

SG



Allergiguiden



*Hva er allergener og  
hvordan håndtere dem?*

# Innhold

<b>En allergi-kompleks bransje (intro) ..</b>	<b>s. 4</b>
<b>Kap. 1 ...Allergi eller intoleranse? .....</b>	<b>s. 5</b>
<b>Kap. 2 ... De 14 store .....</b>	<b>s. 8</b>
<b>Kap. 3 ..Allergivennlige rutiner .....</b>	<b>s. 30</b>
<b>Kap. 4 .. Informasjon til gjesten .....</b>	<b>s. 36</b>

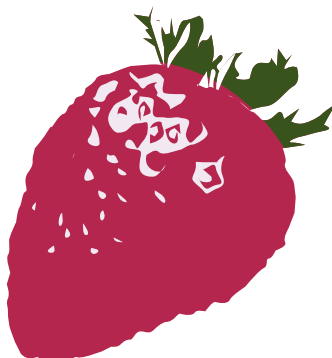


Med litt kunnskap og noen gode valgmuligheter, kan du tilby fristelser som kunder med ulike utfordringer kan spise.

**Ser vi litt stort på det, kan alle matvarer potensielt forårsake en eller annen allergisk reaksjon. Likevel er det noen matvarer som har et dårligere rykte enn andre.**

Serveringsbransjen kan være problematisk å forholde seg til for en matallergiker. Kundene møter en vegg av mel, melkeprodukter, egg, nøtter, og det kan være vanskelig å orientere seg videre til de mer allergivennlige produktene.

Kanskje dette er et område som nettopp ditt serveringssted kan bli god på?



Kapittel 1:



Allergi eller intoleranse?

**Mat kan for noen forårsake alt fra ubehag til alvorlige medisinske tilstander. Da er det er greit å vite at det er en forskjell på faktisk allergi og matintoleranse.**

### **Matvareallergi**

En allergi er, enkelt forklart, immunforsvarets reaksjon på et eller flere proteiner i maten. Svært små mengder kan være nok til at enkelte kan reagere. Kun 1-3 prosent av befolkningen har slike diagnoser. Barn kan vokse av seg en allergi eller intoleranse innen de når skolealder. Dette gjelder i stor grad allergier mot kumelk og egg. Andre allergier kan vare livet ut.

#### *Symptomer*

Allergiske reaksjoner kan ramme nesten alle organsystemer, men reaksjoner i hud og mage/tarm er vanligst. Eksempler: elveblest, diaré, oppkast, magesmerter, astma, kløe, hodepine og atopisk eksem. Den mest alvorlige reaksjonen er anafylaktisk (allergisk) sjokk, som i sjeldne tilfeller kan føre til hjertestans og død.

## **Matvareintoleranse**

Samlebetegnelse på forskjellige reaksjoner og ubehag ved inntak av ulike matvarer.

Ved matvareintoleranse er ikke immunforsvaret involvert. Ofte skjer denne formen for reaksjoner på grunn av lav aktivitet av enzymer som skal bryte ned komponenter i maten, eller det skyldes stoffer som man reagerer på i maten. Laktoseintoleranse og overfølsomhet mot jordbær, tomater eller sitrusfrukt, er eksempler på ikke-allergisk matoverfølsomhet.

### *Symptomer*

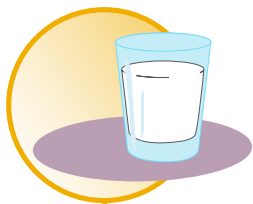
De vanligste symptomene ved matvareintoleranse er diaré, mageknip, kvalme eller andre plager i mage/tarm-kanalen. Disse symptomene anses som mindre alvorlige enn ved allergi.

*Kapittel 2:*



*De 14 store*





1 av 14

**Det er spesielt 14 matvarer du bør ha kontroll på. Siden 2014 er alle serveringssteder lovpålagt å informere om mat som inneholder disse allergenene:**

2 av 14

3 av 14

4 av 14

– Se fullstendig liste fra [Norges Astma- og Allergiforbund](#).

5 av 14

## **Melk og melkeprodukter**

6 av 14

### 1. Melkeallergi:

7 av 14

Ved melkeallergi er det proteiner i melken man reagerer på, og da hjelper det ikke å bruke laktosefri produkter; da skal man ikke innta noe av eller med melk i det hele tatt.

