



LHL Astma og allergi

TILRETTELEGGING VED MATALLERGI

FORBEREDELSE

Hvis det er personer med allergi som skal spise maten du serverer eller lager er det noen ting det er viktig å huske på:

Informasjon: Få informasjon om hva personen ikke tåler og hvor alvorlig allergien er. Ved alvorlig allergi kan en liten smule være nok til å utløse allergisk reaksjon. Like viktig er det å finne gode erstatningsprodukter for det som fjernes fra kosten.

Allergiskjema: I skoler og barnehager kan et skjema som viser hva barnet er allergisk mot være et nyttig verktøy. På lhl-astmaogallergi.no finnes et slikt skjema for nedlasting og utskrift. Søk på "Tilrettelegging ved matallergi".

Skjemaet bør inneholde informasjon om barnet, hva som skal unngås og hva som brukes som erstatning, symptomer, behandling og kontaktinformasjon.

Varedeklarasjon: Les varedeklarasjon hver gang for å være sikker på at produktet ikke inneholder noe som skal unngås. Husk at et allergen kan ha flere betegnelser og at innholdet i en vare kan endres. Avklar om produkter merket "kan inneholde spor av..." kan brukes.

"Spor av": Betyr at produktet kan være forurenset med allergener som ikke inngår i oppskriften. Mange tåler spormengder av det de er allergisk overfor. Avklar om produkter merket "kan inneholde spor av..." kan brukes.

"Fri for"-produkter: Å lage mat fra bunnen av gir bedre kontroll med hva sluttproduktet inneholder. Rene råvarer er ikke tilsatt noe. Se etter "fri for" produkter i dagligvarebutikken. Med "fri for" menes produkter uten ett eller flere allergener: Glutenfritt, melkefritt, uten egg og/eller uten nøtter osv.

Det er mange gode kokebøker og nettsider med oppskrifter tilrettelagt for ulike allergier.

lhl-astmaogallergi.no

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke

MELKEALLERGI ELLER LAKTOSEINTOLERANSE?

Det er stor forskjell på diett ved melkeallergi og laktoseintoleranse. Ved allergi må melk og alle produkter av og med melk utelates helt fra kosten. Ved laktoseintoleranse tåler man laktosefrie meieriprodukter og produkter med lavt innhold av laktose, for eksempel gulost, laktosefrie og laktoseredusert melk og begrenset mengde syrnede melkeprodukter. Litt melk i mat går også greit for de aller fleste. Søte meieriprodukter som brunost, prim, iskrem, melkebasert grøt og krem med mer må unngås.

Avklar derfor om det er melkeallergi eller laktoseintoleranse det skal tilberedes mat for.

HVA KAN BRUKES SOM ERSTATNING?

Melk: Melk kan erstattes med melkefrie margarin eller olje til steking og baking. I saus, suppe, middagsretter og lignende kan man bruke kokosmelk, soya-, ris- eller havreprodukter. Det finns melkefrie fløte, rømme, yoghurt og vaniljesaus av soya og havre. Som pålegg kan man bruke produkter av rent kjøtt og fisk, makrell i tomat, visse typer kaviar og melkefrie leverpostei, soyaost, egg og syltetøy.

Egg: Ved eggallergi finnes det egg-erstatning til bruk i bakverk,

No Egg® og Egg Replacer®. Man kan lage sin egen eggerstatning bestående av bakepulver, maismel og væske.

Nøtter, mandler og peanøtter:

Noen er allergisk overfor nøtter/mandler, andre overfor peanøtter. Nøtter kan i bakverk og matretter erstattes med gresskarkjerner, solsikkefrø, pinjekjerner eller linfrø. Ristet frø, havregryn eller brødsmuler kan brukes som topping.

Vær oppmerksom på at visse typer snacks er stekt i peanøttolje. Selv om oljen er rensert for peanøttproteiner er det noen som opplever at de reagerer. Velg derfor noe annet for sikkerhets skyld.

Gluten: Gluten erstattes med glutenfritt korn eller glutenfrie produkter: Glutenfrie havre, mandelmel, bokhvete, hirse, mel av potet, ris, soya, mais og belgvekster er gode glutenfrie alternativer. Velg glutenfrie buljong og glutenfrie soyasaus. Produkter med hvete-stivelse tåles av de aller fleste som har et glutenfritt kosthold og kan brukes med mindre annet er oppgitt.

