Märkning av "fri från"-livsmedel

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

På den här sidan hittar du fakta om vad som särskilt gäller för märkning av ”fri från”-livsmedel. Vad som särskilt gäller för den information som ska kunna lämnas om specialkost hittar du på den separata sidan Information om specialkost.

Vilka livsmedel kan märkas med "fri från"?

För att konsumenter ska få information om vad ett färdigförpackat livsmedel innehåller finns ingrediensförteckningen, som är obligatorisk att märka med. Det är ingrediensförteckningens uppgifter om innehåll av ingredienser inklusive eventuella allergena ingredienser som i första hand vägleder den allergiske eller överkänslige konsumenten. Många gånger finns inget skäl att dessutom tala om vad som inte ingår i en produkt.

Ett livsmedelsföretag får frivilligt märka eller lämna information om att ett livsmedel är "fri från" ett visst allergen, men då måste vissa krav uppfyllas. Bland annat måste uppgiften vara relevant för livsmedlet och livsmedlet ska vara säkert för den som inte tål det som livsmedlet uppges vara fritt från.

Om företaget inte kan säkerställa att produkten är ”fri från” relevanta allergener, det vill säga att den verkligen är lämplig för den allergiske eller överkänslige konsumenten, så ska inte heller några andra uppgifter som kan tyda på att produkten skulle vara lämplig för dessa personer anges.

Ett livsmedel som inte uppfyller kraven för att vara ”fri från” får inte heller säljas med den märkningen. Om ett ”fri från”-livsmedel har gett upphov till en allergisk reaktion ska det utredas och livsmedlet kan behöva dras tillbaka från marknaden.

Gränsvärden för ”fri från”-livsmedel och specialkost

Avvikelsehantering vid tillverkning av ”fri från”-livsmedel och specialkost

Uppgiften om "fri från" ska vara relevant

När ett livsmedel anges med en uppgift om "fri från" måste uppgiften vara relevant för produktgruppen i fråga för att inte riskera att vilseleda konsumenten. Ett livsmedel får inte påstås ha verkningar eller egenskaper som det inte har. Det får inte heller antydas att ett livsmedel har speciella egenskaper då i själva verket alla liknande livsmedel har sådana egenskaper, framför allt genom att närvaron eller frånvaron av vissa ingredienser och/eller näringsämnen särskilt framhävs. Se artikel 7.1 i förordning (EU) nr 1169/2011 och artikel 16 i förordning (EG) nr 178/2002.

Det är alltså viktigt att uppgiften är relevant för produktgruppen i fråga, det vill säga att andra liknande produkter brukar innehålla det man vill påstå att produkten är fri från.

Informationen får inte vilseleda

Exempel på relevant och inte relevant märkning

- "Glutenfritt margarin" är inte en relevant uppgift, eftersom margarin vanligtvis inte innehåller gluten. Märkningen strider mot artikel 7 i förordning (EU) 1169/2011 och artikel 16 i förordning (EG) nr 178/2002. ”Fri från”-påståendet får därmed inte finnas på den typen av produkt.
- "Mjölkfritt margarin" är en relevant uppgift eftersom margarin vanligtvis innehåller mjölk.
- Hårdost är naturligt fri från laktos. Livsmedelsverket bedömer ändå att uppgiften ”laktosfri” kan vara relevant på en hårdost eftersom andra ostar vanligtvis innehåller laktos. Exempel på ostar som vanligtvis innehåller laktos är mozzarella, halloumi, fetaost och färskost. Eftersom hårdost är naturligt laktosfri behöver företagare som vill märka med uppgift om att hårdosten är laktosfri inte verifiera laktoshalten genom provtagning

- På "oblandade" charkuteriprodukter som kokt eller rökt skinka är det inte relevant med uppgift om "fri från", eftersom allergena ingredienser vanligen inte ingår. Märkningen strider mot artikel 7 i förordning (EU) 1169/2011 och artikel 16 i förordning (EG) nr 178/2002. ”Fri från”-påståendet får därmed inte finnas på den typen av produkt. Däremot skulle uppgiften "glutenfri" om till exempel en griljerad skinka kunna vara relevant om produkten är glutenfri därför att ett glutenfritt ströbröd använts. Då skiljer sig produkten från andra griljerade skinkor som innehåller ströbröd med gluten.

