

# SÄKER HANTERING AV SPECIALKOSTER I

Förskola

Skola

Äldreomsorg

Stöd & Service

Restaurang





# Allergier & Intoleranser

- Laktosintolerans
- Glutenintolerans
- Mjölksproteinallergi
- Äggproteinallergi
- Sojaproteinallergi

## INGREDIENS- LEXIKON

FÖR DIG SOM INTE TÅL GLUTEN, LAKTOS, MIÖLK- ELLER SOJAPROTEIN

# Vanliga symtom vid reaktion på födoämnen är;

- Magsmärtor, illamående och diarré.
- Nässelutslag, eksem och hudklåda.
- Andningssvårigheter.
- Klåda i munhåla och svalg.
- Rodnad kring munnen och svullna läppar.
- Klåda, rodnad och svullnad i ögonen.
- Anafylaktisk- eller allergisk chock.

# Att vara allergisk mot ägg

Alla ingredienser där ordet ägg är inkluderat måste uteslutas ur kosten tex.

Heläggspulver  
Äggalbumin  
Ägglobulin  
Hönsäggvita  
Äggulepulver



# Ersättningsprodukter för ägg i maten

## I köttbullar och biffar:

Mosad kokt potatis

Mixat kokt ris

2msk ströbröd + 2 msk mjölk

## Majonnäs:

Aquafaba/Kikärtsspad

## I gratänger och "lådor":

Stuvning

Ostsås

Crème fraiche eller dylikt

## TIPS!

Kolla in veganska recept.

# Äggfri bakning

## Ett ägg kan ersättas med:

10 gram jäst

1 tsk bakpulver

½ banan

1 tsk fiberhusk + 1 ½ dl vatten

## Pensla bröden med:

Sirap + vatten

Havremjolk

Rismjolk

Mjolk/Filmjolk

## AQUAFABA = KIKÄRTSSPAD

1 helt ägg = 3 msk aquafaba

1 äggvita = 2 msk aquafaba



# Äggfria marängar

30 små marängar eller  
2 tårtbottnar

Spadet av 1 burk förkokta  
kikärter, à 400 g  
1 1/2 dl strösocker  
1 tsk vaniljsocker  
1 tsk citronsaft





## **Detta ska Sojaproteinallergikern utesluta.**

Alla ingredienser där ordet soja är inkluderat måste uteslutas t ex.

Sojamjöl

Sojaproteinkoncentrat

Sojaolja

Livsmedel som är gjorda av sojabönor:

Tofu

Tempe

Miso



## Livsmedel som är släkt med sojabönan.

Ärtor

Bönor

Linser

Jordnötter

Lakritsrot

Lupin

Alfalfa

Bockhornsklöver

(förekommer i b l a curry)



## Var finns mjölkprotein?

Mjölk, yoghurt, gräddfil, ost, crème fraiche, grädde etc.

Mjölkpulver

Tormjök

Vassle

Vasslepulver

Kasein

Kaseinat

Mjöksocker/Laktos



### **OBS!**

Mjölksyra innehåller inte mjölkprotein. Det bildas naturligt då bland annat grönsaker fermenteras.

# Ersättningsprodukter för mjölk

...kan vara tillverkade av:

Havre

Soja

Ris

Kokos

Raps





## Vad är det man inte tål vid laktosintolerans?

Laktos, dvs mjölksockret, kan inte sönderdelas i mag-tarmkanalen.

Sockret jäser i tjocktarmen och orsakar besvär i form av gaser, diarré och magknip.



# Vad kan man servera i stället?

Till den som helt saknar förmågan att bryta ner laktos i tarmen används laktosfria mejeriprodukter.

Till de som kan tolerera en viss mängd laktos kan för det mesta en ordinarie *varm* kost serveras med undantag för de rätter som innehåller stora mängder mjölkprodukter. Vi använder laktosfria om inget annat är överenskommet med ätande gäst.

Laktosfri mjölk och filmjölk. Vanligt smörgåsmargarin.  
All hårdost är laktosfri.

# Symtom vid Celiaki eller Glutenintolerans

Trötthet

Dålig viktuppgång

Diarré

Kräkning

Förstoppning

Magsmärtor

Depression

Risigt hår





# Kosten är behandlingen vid Celiaki

Uteslut helt livsmedel som innehåller;

Vete

Råg

Korn

Dinkel/Speltvete

Kamutvete

Havre – endast så kallad *ren havre* får användas

I den glutenfria kosten utesluts alla vanliga sorter av bröd, mjöl och flingor, liksom gryn, skorpmjöl och pasta av olika slag.  
Se även upp med hel- och halvfabrikat!