8 av 14

9 av 14

En person som er allergisk mot kumelk, vil også ofte reagere på andre melkesorter.

10 av 14

### 2. Laktoseintoleranse:

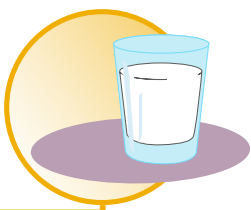
11 av 14

Laktoseintoleranse er overfølsomhet mot melkesukkeret, også kalt laktosen, i melken. Tarmen har da nedsatt evne til å bryte ned sukkeret i melkeprodukter, og kan resultere i ubehag i tarmen, men det er ikke farlig. En laktoseintolerant person tåler ofte å få i seg noe laktose hver dag, men hver enkelt må finne sin grense.

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

### Mat som kan inneholde melk:

2 av 14

- Barnegrøt
- Bearbeidede kjøttprodukter: pølser, patéer, leverpostei, paier og pålegg

3 av 14

- Brød, kaker, kjeks

4 av 14

- Chips og snacks

5 av 14

- Dessertsauter
- Ferdiglaget dessert

6 av 14

- Fruktpureer

- Gjærbakst som inneholder eller er penslet med melk

7 av 14

- Likører

- Margarin

8 av 14

- Ostepop

- Paier

9 av 14

- Pannekake- og kakemiks

- Potetmospulver

10 av 14

- Salatdressinger

- Sjokolade (også hvit og mørk sjokolade)

- Sjokoladepulver

11 av 14

- Smoothie

- Sauter, supper og suppeposer

12 av 14

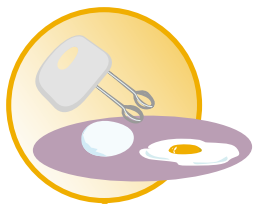
- Vin (hvis klarnet med kasein)

13 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

14 av 14

### **Egg og eggeprodukter**



1 av 14

2 av 14

3 av 14

4 av 14

5 av 14

6 av 14

7 av 14

8 av 14

9 av 14

10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14

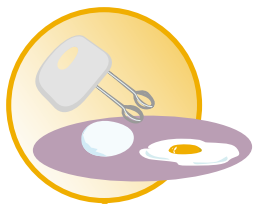
Personer som er allergiske mot egg, kan reagere på selv svært små mengder, både av eggehviten og eggeplommen. En person som er allergisk mot hønseegg, vil også ofte reagere på andre typer egg.

Ganske mange produkter og retter inneholder egg; kaker, kjeks, dressinger, majones, majones-salater, noen typer pasta, panerte retter og gratenger. I tillegg er også gjærbakst ofte penslet med egg, og is og sorbet kan inneholde eggeprodukter.

### Egg i bakevarer

Egg har god bindeevne og bidrar til heving, og er derfor vanskelig å kutte helt ut når man driver med bakerivarer. Egg finnes ofte i loff, lyst brød og nan-brød.

Du kan kjøpe eggerstatning hos storhusholdningsgrossisten din. En økt mengde bakepulver kan også fungere som en god erstatning for egg i bakevarer.



1 av 14

Mat som ofte inneholder egg:

2 av 14

- Eggerøre, omelett, frittata, soufflé
- Eggnudler, stekt ris (asiatisk rett)

3 av 14

- Quiche

4 av 14

- Bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter; hamburgere, kjøttboller, posteier, fiskeboller, gratenger

5 av 14

- Krutonger, strøkavring

6 av 14

- Potetmos

7 av 14

- Remulade, majones

8 av 14

- Supper og sauser (hollandaise, béarnaise)

9 av 14

- Sennep

10 av 14

- Spagetti, makaroni

11 av 14

- Kokosboller

12 av 14

- Makronfyll, kakefyll og kakeglasur

13 av 14

- Marengs

14 av 14

- Mousse

- Kaker, muffins, smultringer, kjeks, kakemiks

- Krutonger, strøkavring

- Gjærbakst penslet med egg

- Glasur på kaker

- Iskrem, sorbet, parfait

- Likør

- Vafler, pannekaker, rislapper

- Vin (hvis klarnet med egg)

- Konfekt

- Desserter: sjokoladefondant, tiramisu



1 av 14

(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)

2 av 14

## Nøtter og nøtteprodukter

To former for nøtteallergi:

3 av 14

1. Primærallergi mot nøtter, spesielt peanøtter, kan være forbundet med alvorlige reaksjoner, men disse er sjeldne. Ofte er dette en type allergi som varer livet ut.

