

## Hjälp vid ifyllande av blanketten, bilaga 1 Specialkostintyg

### Avokado

- Kan förekomma som allergi, ofta i samband med att personen har en pollenallergi

### Baljväxter

- Förtydliga alltid vilka baljväxter det är frågan om
- Är det ärter, bönor eller linser?
- Är det alla bönor, linser eller ärter?
- Reagerar personen även på ärtprotein (som finns i många färdiglagade maträtter)
- Om personen är oerhört känsligt kan han/hon även reagera på ex. curry, vissa E-nummer (E410-E414) Detta är mycket ovanligt, utred detta närmare om det uppkommer en diskussion kring E-nummer i samband med en baljväxtallergi.
- Det är inte helt ovanligt att en person som är allergisk mot baljväxter även är allergisk mot jordnötter

### Banan

- Kan förekomma som allergi, ofta i samband med att personen har en pollenallergi

### Citrus

- Är ganska vanligt. Det är dock inte säkert att det är samtliga citrusfrukter

### Diabetes

- Barn med diabetes kan oftast äta samma mat som alla andra barn
- Det är dock viktigt att de får i sig ordentligt, vilket behov har därför just detta barn?
- Finns det behov extra mellanmål?
- Några rätter som personen i fråga absolut inte kan äta. Skilj på ”gillar inte så mycket” och ”önskekost”

### Fisk

- Det är inte helt ovanligt att ett barn är allergisk mot fisk
- Denna form av överkänslighet kan oftast växa bort eller åtminstone mildras när barnet blir äldre. Ett fåtal av de som är allergiska mot fisk är extremkänsliga
- Vid extremkänsliga elever bör man även ta reda på om de är allergiska mot fisklukt
- Man bör även ta reda på vilket matfett dessa barn använder
- Att vara allergisk mot fisk behöver inte automatiskt innebära att man är allergisk mot skaldjur.

**Gluten**

- Att ha en glutenintolerans/celiaki innebär att du under hela livet måste avstå från produkter som innehåller gluten. Produkter som innehåller vete, råg och korn utesluts helt i den glutenfria kosten
- Den som har celiaki kan pröva "ren" havre i kosten efter samråd med läkare och dietist. Denna havre ska vara framställd så att den inte innehåller föroreningar av vete, råg eller korn.
- Man är aldrig mer eller mindre allergisk mot gluten utan om man är glutenintolerant skall man alltid utesluta all form av gluten
- Ungefär 3-4 personer på 1000 har celiaki

**Jordnötter**

- Jordnöten är egentligen inte en nöt. Men det kan ibland förväxlas och den som har en allvarlig jordnötsallergi skall ofta utesluta samtliga nötter och mandlar

**Kastanj**

- Kan förekomma som allergi, ofta i samband med att personen har en pollenallergi

**Kiwi**

- Kan förekomma som allergi, ofta i samband med att personen har en pollenallergi

**Kyckling**

- Allergi mot kyckling är mycket ovanligt. Ca 0,6-5 % av alla allergiker är allergiska mot kycklingkött. Kan även förekomma allergi mot annan fågel.

**Laktos**

- Laktosintolerans beror på brist på enzymet laktas, som behövs för att bryta ned laktos (mjölksocker) i tunntarmen.
- Vad utesluter personen hemma?
- I ytterst få fall är det nödvändigt med laktosfri kost
- De allra flesta kan äta mjölk i maten om det inte är för stora mängder laktos. De behöver dock ofta dricka låglaktosmjölk.
- Hårdost går bra att äta

## Laktostabell

Livsmedel grupperade efter laktosinnehåll (g per 100g).

<0,01g	<0,1g	0,1-1g
·Laktosfria produkter ·Hårdost ·Mjukost ·Mjölkfritt margarin / matfett ·Ströbröd	·Knäckebröd ·Vitmögelost ·Grönmögelost ·Gräddersättning ·Majonnäs ·Dressingar	·Låglaktosprodukter ·Kaffebröd ·Smör ·Margarin/matfett ·Mozzarella ·Grahamsbröd och franskbröd (bakat på mjölk) ·Leverpastej ·Fetaost ·Salladsost
1-3g	>3g	>6g
·Konfektyrer ·Vispgrädde ·Crème fraiche ·Keso ·Pannkaksmix ·Majonnäs (lätt-) ·Fiskfärs ·Philadelphiaost ·Korv ·Yoghurt ·Maränger (tillv. av skummjölk) ·Mjukost med mjölkpulver ·Halloumi	·Glass ·Lättgröt ·Mjolkprodukter ·Getmjölk ·Filprodukter ·H-grädde ·Kaffebrädde ·Dofilus ·Gräddfil ·Kvarg	·Mesost ·Messmör ·Pulver till vissa vällingar och grötar ·Mjolkchoklad ·Nougat* ·Vissa Müsli ·Potatismospulver ·Kryddblandningar

Tabellvärdena bygger på analyser utförda vid Kemiska enheten 2, Livsmedelsverket.