# Definitioner för glutenfritt

Glutenfria GF  
Tillverkas av  
gluteninnehållande sädeslag  
där gluten tas bort.

Naturligt glutenfria NGF  
Baserade på t ex. majs-, soja,  
bovete-, eller ris mjöl.



# Laga glutenfritt

**Till klara redningar:** Maizena, potatismjöl eller arrowrot

**Till "mjölkiga" redningar:** Majsmjöl eller bovetemjöl

**Till bakning:** Majs-, ris-, eller sojamjöl. Glutenfria mjölmixer finns också.

**Ersätt pasta och couscous/bulgur:** Glutenfri pasta, Ris, Potatis, Bovete, Quinoa, Hirs eller Risnudlar.

**De flesta råvaror är Naturligt glutenfria, se upp med halvfabrikat!**

# Baka glutenfritt

- Degen SKA vara kladdig och lös.
- Var noga med dosering, väg gärna mixen.
- Använd matberedare eller hushållsassistent, följ receptet!
- Välj enkla recept i början tills man vant sig med konsistensen.

**Baka inte "vanligt" bröd samtidigt eller på samma plats!**

# OBS!

Det är inte tillåtet att ta med sig eller servera någon form av nötter, jordnötter och/eller sesamfrön i förskola och skola.

Tänk på detta även när det gäller mat och fika i personalrum.



# Krav att deklarerera vanliga allergener i innehållsdeklarationen

Spannmål, som innehåller gluten, det vill säga vete, råg, korn, havre, spelt, dinkel, khorasanvete, eller korsningar mellan dem.

Kräftdjur

Ägg

Fisk

Jordnötter

Sojaböner

Mjök och mjökprodukter, inklusive laktos.

Nötter, det vill säga mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, macadamianöt/queenslandsnöt.

Selleri

Senap

Sesamfrön

Svaveldioxid och sulfit i koncentrationer på mer än 10 mg/kg eller 10 mg/liter

Lupin

Blötdjur, det vill säga snäckor, musslor och bläckfisk.

# Märkning av livsmedel

"emulgeringsmedel SOJAlecitin" alternativt "emulgeringsmedel E322 (från **soja**)"

"**vete**stärkelse" alternativt "stärkelse (från VETE)".

"modifierad stärkelse (från **vete**)" alternativt "modifierad VETEstärkelse"

Blandningar av kryddor som utgör mindre än två procent av livsmedlets vikt kan anges enbart som "kryddor" eller "kryddblandning" men om selleri, sesam eller senap ingår ska dessa anges till exempel "kryddor (**selleri**)".

Om vete, mjölk och ägg ingår i ingrediensen ströbröd ska det framgå t.ex. genom "ströbröd (**vete, mjölk, ägg**)".



# Så här märker vi på måltidsavdelningen i Skellefteå Kommun

**LF** = Laktosfri

**MF** = Mjölfri

**GF** = Glutenfri

T ex:

Köttfärssås GF/LF/MF

Brunsås GF/LF

Messmörssås GF

cept (12)

opplämn: SKELLEFTEÅ- AROMKÖKET

amn: Brunsås GF/LF

es.namn: Brunsås GF/LF

Basdata

Ingredienser / Tillagning

Servering

Närings

Antal port: 1100 Styckvikt: 122 g Volym per port: 1

.	Namn	Mängd	Enhet	Kommentar
L	Margarin mjölkfritt flytande	3,21	kg	
L	Topred	4,76	kg	
R	Köttbuljong ätf	107,00	kg	
L	Vispgrädde LF 10l	17,86	kg	
L	Guldkulör	1,07	g	
L	Salt m jod	1,27	kg	
L	Svartpeppar malen	127,39	g	bytt till male

**Skola märker så här**

**INNEHÅLLER  
MJÖLK**



## Mottagning av varor

Har jag fått den vara jag beställt?

Kontrollera att förpackningarna och varorna är hela. Ett trasigt mjöl- eller mjölkpaket kan vara förödande för den med allergi/intolerans.