4 av 14

5 av 14

6 av 14

7 av 14

8 av 14

2. Kryssallergi. Mange med pollenallergi kan få reaksjoner ved inntak av spesielt peanøtter, hasselnøtter, mandler, paranøtter og valnøtter. Kroppen klarer å skille mellom proteinene, og det oppstår en reaksjon. Kryssallergi er vanligvis ufarlig og gir ofte mildere symptomer enn ved primærallergi.

9 av 14

### Nøtter er ikke alltid nøtter

10 av 14

Ordet nøtt brukes om frukter eller frø som kan være svært ulike. Peanøtten, for eksempel, er en belgvekst og ikke en nøtt. En gjest kan derfor tåle peanøtter selv om han/hun er allergisk mot hasselnøtter og mandler.

11 av 14

12 av 14

*Muskatnøtt* er ikke en faktisk nøtt, og en person med nøtteallergi vil kunne tåle dette.

13 av 14

*Kokosnøtt* er en steinfrukt, og tåles normalt godt ved nøtteallergi.

14 av 14



1 av 14

## Nøtter i bakevarer

2 av 14

Nøtter er nesten ikke til å komme unna i bakevaredisken. Brød, baguetter og rundstykker bakes ofte med nøtter. Også sjokolade kan inneholde knuste eller hele nøtter. Ingen av sjokoladeprodusentene vil garantere at deres produkter er uten spor av nøtter. Marsipan og makronfyll består av mandler, og nougat inneholder hasselnøtter.

3 av 14

4 av 14

5 av 14

## I retter det ofte forekommer nøtter:

6 av 14

- I brød og grovbakst
- I kakefyll, marsipan og som strøssel
- I sjokolade
- Pesto: pinjekjerner og cashewnøtter
- Hummus: Kikerter og sesamfrø
- I enkelte middags- og dessertsauser
- Generelt: Vegetarretter og salater

7 av 14

8 av 14

9 av 14

10 av 14

Rene nøtteoljer inneholder små rester av nøtteprotein, og bør unngås ved nøtteallergi.

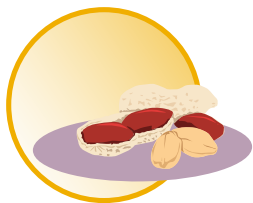
11 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Peanøtter og peanøttprodukter

2 av 14

Peanøtter er egentlig ikke en nøtt, men en belgfrukt, fra en helt annen plantefamilie enn andre typer nøtter. Derfor skiller vi ut peanøtter i en egen kategori.

3 av 14

4 av 14

Peanøttoljer som brukes industrielt til produksjon av for eksempel potetgull og snacks, inneholder i liten grad peanøttspor, og tåles av de fleste.

5 av 14

6 av 14

7 av 14

8 av 14

**Vær OBS!**

9 av 14

Nøtteallergi er kanskje den «skumleste» allergien vi har. Noen personer med alvorlig nøtteallergi, kan få allergisk/anafylaktisk sjokk og miste bevisstheten. Det er svært sjelden at en slik reaksjon skjer, men vær oppmerksom!

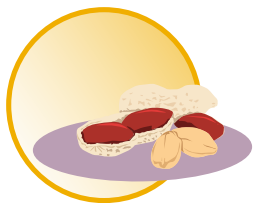
10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

### Mat som kan inneholde peanøtter:

2 av 14

- Müslibars
- Asiatiske og orientalske retter; vårruller, nudler og curry

3 av 14

- Ferdiglagde desserter
- Frokostblandinger

4 av 14

- Iskrem

5 av 14

- Kebabs
- Kjeks, kaker og lignende

6 av 14

- Muslibars, bars for slanking
- Nougat

7 av 14

- Salatdressinger
- Sataysaus

8 av 14

- Sauser

9 av 14

- Sjokolade
- Snacks og potetgull (stekt i peanøttolje)

10 av 14

- Spagettisaus

11 av 14

- Supper
- Turkish delight

12 av 14

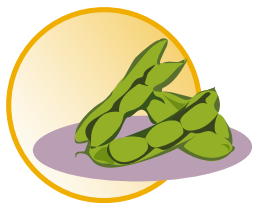
- Visse typer pesto

13 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

14 av 14





1 av 14

## Soya og soyaprodukter

2 av 14

En soyaallergikere reagerer på en eller flere proteiner i soyabønnene.