- Uppgiften "glutenfri" på en bearnaisesås är inte relevant, eftersom den typen av sås generellt inte innehåller gluten. Märkningen strider mot artikel 7 i förordning (EU) 1169/2011 och artikel 16 i förordning (EG) nr 178/2002. Fri från-påståendet får därmed inte finnas på den typen av produkt.

Hur ska information om "fri från"-livsmedel ges?

De regler om hur information om livsmedel ska ges, till exempel med ingrediensförteckning för färdigförpackade livsmedel, och hur frivillig information får anges, gäller också för "fri från"-livsmedel. Se förordning (EU) nr 1169/2011 och LIVSFS 2014:4.

Färdigförpackade livsmedel

Inte färdigförpackade livsmedel

Allergeninformation

Enligt reglerna ska allergener alltid anges i ingrediensförteckningen där de även ska vara framhävda. För livsmedel som säljs utan att vara färdigförpackade ska uppgift om allergena ingredienser alltid lämnas. Allergenerna räknas upp i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011.

Det är främst dessa obligatoriska uppgifter som ska vägleda den allergiske eller överkänslige konsumenten. Om en livsmedelsföretagare utöver dessa obligatoriska uppgifter frivilligt vill framhäva att produkten är lämplig för dessa konsumenter kan de göra det under förutsättning att uppgiften är relevant för livsmedlet i fråga. För att sådan information ska vara så tydlig som möjligt och inte riskera att vilseleda den allergiske eller överkänslige konsumenten anser Livsmedelsverket att det i sådana fall är uppgiften "fri från" som bör användas.

Exempel på uppgifter som bör användas är "sojafri", "äggfri", ”mjölkfri” och "fri från hasselnötter".

Andra uppgifter än ”fri från”, som till exempel "innehåller inte mjölk", "mjölk ej tillsatt", ”tillverkad i en anläggning som inte hanterar mjölk” och "tillverkad av mjölkfria råvaror" bör enligt Livsmedelsverket inte användas. Syftet med uppgifterna är att framhålla att produkten är särskilt lämplig för den som inte tål mjölk och då är det uttrycket "mjölkfri" som bör användas.

Ett livsmedel som är märkt ”fri från” ett allergen kan inte också märkas med ”kan innehålla spår av” det allergenet. En upplysning om att ett livsmedel "kan innehålla spår av" syftar till att upplysa en person med allergi eller intolerans om att livsmedlet kan vara kontaminerat/förorenat med allergenet. Ett livsmedel som är märkt ”fri från” ett visst allergen ska vara säkert för en person med allergi eller intolerans mot detta allergen och livsmedlet kan därför inte vara kontaminerat/förorenat med detta allergen.

Råvaror och ingredienser

Uppgifterna ”glutenfri” och ”mycket låg glutenhalt”

När uppgifter om frånvaro eller reducerad förekomst av gluten i livsmedel används för att informera konsumenter, ska sådan information endast ges i form av de uppgifter och i enlighet med de villkor som anges i bilagan till förordning (EU) nr 828/2014. Se artikel 3.1 i förordningen.

Detta innebär att de enda uppgifter som får göras om gluten är:

- "glutenfri"
  och
- "mycket låg glutenhalt".

Andra uppgifter som till exempel "naturligt fri från gluten", "innehåller inte gluten", "tillverkad i en anläggning

som inte hanterar gluten" är inte tillåtna.

Det är dock möjlighet att frivilligt, efter uppgifterna "glutenfri" och "mycket låg glutenhalt" även ange "lämplig för personer med glutenintolerans", "lämplig för personer med celiaki". Se artikel 3.2 i förordning (EU) nr 828/2014.

Om glutenhalten i en eller flera gluteninnehållande ingredienser reducerats eller om de gluteninnehållande ingredienserna har ersatts med andra ingredienser som är naturligt glutenfria får uppgifterna "glutenfri" och "mycket låg glutenhalt" åtföljas av uppgifterna "särskilt framställt för personer med glutenintolerans" eller "särskilt framställt för personer med celiaki". Se artikel 3.3 i förordning (EU) nr 828/2014.