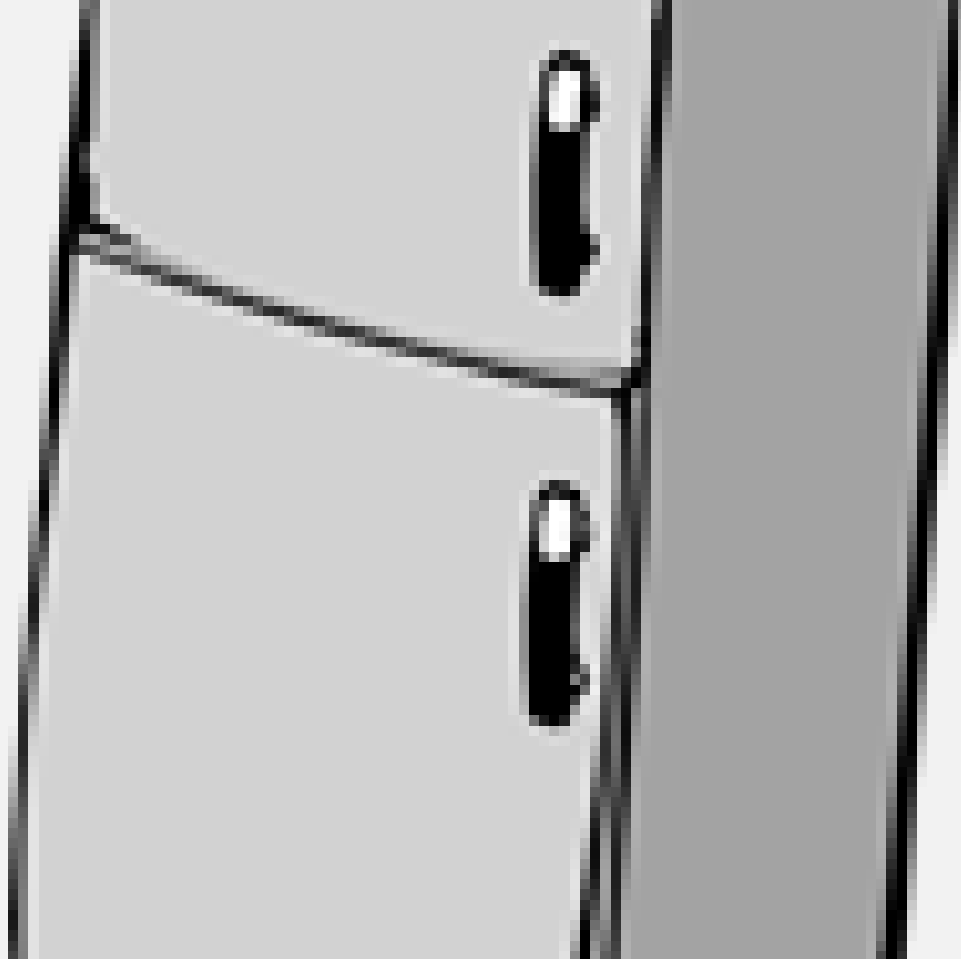
# Förvaring

Separat.

Täta burkar.

Tydlig märkning.

Rena förvaringsburkar ska förvaras så att de ej blir kontaminerade vid matlagning.



# Undvik kontaminering vid tillagning

Tvätta händerna!

Rena kläder!

Diska noggrant!

Håll köket rent och snyggt!

Laga inte specialkosten på  
samma plats/inte samtidigt  
som den övriga maten.



# Utskick till mottagande kök

Måltidavdelningens *rutiner* vid specialkost ska vara väl kända av alla på serveringsköket.

Varma och kalla tillbehör som skickas från tillagningskök till specialkoster *märks* med mottagande enhet, gästens namn och typ av specialkost.

Specialkost levereras enligt beställning dagar matgästen *inte* kan äta ordinarie mat.

*Kontrollera* att ni fått rätt antal specialkoster. Meddela omgående tillagningsköket om det är något som inte stämmer eller om ni har frågor om innehållet i maten.

## Undvik kontaminering vid servering

Placera specialkost överst vid transport.

Placera specialkost separat vid buffé.

Tydlig märkning.

Speciella serveringsbestick.

Kända rutiner.





# Information till gäst i restaurang

Skriftlig information om allergener kan finnas:

- På menyn
- På en särskild skylt/skärm
- I ett informationsställ

Om informationen är *mundlig* ska det finnas en upplysning om att informationen finns att få.



# Tillbudsrapportering - LISA

*Kom ihåg att incidentrapporteringen inte syftar till att hitta  
"syndaböckar"!*

*Den görs för att man ska kunna förhindra att liknande  
misstag görs på nytt.*

[LISA](#)

# Läs mer

[Svenska Celiakiförbundet](#)

[Astma- och allergiförbundet](#)

[Livsmedelsverket](#)



## **Anna Nyström**

Kompetensutvecklare

Måltidsavdelningen

073-050 88 07

0910-73 50 00

[anna.nystrom@skelleftea.se](mailto:anna.nystrom@skelleftea.se)



**SÄKER**