mjölk från till exempel get, får och buffel. Det är inte tillräckligt klargörande att enbart ange vassle eller laktos utan företaget måste också ange att de livsmedlen kommer från mjölk.

Mjölkfett får ingå i margarin med upp till 3 % enligt reglerna om bredbara fetter, se förordning (EG) nr 1308/2013. I margarin som erbjuds till försäljning som vegetabiliskt får högst 2 % av fettinnehållet bestå av animaliska fetter vilka kan ha sitt ursprung i mjölk. Se samma förordning.

I de fall till exempel mjölkfett ingår som ingrediens i vegetabiliskt margarin behöver allergenet mjölk framgå på samma sätt som för andra livsmedel som innehåller mjölk.

Exempel på produkter därav

Mjölk*protein, vassle (****mjölk****), laktos (MJÖLK)*

Det finns några undantag från märkningskrav för vissa produkter av mjölk. Se bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011.

Punkt 8. Nötter samt produkter därav

Med nötter menas här mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, makadamianöt, Queenslandnöt samt produkter därav. *(Latinska namn: Amygdalus communis L., Corylus avellana, Juglans regia, Anacardium occidentale, Carya illinoensis (Wangenh.) K. Koch, Bertholletia excelsa, Pistacia vera och Macadamia ternifolia)*

De latinska namnen är med för att säkerställa en enhetlig tolkning och tillämpning av reglerna. Nötternas beteckning ska i märkningen anges på svenska.

Listan med nötter är uttömmande vilket innebär att endast de nötter omfattas som anges under punkt 8 i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011. Det innebär att exempelvis pinjenöt, muskotnöt och kokosnöt inte omfattas av krav på allergenmärkning. Jordnöt ingår inte i gruppen nötter utan är en baljväxt och är en egen allergengrupp, se punkt 5 ovan.

Exempel på produkter framställda av nötter

Mandelolja, **valnöt**sarom

Punkt 9. Selleri och produkter därav

Alla delar av rotselleri och stjälkselleri avses.

Punkt 10. Senap och produkter därav

Alla delar av plantan avses, exempelvis blad och frön.

Exempel på produkt framställd av senap

SENAPspulver

Punkt 11. Sesamfrön och produkter därav

Exempel på produkter framställda av sesamfrön

Sesamfröolja, hummus (..., malda **sesamfrön,** ...)

Punkt 12. Svaveldioxid och sulfit

Allergenmärkningen gäller svaveldioxid och sulfit när dessa är tillsatta i livsmedel och den totala koncentrationen, inklusive den mängd som eventuellt ingår naturligt, är högre än 10 mg/kg eller 10 mg/liter, uttryckt som SO_2.

Detta gäller för den konsumtionsfärdiga produkten eller för produkten rekonstituerad enligt tillverkarens anvisningar.

Exempel på produkter som kan innehålla tillsatt svaveldioxid och sulfit

Vin, torkad frukt

Punkt 13. Lupin och produkter därav

Alla delar av plantan omfattas.

Punkt 14. Blötdjur och produkter därav

Inga speciella arter av blötdjur nämns, utan reglerna gäller för alla grupper av blötdjur och produkter av blötdjur. Vid märkning av livsmedel som innehåller blötdjur eller produkter därav, med för svenska

konsumenter mindre kända beteckningar på blötdjur, kan ingrediensens beteckning kompletteras med ordet **”blötdjur”**.

Exempel på blötdjur

Ostron, musslor, snäckor, sniglar, bläckfisk

Senast uppdaterad 29 september 2026 Ansvarig grupp ROR_MEX