Alla livsmedel märkta med ”glutenfri” eller ”mycket låg glutenhalt” ska dock vara lämpliga för de med glutenintolerans eller celiaki. Då ovan nämnda åtföljande uppgifter kan ge upphov till tveksamheter hos konsumenten bör de användas med försiktighet. Detta då de kan ge intryck av att ett glutenfritt livsmedel som har dessa åtföljande uppgifter skulle vara mer lämpligt för en person med celiaki än ett livsmedel som enbart är märkt glutenfritt.

Särskilda kriterier och tolkningar

Nedan beskrivs innebörden av vissa ”fri från”-påståenden samt vissa kriterier och tolkningar för hur livsmedel med dessa påståenden ska vara sammansatta. Det är även viktigt att eventuella gränsvärden följs och att uppgiften om ”fri från” är relevant.

Gränsvärden för ”fri från”-livsmedel och specialkost

Uppgiften om ”fri från” ska vara relevant

Allergi och överkänslighet

Allergener – att tänka på för företag

Glutenfri

För livsmedel som anges som "glutenfri" gäller att det är:

- livsmedel där gluteninnehållande ingredienser har ersatts med andra ingredienser som är naturligt glutenfria
  och/eller
- livsmedel som särskilt framställts, beretts och/eller bearbetats för att reducera glutenhalten i en eller flera gluteninnehållande ingredienser (till exempel vetestärkelse som särskilt renats från veteprotein).

Om havre ingår måste den vara särskilt framställd, beredd och/eller bearbetad för att den inte ska vara kontaminerad med vete, råg, korn eller korsningar av dessa.

Se förordning (EU) nr 828/2014.

Det finns gränsvärden för ”glutenfri” och krav på havre som ingår i en produkt som anges med denna uppgift.

Gränsvärden för "fri från"-livsmedel och specialkost

Mycket låg glutenhalt

För livsmedel som anges med uppgiften "mycket låg glutenhalt" gäller att:

- Det är livsmedel som särskilt framställts, beretts och/eller bearbetats för att reducera glutenhalten i en eller flera gluteninnehållande ingredienser.
- Livsmedlen inte får bestå enbart av ingredienser som är naturligt glutenfria.
- Om havre ingår så måste den vara särskilt framställd, beredd och/eller bearbetad för att undvika kontaminering med vete, råg, korn eller korsningar av dessa. Livsmedel som enbart består av sådan särskilt framställd havre, eller av både sådan havre och andra ingredienser som naturligt inte innehåller gluten, får inte anges med uppgiften "mycket låg glutenhalt". De kan dock få anges som "glutenfri" om kraven för denna uppgift är uppfyllda.

Se förordning (EU) nr 828/2014.

Det finns gränsvärden för "mycket låg glutenhalt" och krav på havre som ingår i produkt som anges med denna uppgift.

Gränsvärden för "fri från"-livsmedel och specialkost

Låglaktos/laktosreducerad

För att en produkt ska få anges som låglaktos/laktosreducerad räcker det inte att produkten uppfyller gränsvärdet för låglaktos/laktosreducerad genom att den till exempel innehåller så lite mjölk att slutprodukten uppfyller gränsvärdet. Livsmedelsföretagaren måste ha gjort något aktivt för att reducera laktoshalten, till exempel genom att tillsätta laktasenzym till en mejeriprodukt.

Laktoshalten får inte anges i näringsdeklarationen. Se artikel 30 i förordning (EU) nr 1169/2011. För att möjliggöra för en laktosintolerant konsument att göra informerade val och använda livsmedel på ett säkert sätt så anser Livsmedelsverket att det är möjligt att frivilligt ange laktoshalt på en produkt som anges som laktosfri eller låglaktos/laktosreducerad. Uppgiften kan anges i samma synfält som näringsdeklarationen men inte i näringsdeklarationen.

Näringsdeklaration

Mandelfri

Att ange en produkt som "mandelfri" kan bedömas som vilseledande om den samtidigt innehåller aprikoskärnor eftersom dessa är närbesläktade med mandel. Det finns mandelallergiker som kan reagera även på aprikoskärnor på grund av korsallergi. Därför är det inte lämpligt att framhålla att produkter innehållande aprikoskärnor skulle vara särskilt lämpliga för den som inte tål mandel genom att ange att de är "mandelfria".

Mjölkfri

Uppgiften "mjölkfri" innebär att livsmedlet varken ska innehålla mjölkprotein eller laktos.

