Gränsvärden för "fri från"-livsmedel och specialkost

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 får du veta vilka gränsvärden som är lagstiftade och/eller tillämpas för allergena ämnen i livsmedel och specialkost som ska vara fria från dessa.

Allmänt om gränsvärden för ”fri från”-livsmedel och specialkost

Det finns gränsvärden i lagstiftningen för uppgifter om frånvaro av eller reducerad förekomst av gluten. Vad gäller laktos så rekommenderar Livsmedelsverket vissa gränsvärden. För övriga allergener finns inga fastställda gränsvärden.

Ett livsmedel eller en måltid som påstås vara fri från ett allergen ska vara lämpligt för den konsumentgrupp det påstås vara avsett för. För andra ämnen än gluten och laktos är Livsmedelsverkets tolkning att allergenet, eller det ämne som skulle kunna utlösa en överkänslighetsreaktion, inte ska kunna påvisas vid analys i sådan mängd att livsmedlet skulle kunna innebära en risk för den som är allergisk eller överkänslig.

Eftersom det, förutom för gluten och laktos, inte finns några fastställda eller tillämpade gränsvärden för allergener kan uppgifter om halter som har orsakat reaktioner ge viss vägledning om vilka halter som skulle kunna utgöra en risk för allergiska individer.

Flera litteraturkällor visar att känsliga allergiker reagerar på enstaka mg protein av ett allergen. De allra känsligaste kan reagera på lägre doser.

Allergener – att tänka på för företag

Livsmedelsverket har tagit fram en riskvärderingsguide (på engelska) som underlättar bedömningar av allergirisker utifrån olika koncentrationer av protein från mjölk, ägg, jordnöt, hasselnöt, cashewnöt, valnöt, soja, selleri, räka, fisk och vete.

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

Branschriktlinje - Allergi och annan överkänslighet – hantering och märkning av livsmedel

Uppgift om frånvaro av eller reducerad förekomst av gluten

I tabellen nedan anges vilka uppgifter om frånvaro av eller reducerad förekomst av gluten som är tillåtna samt vilka spannmål som kan ingå och gränsvärden. Den lagstiftning som reglerar detta är förordning (EU) nr 828/2014.

Benämning	**Livsmedel baserade på**	**Gluten högst (mg/kg)**
"Glutenfri"	Majs, ris, hirs med mera och spannmål som reducerats i fråga om gluten, till exempel vetestärkelse "Specialhavre" (max 20 mg gluten/kg) får ingå	20
"Mycket låg glutenhalt"	Spannmål som reducerats i fråga om gluten, till exempel vetestärkelse "Specialhavre" (max 20 mg gluten/kg) får ingå	100

En liten mängd av en gluteninnehållande ingrediens, får inte ingå i livsmedel som anges som "glutenfri" eller "mycket låg glutenhalt" även om slutprodukten klarar gränsvärdet på högst 20 mg/kg respektive 100 mg/kg. Det är endast om gluteninnehållande ingredienser särskilt framställts, beretts och/eller bearbetats för att reducera glutenhalten som de får ingå. Till exempel särskilt renad vetestärkelse.

Särskilda kriterier och tolkningar

Om havre ingår i livsmedel som anges som "glutenfri" eller "mycket låg glutenhalt" så måste den vara särskilt framställd, beredd och/eller bearbetad för att undvika kontaminering med vete, råg, korn eller korsningar av dessa. Glutenhalten i den särskilt framställda havren som ingår i livsmedlet får inte överstiga 20 mg/kg. Se bilaga punkt B i förordning (EU) nr 828/2014.

Uppgift om frånvaro av eller reducerad förekomst av laktos

Livsmedelsverket rekommenderar följande gränsvärden för uppgift om frånvaro av eller reducerad förekomst av laktos:

- I **laktosfria** livsmedel ska laktos inte kunna påvisas med en metod som har en detektionsgräns på **0,01 gram per 100 gram**.
- **Laktosreducerade** och **låglaktos**-livsmedel är livsmedel där laktoshalten reducerats till en nivå som inte överstiger **1 gram per 100 gram** konsumtionsfärdig vara.

Definitionerna och gränsvärdena baseras på den nordiska rapporten, Nordiske Seminar- og Arbejdsrapporter 1993:557 och har inte fastställts genom föreskrifter.

Senast uppdaterad 7 april 2025 Ansvarig grupp ROR_HLK