3 av 14

Soyamel kan være en ingrediens i brød, hamburgerbrød, pølsebrød og blandingsprodukter av kjøtt, for eksempel i middagskaker, blandingsburgere, kebab, pølser og i fiskefarseprodukter.

4 av 14

5 av 14

6 av 14

Soya kan også forekomme i supper, sauser, grytebasis, meieriprodukter, pannekaker, müsli, kaker, kjeks, småkaker, konfekt, sjokolade og annen snacks. Soyasaus kan også inneholde soyaprotein.

7 av 14

8 av 14

Soyaolje og soyalecitin anses for å være trygt for personer med soyaallergi. I produksjonsprosessen av soyaolje fjernes nemlig ofte proteinene som gir de allergiske reaksjonene.

9 av 14

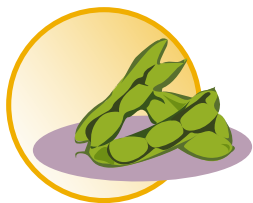
10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

### Mat som kan inneholde soya:

2 av 14

- Tofu

3 av 14

- Teryaki

- Soyadrikk og soyayoghurt

4 av 14

- Fermenterte soyaprodukter: Miso, soyasaus, tamari, tempeh

5 av 14

- Buljong

- Frokostblanding

- Majones og margarin av soyaolje

6 av 14

- Pølser og pizza

7 av 14

- Marinader, tapenader, supper og sauser

8 av 14

- Sjokolade og desserter

- Vegetariske produkter

9 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

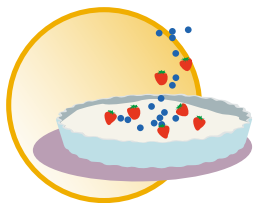
10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Gluten og glutenprodukter

2 av 14

Gluten er en gruppe proteiner som finnes i våre vanligste kornslag hvete, spelt, rug og bygg. Enkelte barn og voksne blir syke av å spise hvete og andre glutenholdige kornsorter. Årsaken kan være cøliaki, annen glutenintoleranse eller hveteallergi.

3 av 14

4 av 14

5 av 14

6 av 14

Havre er en fjern slektning av hvete, og tåles av de fleste med glutenallergi. Det er likevel en viss risiko for at den kan inneholde litt hveteforurensning fra produksjonsprosessen. Garantert glutenfri havre kan kjøpes hos grossisten din.

7 av 14

8 av 14

### Gluten i bakerivarer

De fleste bakevarer inneholder stort sett gluten. Det er også en risiko for kontaktsmitte på de fleste norske bakerier.

9 av 14

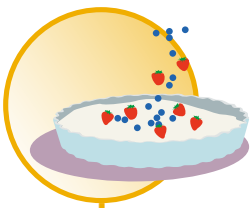
10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Mat som kan inneholde gluten

2 av 14

- Mel
- Maltekstrakt

3 av 14

- Krydder
- Gjærekstrakt

4 av 14

- Pålegg
- Panerte/griljerte produkter
- Dressinger og marinader, supper og sauser

5 av 14

- Sprøstekt løk
- Øl

6 av 14

- Godteri
- Bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter
- Nudler og pasta

7 av 14

8 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

9 av 14

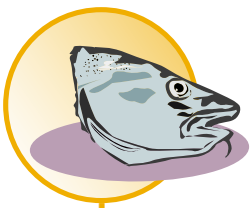
10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Fisk og fiskeprodukter

2 av 14

Ved fiskeallergi er det proteiner i en bestemt eller flere forskjellige fiskesorter man reagerer på. Selv små mengder fisk kan gi alvorlige allergiske reaksjoner hos en person som er svært allergisk. Endel vil også reagere på dampen ved koking og steking av fisk.