Nötfri

Om uppgiften "nötfri" används så förutsätter det att produkten är fri från samtliga nötter i punkt 8 i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011.

Även om jordnötter inte är en nöt, utan en baljväxt, kan det vara olämpligt att ange uppgiften ”nötfri” på en produkt som innehåller jordnötter då konsumenten troligen inte alltid är medveten om skillnaden. En jordnötsallergisk person riskerar att bli vilseledd och drabbas av en allergisk reaktion om en produkt som innehåller jordnötter skulle anges som ”nötfri”.

Sojafri

Att ange en produkt som "sojafri" kan bedömas som vilseledande om den samtidigt innehåller baljväxter, som till exempel jordnötter, ärtor, linser, lupin, bönor, kikärtor eller förtjockningsmedlen E 410, E 412, E 413, E 414, E 417, E 426 och E 427, eftersom dessa är närbesläktade med soja. Det finns sojaallergiker som kan reagera även på dessa ingredienser på grund av korsallergi. Därför är det inte lämpligt att framhålla att just sådana produkter skulle vara särskilt lämpliga för den som inte tål soja genom att ange att de är "sojafria". Detsamma gäller för E 322, framställt från soja, som kan användas som antioxidationsmedel eller emulgeringsmedel.

Sulfitfri (svaveldioxidfri)

”Sulfitfri” (”svaveldioxidfri”) kan vara relevant att påstå om ett vin om sulfit

- inte är tillsatt och
- den naturliga halten sulfit inte kan påvisas vid analys i sådan mängd att livsmedlet skulle kunna utgöra en risk för den som är allergisk eller överkänslig.

Rutiner vid utformning av märkning på färdigförpackade ”fri från”-livsmedel

En vanlig orsak till allergi- och överkänslighetsincidenter med livsmedel är misstag vid utformning av märkning eller att fel förpackning används. För att förhindra det behöver livsmedelsföretagen ha noggranna rutiner och förebyggande åtgärder.

Den verksamhet som packar ett livsmedel behöver vid varje produktion kontrollera att korrekt förpackningsmaterial används. Speciellt viktigt är det om en förpackning med samma eller liknande utseende har valts för till exempel olika smakvarianter.

Märkningsinformation som sammanställs hos livsmedelsproducenten och skrivs ut med till exempel skrivare i produktionen behöver granskas mot receptur och säkerställas innan den börjar användas.

Framställning av tryckt förpackningsmaterial eller etiketter involverar ofta flera olika funktioner och företag vilket innebär att fel kan ha gjorts i tidigare led.

Exempel på kedja av aktörer som kan ha en påverkan på märkningen

En varumärkesägare med produkt- och producentansvar tar fram underlag för produktens ingrediensförteckning. En designbyrå tar fram ett designförslag för etikett till produkten utifrån det underlaget. En förpackningsproducent eller tryckeri trycker förpackningen eller etiketten. Denna lagerhålls för att sedan gå till den verksamhet där packning eller etikettering av produkten sker. Målet är att rätt produkt ska hamna i rätt förpackning med rätt märkning och/eller etikett.



För att förhindra fel i designprocessen behövs bra rutiner så att varje produkt hamnar i rätt förpackning med korrekt utformad märkning.

Skyltar och hyllkantsmärkning

Livsmedelsverket anser att skyltar och hyllkantsmärkning med mer generella rubriker som "lämpligt för allergiker", "glutenfria livsmedel" eller liknande riskerar att vara oklara eller förvillande för konsumenten. Anledningen är att gruppen av personer med allergi och överkänslighet mot livsmedel är stor och att de reagerar på olika ämnen. Därför kan man inte hävda att en produkt passar alla allergiker eller är lämplig för allergiker i allmänhet. Det kan bedömas som vilseledande. Dessutom är risken stor för att en vanlig produkt felaktigt hamnar under sådana skyltar med texten "glutenfritt" eller liknande. Se artikel 36.2 b i förordning (EU) nr 1169/2011.

Inte färdigförpackade livsmedel

En förutsättning för att ett "fri från"-livsmedel ska kunna säljas som inte färdigförpackat är att det säljs på ett sådant sätt att livsmedlet fortfarande är säkert för den allergiske konsumenten. Det ska inte finnas någon risk att livsmedlet kontamineras av andra livsmedel som inte är fria från aktuellt allergen. Därför är det i många fall inte möjligt att sälja "fri från"-livsmedel som inte är färdigförpackade.