\* Även nougat som inte innehåller laktos finns.

**Mjölksprotein**

- Handlar egentligen om komjölksprotein. Mjölksallergi beror på en reaktion mot proteiner i mjölken
- Personen måste utesluta samtliga mjölkprodukter, även små mängder måste uteslutas
- Mjölksproteinallergi växer ofta (2/3 av barnen) bort lagom till barnen börjar skolan

**Morötter, tomater**

- Allergi mot morötter och tomater kan förekomma. (kan förekomma bl.a. i vissa fall då personen även har en pollenallergi)
- Ta reda på om personen även är allergisk mot grönsaken i tillagad form

**Nötter och mandel**

- Nötter och mandel utesluts i skolmaten, men det kan ändå vara av vikt att Kostavdelningen får den informationen

**Potatis**

- Möjligtvis kan personen vara allergisk mot färskpotatis alternativt få utslag när han/hon skalar potatis (kan förekomma i vissa fall då personen även har en pollenallergi)

**Selleri, persilja, curry, anis, oregano, paprika, vitlök:**

- Dessa livsmedel kan förekomma som allergi, (ofta i samband med att personen har en pollenallergi) de är mycket vanliga som ingredienser i kryddblandningar m.m. vilket innebär att det är viktigt att det specificeras vilka ingredienser allergin faktiskt omfattar.

**Soja**

- Att vara allergisk mot soja innebär att man är allergisk mot sojaprotein
- Ytterst få reagerar även på sojalecitin
- Sojalecitin finns i flertalet bordsmargariner, om eleven är osäker på om den tål/inte tål sojalecitin kan man ta reda på det genom att fråga vilket bordsmargarin de använder hemma.
- Sojaprotein behöver inte automatiskt innebära att man även är allergisk mot baljväxter

**Spannmål**

- Ta reda på vilka sädeslag personen inte kan äta
- Förväxla inte denna allergi med glutenintolerans

**Stenfrukter**

- Stenfruktsallergi förekommer och till stenfrukter räknas aprikos, bigarrå, körsbär, mandel, nektarin, persika och plommon (allergin kan bland annat förekomma i vissa fall då personen även har en pollenallergi)

**Tillsatser, konserveringsmedel, E-nummer, kryddblandningar m.m.**

- Acceptera aldrig en så ”luddig allergi”, be personen förtydliga vilka tillsatser, konserveringsmedel eller E-nummer det handlar om
- Kryddblandningar behöver också utredas för att ta reda på vad i kryddblandningen som personen inte tål

**Vegankost**

- Vegankost innehåller uteslutande vegetabilier och saknar således kött, kyckling, fick, ägg och alla mejeriprodukter. Vegankost saknar helt vitamin B12, som bara finns i animaliska livsmedel. Innehåller även mindre protein, kalcium och vitamin D än blandkost. Det är betydligt svårare för kroppen att utnyttja järnet i vegankost.
- Elever och vårdnadshavare bör informeras om att veganmaten i skolan ofta inte ger tillräckligt med näring och om möjligt även få om hur den kompletteras, gärna i samverkan med elevhälsan.
- Kostavdelningen anser att det är svårt att servera en fullvärdig vegankost till barn/ungdomar, men vi vill erbjuda så väl sammansatt mat som möjligt för de personer som väljer att äta vegankost.'
- Vegankost fylls i på raden övrigt under vegetarisk kost.

**Vegetarisk kost**

- Vegetarisk kost innebär lakto-ovo-vegetarisk kost (d.v.s. personen äter både mjölk och ägg)
- Om personen även äter fisk (d.v.s. endast utesluter kött och kyckling) fyller man i detta på raden övrigt.

**Ägg**

- Ägg och mjölkprotein är den vanligaste allergin hos småbarn. Många är fria från sin äggallergi redan i 4-6 års ålder.

**Äpple, päron**

- Allergi mot äpple och päron är inte helt ovanligt, (kan bland annat förekomma i vissa fall då personen även har en pollenallergi)
- Det kan dock vara så att barnet tål en del sorters äpplen/päron. Fråga även personen om de är allergiska mot frukten även i tillagad form (ex. kräm)

Livsmedelsallergier som är korsreaktioner med någon form av pollenallergi kan innebära att det under delar av året går bra att äta vissa livsmedel. Fråga därför om det är året runt som denna allergi uppstår.