3 av 14

4 av 14

5 av 14

### Mat som kan inneholde fisk:

6 av 14

- Rogn og kaviar
- Crabsticks
- Marinader, kraft, sauser og supper
- Leverpostei, tapenader, cæsardressing og worcestersaus: kan inneholde ansjos

7 av 14

8 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

9 av 14

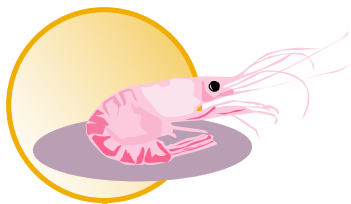
10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Skalldyr og skalldyrprodukter

2 av 14

En som er allergisk mot skalldyr reagerer oftest på et protein som finnes i skalldyret. Noen kan reagere med hudreaksjoner ved berøring av skallet, men ikke på selve innmaten. De mest følsomme kan også reagere på dampen ved koking.

3 av 14

4 av 14

5 av 14

### Mat som kan inneholde skalldyr:

- Skalldyr i lake
- Marine kryddere og marinader
- Rekechips
- Rødt fargestoff asthaxanthin fra rekeskall/krabbeskall

6 av 14

7 av 14

8 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

9 av 14

10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Bløtdyr og bløtdyrprodukter

2 av 14

Ved bløtdyrallergi reagerer man på proteiner i bløtdyrene. Enkelte kan få en hudreaksjon ved å ved berøre skallet, og noen kan reagere ved inhalering av damp fra matlaging av bløtdyr.

3 av 14

4 av 14

### Bløtdyr:

5 av 14

- Akkar
- Blekksprut
- Blåskjell
- Hjerteskjell
- Kamskjell
- Kalamari (squid eller octopus på engelsk)
- Kråkeboller
- Snegler
- Sjøsnegler
- Sjøøre (abalone på engelsk)
- Østers

6 av 14

7 av 14

8 av 14

9 av 14

10 av 14

11 av 14

### Mat som kan inneholde bløtdyr:

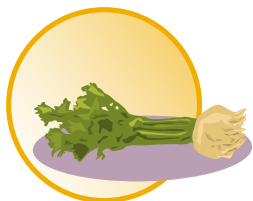
12 av 14

- Marine kryddere, sauser og marinader
- Østerssaus

13 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

14 av 14



1 av 14

## Selleri og selleriprodukter

En gjest som er allergisk mot selleri, reagerer på proteiner som finnes i sellerien, både i stilk og i rot.

2 av 14

3 av 14

### Mat som kan inneholde selleri:

4 av 14

- Sellerikrydder, urteblandinger
- Waldorfsalat
- Buljonger, supper og sauser
- Gratenger
- Potetprodukter
- Hermetisert mat
- Bearbeidede kjøtt -og fiskeprodukter
- Sennep
- Pølser

5 av 14

6 av 14

7 av 14

8 av 14

9 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

10 av 14

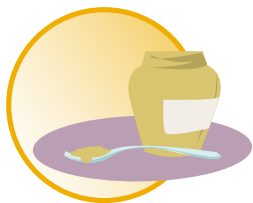
11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14





1 av 14

## Sennep og sennepsprodukter

2 av 14

En person med sennepsallergi reagerer oftest på proteiner i sennepen. Sennep inneholder også andre substanser som kan irritere eller gi andre reaksjoner.

3 av 14

### Mat som kan inneholde sennep:

4 av 14

- Aioli
- Bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter
- Pickles og annen hermetisert mat
- Ketchup
- Mariander, dressinger, sauser og supper
- Karryretter
- Posteier og pølser
- Majones og remulade

5 av 14

6 av 14

7 av 14

8 av 14

9 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

10 av 14

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Sesamfrø og sesamprodukter

En gjest med sesamallergi reagerer på proteiner i sesamfrøene.

2 av 14

3 av 14

### Sesam i bakerivarer

Dette er et produkt det er lurt å være obs på. Det er et litt «usynlig» allergen som vi ofte finner i bakerivarer.

4 av 14

5 av 14

### Mat som kan inneholde sesam:

- Hummus
- Sesamolje
- Tahini
- Godterier og snacks
- Panert fisk
- Pastasaus
- Pesto
- Riskaker
- Sesamolje (spor av sesamproteiner)
- Vegetarretter

7 av 14

8 av 14

9 av 14

10 av 14

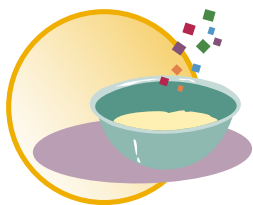
11 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Sulfitter/svoveldioksid

2 av 14

Allergi mot sulfitter er ikke veldig vanlig, men kan i sjeldne tilfeller utløse allergilignende symptomer hos personer med astma eller allergisk rhinitt.