Inte färdigförpackade livsmedel

Information om specialkost

Vad gäller för "fri från"-mat som serveras i storhushåll?

Restauranger och liknande som säljer livsmedel som inte är färdigförpackade är skyldiga att kunna informera om innehållet av de allergena ingredienser som anges i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011. Observera att det även gäller ingredienser som framställts från några av dessa ämnen, till exempel lecitin från soja eller stärkelse från vete. Informationen får ges skriftligt eller muntligt men om livsmedelsföretaget väljer att ge informationen muntligt måste det finnas en upplysning om att informationen finns att få.

I många restauranger och liknande kan det vara svårt att erbjuda mat som är särskilt anpassad för allergiker, så kallad specialkost, eftersom många rätter hanteras samtidigt. Därför finns det en risk att mat som inte innehåller ett visst allergen som en ingrediens ändå innehåller detta allergen på grund av kontamination genom att det hanteras tillsammans med andra livsmedel som innehåller allergenet.

Restauranger har skyldighet att uppfylla kravet i lagstiftningen om att informera om vilka allergena ingredienser som ingår i en maträtt, men kan med fördel på menyn skriva exempelvis "Är det något du inte tål? - prata med oss". Då kan gästen och personalen diskutera vilka förutsättningarna är i det aktuella fallet, både vad gäller konsumentens allergi och restaurangens hantering av det aktuella allergenet. Gästen kan själv efter det avgöra om den kan äta maten.

Obligatoriskt att informera om

Livsmedelsverket anser att kraven vad gäller hantering av livsmedel som påstås vara fria från allergener inklusive specialkost är mer långtgående än kraven på ”vanlig” mat på restaurang/café där inga påståenden om att ett livsmedel är fritt från allergener görs.

För att det ska vara möjligt för livsmedelsföretaget att på menyn kunna ange att en maträtt är lämplig för personer med allergi eller överkänslighet ska restaurangen ha särskilda rutiner som säkerställer att maträtten är säker även för de mest känsliga allergikerna. Kraven på förebyggande åtgärder och allmän god hygien ska vara höga och anpassade till risken och företaget ska ha rutiner för alla moment, från mottagning av varor och kontroll av att de varor de tar emot inte innehåller allergena ämnen, till rutiner för att undvika kontaminering vid servering.

I första hand handlar det alltså om att verksamheten har skyldighet att informera om vilka allergena ingredienser som maträtterna innehåller. Det är även lämpligt att verksamheten har en dialog med gästerna om eventuella allergier och att verksamheten kan berätta om sin hantering så att den allergiske gästen kan göra ett säkert val. Detta är dock inget krav så om en verksamhet väljer att inte ge information om hanteringen så är det ingen avvikelse mot lagstiftningen. Se artikel 44.1a i förordning (EU) nr 1169/2011 och 10 § LIVSFS 2014:4.

Om det inte är möjligt med rutiner som säkerställer att en maträtt eller produkt verkligen är fri från ett visst allergen så kan dessa inte heller uppges vara det. Det är verksamheten som måste göra bedömningen av vilka rutiner som är möjliga och om det finns någon risk att produkterna kontamineras med ett visst allergen eller inte.

Exempel på vad som kan anges som ”fri från” i en vanlig restaurang

En verksamhet skulle kunna ange att de kan göra pizza på en inköpt färdigförpackad glutenfri botten eller lasagne med inköpta färdigförpackade glutenfria lasagneplattor, om det är så att de inte kan garantera att hela rätten är glutenfri. Detsamma gäller om en verksamhet kan göra en smörgås på inköpt glutenfritt bröd. Det är dock viktigt att konsumenten som beställer en sådan maträtt eller produkt får information om att det kan finnas risk för kontamination med gluten genom att produkter som innehåller gluten hanteras samtidigt/ i nära anslutning. Den ansvarige för verksamheten kan alltså endast ange ”fri från” för de olika produkterna/maträtterna som de kan garantera detta för.

Hantering vid produktion av ”fri från”-livsmedel och specialkost

Information om specialkost