TENK ALLERGI I HELE PROSESSEN

Innkjøp: Vær bevisst ved innkjøp slik at basisretter enkelt kan tilberedes slik at alle kan få det samme. Velg bort de mest allergene ingrediensene.

Kjøp brødvarer uten nøtter, soya-saus uten gluten, buljong uten gluten, stek i olje eller melkefri margarin. Velg krydderblandinger uten gluten og melk.

Oppbevaring: Oppbevar alltid “fri for” produkter i originalemballasjen med varedeklarasjonen på. Hold orden slik at ingredienser og matvarer ikke kommer i kontakt med hverandre.

Allergener fra et produkt kan “smitte” over og forurense et annet produkt som skal være “fri for”. Bruk tette bokser og merk dem med innhold. Bruk alltid samme boks/farge/merking til “fri for” produkter og oppbevar dem på faste plasser.

Ha egne oppbevaringsbokser til glutenfritt. Om noe fryses eller settes i kjøleskap, merk med hva det inneholder og evt. navn på den som skal ha maten.

Tilberedning: Lag spesialmat først. Ha egne, merkede redskaper til “fri for” produkter. Eget skjærebrett, bestikk, brødformer, og serveringsfat til glutenfritt. Ikke legg glutenfritt sammen med vanlige brødvarer.

Unngå å pynt med nøtter på kaker og desserter.

Dersom noen reagerer på gluten, egg eller fisk må det ikke benyttes

samme stekeplate eller frityrolje i tilberedningen. Det vil da være smuler og rester som smitter over til de andre matvarene.

Er det noen med alvorlig allergi overfor egg eller fisk bør mat til disse tilberedes i egne kokekar. Proteiner fra egg og fisk kan brenne seg fast i gryter og panner og små rester kan sitte igjen etter vask. De mest følsomme allergikerne kan reagere på selv så små mengder.

Snakk med de som skal spise maten og fortell hvordan den er tilberedt. Vær ærlig og ikke gjett. Den som har en allergi må på bakgrunn av opplysningene som gis selv ta stilling til om det er trygt nok for seg.

Vær oppmerksom på at noen reagerer på lateks som finnes i enkelte engangshansker. Det er mulig å få allergisk reaksjon av mat håndtert med latekshansker.

Servering: Hold rettene fra hverandre for å unngå forurensing av uønskede ingredienser. Bruk eget bestikk og serveringsfat til “fri for” rettene. Merk rettene med hva de inneholder.

Følg Mattilsynets merkeregelverk for merking av allergener.

Dersom noen skal ha annen mat enn de andre må denne holdes

separat og gjerne merkes med navnet til den som skal ha den. Ikke la barn bytte eller smake på hverandres mat dersom noen har allergi. La en voksen sitte i nærheten av den som har allergi og følg ekstra godt med.

Rengjøring: Hold orden der du tilbereder og serverer mat. Tørk opp søl og husk at en klut drar med seg smuler og søl som inneholder allergener. Skift klut ofte. Barn klisser til bordplater og stoler, så tørk av alle flater som er tilgriset. Vaske hender etter måltidene for å unngå at matrester overføres til leker og andre ting.

BURSDAGER OG SPESIELLE ANLEDNINGER

I en barnehage eller skole der det er noen med allergi, er det fint om man til feiringer og felles måltider tilstreber at alle kan få samme mat. Man kan utmerket godt lage en god kake eller rett uten melk, gluten eller nøtter som passer for alle. Det er hyggelig, enkelt og trygt om alle kan spise det samme.

Gjør det så enkelt som mulig. Velg retter alle kan spise:

Pølser: Det er i dag flere typer pølser som ikke inneholder melk, gluten og en del andre vanlige matallergener. Serveres med glutenfritt pølsebrød om nødvendig.

Dessert: Saftis uten sjokoladetrekk går greit for de som ikke tåler melk, gluten, egg, nøtter og peanøtter. Gelé går også bra.

Kaker: Enten man baker selv eller bruker ferdig kakemiks kan man ved å erstatte smør med melkefri margarin eller olje enkelt få en melkefri kake. Pynt med melisglasur uten å tilsette smør og gelepynt på toppen.

Godteposer: Velg gelegodteri, glutenfri lakris, sukkertøy, marshmallows, smoothie, popkorn poppet i olje, frisk eller tørket frukt for å unngå melk, gluten, nøtter og peanøtter.

Vær oppmerksom på at et produkt kan endre innhold. Sjekk derfor alltid varedeklarasjon.