3 av 14

4 av 14

Sulfitter er flyktige, og fordamper under lagring og ved oppvarming.

5 av 14

### Sulfitter i bakerivarer

6 av 14

Sulfitter blir ofte tilsatt mat for å øke holdbarheten. Noen sulfitter smak og farge i maten, noen hemmer bakterievekst, og andre hindrer bruningsreaksjoner. Sulfitter forekommer naturlig i lave doser i løk og kål, og som følge av gjæring av øl og vin.

7 av 14

8 av 14

9 av 14

### Sulfitter som tilsetning i mat:

10 av 14

- E220 svoveldioksid
- E221 natriumsulfit
- E222 natriumhydrogensulfit
- E223 natriumdisulfit
- E224 kaliumdisulfit
- E226 kalsiumsulfit
- E227 kalsiumhydrogensulfit
- E228 kaliumhydrogensulfit

11 av 14

12 av 14

13 av 14

14 av 14



1 av 14

### Mat som kan inneholde sulfitter:

2 av 14

- Kandisert frukt

3 av 14

- Sauser

- Sirup

4 av 14

- Sitron- og limejuice

- Surkål og juice av denne

5 av 14

- Tørket frukt og grønnsaker (aprikos, tomat)

- Tørkede og bearbeidede potetprodukter (potetmos, gratinerte poteter, frosne produkter)

6 av 14

- Vin (mest i hvitvin) og cider

- Vineddik

7 av 14

- Bearbeidede kjøttprodukter

- Bearbeidede oster

8 av 14

- Fruktjuice (som druejuice)

- Gelé

9 av 14

- Maissirup

- Maisstivelse

10 av 14

- Pektin

- Skalldyr

11 av 14

- Syltet mat (som syltet løk)

- Syltetøy

12 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

13 av 14

14 av 14



1 av 14

## Lupin og lupinprodukter

2 av 14

Lupinallergi skyldes vanligvis en allergisk reaksjon på proteiner i lupin.

3 av 14

Lupinmel er spesielt mye brukt i Frankrike.

4 av 14

Lupinallergi kan gi alvorlige kryssreaksjoner hos personer med peanøttallergi.

5 av 14

6 av 14

### Mat som kan inneholde lupin:

7 av 14

- Baguetter/pariserloff
- Glutenfrie melblandinger
- Glutenfrie bakevarer
- Hamburgere
- Hamburgerbrød
- Halvstekte brødvarer
- Melblandinger
- Pasta
- Pizzabunn
- Pølser
- Pølsebrød

8 av 14

9 av 14

10 av 14

11 av 14

12 av 14

*(Hentet fra Norges Astma- og Allergiforbunds nettside.)*

13 av 14

14 av 14

Kapittel 3:



Allergivennlige rutiner

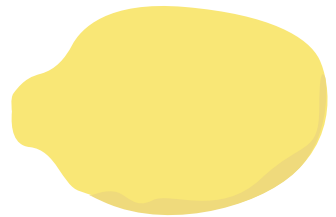
**Forbrukere har rett til å vite om det er noe i maten som de kan reagere på. Da er det viktig at alle ansatte har god kompetanse på de vanligste allergenene, og at rutinene er på plass:**

### **Bak disken**

- Brød med og uten gluten bør plasseres godt adskilt fra hverandre.
- Smuler fra brød med frø eller nøtter bør ikke kunne falle ned i annen mat.
- Bruk egne kurver, fjøler og kniver for glutenfritt brød.
- Unngå å pynte påsmurt med nøtter, paprika eller sitrus. Det begrenser utvalget for mange med allergi.

### **Unngå kryss-kontaminering**

- Sett av et eget område for tilberedning av mat med allergener.
- Flater, gryter, panner og redskaper må være rene. Bruk egne redskaper for allergifremkallende ingredienser.
- Matvarene bør være lette å skille fra hverandre, ha god merking og en fast plassering, så forvekslinger ikke skjer.
- God håndhygiene er viktig!



### **Vanlige kontaminasjonskilder:**

- 1) Grilloverflater som ikke er tilstrekkelig rengjort
- 2) Frityrolje som er blitt brukt til fritering av forskjellige råvarer
- 3) Griljermel brukt til panering
- 4) Damp og sprut fra kokende mat
- 5) Alle redskaper; skjeer, kniver, kjevler, tener, skjærebrett, kasseroller, panner, plater, griller, arbeidsbenk, med mer.
- 6) Kluter brukt på flater med allergener.

### **Bestilling og servering**

- Ikke glett når kunden spør! Er du usikker, vær ærlig og si det til gjesten. Forklar heller hvordan maten er tilberedt, så kan kunden selv vurdere om den er trygg.
- Hvordan er informasjonsflyten fra gjesten til personalet og tilbake? Er det fare for at det kan oppstå misforståelser?
- Når maten er ferdig bør den straks merkes for å unngå risiko for forveksling.
- Server personen med matoverfølsomhet samtidig med de andre gjestene.
- Oppfordre gjester til dialog: «Har du matallergi? – Spør oss!»

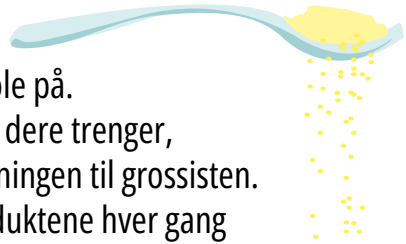


## Kunnskap blant alle ansatte

- Kafeen bør ha en allergiansvarlig som håndterer opplæring og oppdatering av menyer og informasjonsmateriell.
- Husk: Alle ansatte trenger jevnlig opplæring!

## Innkjøpsprosessen

- Leverandøren må være til å stole på.
- Mye av matvareinformasjonen dere trenger, finner dere ofte i bestillingsløsningen til grossisten.
- Les varedeklarasjonen for produktene hver gang dere får en ny forsendelse. Innholdsfortegnelsen kan ha endret seg.



## God lageroversikt

- Gjør dere godt kjent med alle ingrediensene som er i de produktene dere bruker.
- Alt bør så langt det er mulig oppbevares i originalemballasjen. Hvis det er flyttet til andre forpakninger, bør ingrediensoversikten festes på de nye forpakningene slik at man lett kan kontrollere innholdet.

## Begrens bruken av allergener

Det finnes varianter av ulike matvarer som ikke inneholder, eller inneholder færre, av de vanlige allergene ingrediensene. Bruker dere allergisikre ingredienser i maten dere selv lager fra bunnen av, blir det også enklere å tilpasse den til flere. Sørg også for å ha erstatningsprodukter tilgjengelig. Allergivennlige alternativer finner du hos grossisten din.



### Tips til bakeridisen

For hver rett som selges over disk, bør man lage en «matallergi-matrise» over de 14 merkepliktige allergenene. En slik matrise gir ansatte og kunder en enkel oversikt om en rett/et produkt inneholder noen av de 14 merkepliktige ingrediensene.

Matallergi-matrisene må være lett tilgjengelig for kundene, og må alltid holdes oppdatert.

«En av bakerne våre har vokst opp med en mor med cøliaki. Disse muffinsene er bakt etter hennes favorittoppskrift!»

*Baker'n*

De gode historiene skaper tillit og trygghet for kundene dine.

**Personer med allergi og annen overfølsomhet som får god informasjon om maten de kjøper, og har positive erfaringer, blir trofaste kunder og gode ambassadører for virksomheten din.**

### **Merking av maten**

- Skriftlig informasjon om de 14 merkepliktige ingrediensene bør være lett tilgjengelig for ansatte og kunder – for alt som serveres, for eksempel på menyen eller på små skilt i disken.
- Vil du gi en ekstra god kundeservice, kan du også inkludere for eksempel paprika og chili i tillegg til de 14 merkepliktige, da mange også reagerer på disse.

#### **Kilder**

- [naaf.no](http://naaf.no) (Norges Astma- og Allergiforbund)
- [snl.no](http://snl.no) (Store Norske Leksikon)
- [helsenorge.no](http://helsenorge.no) (Folkehelseinstituttet)
- [forskning.no](http://forskning.no)
- [lommelegen.no](http://lommelegen.no)

Lurer du på noe om  
allergivennlig varer?  
- Ta kontakt med oss!

sg.no

