

Information om allergener och mikroorganismer

Detta dokument innehåller kort information om de vanligaste allergierna/intoleranserna som finns bland oss människor samt vilka livsmedel som innehåller det allergen som kan orsaka exempelvis allergi.

Det innehåller även information om de vanligaste mikroorganismerna (bakterier, och virus) som kan finns i maten och göra konsumenterna sjuka om livsmedel hanteras på fel sätt.

Mer fördjupad information om samtliga mikroorganismer och allergener finns att söka på livsmedelsverkets hemsida, www.livsmedelsverket.se.

Allergier och allergener

Omkring 15 procent av befolkningen i Sverige har någon form av överkänslighet mot mat. Symptomen kan variera, beroende på person och ämne. Illamående, magont, eksem eller luftvägsproblem är exempel på symptom. I vissa fall kan man drabbas av en anafylaktisk eller allergisk chock, vilket kan vara livshotande. Nedan följer exempel på allergier och i vilka livsmedel allergener kan förekomma.

Nedan följer en kort beskrivning av några vanliga typer av allergier och intoleranser. Mer information om respektive del finns som olika flikar på Livsmedelsverkets hemsida, länk <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet>.

Vanliga typer av allergier och intoleranser:

- **Laktosintolerans-** Innebär att man inte kan bryta ner laktos, vilket är ett mjölksocker som ingår i mjölk. Laktos finns i all mjölk, både modersmjölk, ko-, buffel-, åsne-, get- och fårmjölk.
- **Mjölkalergi-** Innebär till skillnad från laktosintolerans att man reagerar på proteinerna i mjölken. I mjölkproteinfri kost måste alla mjölkprodukter, också ost, uteslutas. Även mjölkprodukter som är laktosfria och laktosreducerade produkter måste uteslutas.
- **Äggallergi-** Alla produkter med ägg måste uteslutas. Bröd och konditorivaror kan vara bakade på ägg, liksom maränger. Bröd kan även vara penslat med ägg. Andra livsmedel som kan innehålla ägg är ströbröd, panering, pajfyllning (äggstanning), pasta, majonnäs, glass och sorbet. Om ägg ingår i ett livsmedel måste detta stå i ingrediensförteckningen. Konserveringsmedlet E1105 kommer från ägg och måste också framgå av ingrediensförteckningen.

- **Glutenintolerans (celiaki)**- Innebär att man inte tål proteinet gluten, då detta orsakar skada på tarmen. Gluten finns i sädeslagen vete, råg, korn, spelt (dinkel), kamut och korsningar däremellan. Havre är ofta förorenad med vete, korn och råg. Som ersättning kan man välja naturligt glutenfria produkter som t.ex. ris, majs eller potatis eller produkter märkt "glutenfritt".
- **Spannmålsallergi**- Spannmålsallergi ska inte blandas ihop med glutenintolerans. Den vanligaste spannmålsallergin är allergi mot vete. Vissa kan äta glutenfria produkter, men många glutenfria alternativ innehåller vetestärkelse, vilket kan orsaka allergi för vissa personer.
- **Jordnötsallergi**- Jordnötter kan finnas i till exempel choklad, glass, bakverk och snacks. I orientalisk matlagning förekommer jordnötspasta ofta under namnet "Satay mein paste". Jordnötter kan vara ingrediens i pesto.
- **Sojaproteinallergi**- Soja används i många livsmedel, som t.ex. köttbullar, hamburgare, korv, leverpastej, soppor, såser, bröd, kex, choklad, glass och dryck.
- **Baljväxtallergi**- Lupin, ärtor, bönor, kikärtor och linser är vanliga orsaker till allergiska reaktioner. Det inte ovanligt att allergi förekommer mot flera av baljväxterna samtidigt.
- **Fiskallergi**- Allergiska reaktioner kan utlösas vid inandning av fiskångor, då fisk kokas eller vid hantering av fisk. Fiskallergin orsakas ofta av flera olika fiskarter, men kan också vara specifik för ett fåtal arter.
- **Skaldjursallergi**- Allergi mot skaldjur uppträder huvudsakligen i vuxen ålder. Vanligen reagerar man på både räkor, krabba, hummer och kräftor. Många är också allergiska mot snäckor, musslor eller bläckfisk. Skaldjursliknande produkter - surimi - tillverkas vanligen av fisk, men kan ibland innehålla en viss andel krabbkött.

Mikroorganismer

Det finns många olika mikroorganismer som kan förekomma i livsmedel och göra att människor får matförgiftning och blir sjuka. Genom att ha god handhygien och god hygien när maten förbereds, samt se till att temperaturen är korrekt vid förvaring, tillagning, varmhållning och nedkylning så kan risken för skadliga mikroorganismer minskas.

Nedan följer en kort beskrivning av några vanliga typer av bakterier och virus. Mer information om respektive mikroorganism finns som olika flikar på Livsmedelsverkets hemsida, länk <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/bakterier-virus-parasiter-och-mogelsvampar1/bakterier>.

Bakterier

- **Bacillus cereus-** Finns naturligt i vår omgivande miljö till exempel i jord och på växter. Därför kan den lätt hamna på de råvaror som används i matlagning. Livsmedel som kopplas ihop med bakterien är ris-, pasta, potatis.
- **Campylobacter-** Finns främst i kycklingkött, men kan även finnas i ibland annat opastöriserad mjölk. Man kan bli ordentligt sjuk även om man bara får i sig ett litet antal bakterier. Bakterien kan överföras från livsmedel till köksredskap, skärbrädor och annan utrustning i köket och från dessa orsaka sjukdom.
- **Clostridium botulinum-** Sporer av bakterien kan finnas i jord, på sjö- och havsbotten samt i tarmen hos fisk och däggdjur. På så sätt kan sporer av bakterien också finnas i många av de råvaror vi använder i matlagning. Sporerna kan gro ut till en bakterie som förökar sig i livsmedlet och bildar nervgiftet botulinumtoxin. Livsmedel som förknippas med bakterien är gravad och rökt fisk samt hemkonserverade livsmedel (exempelvis inläggning av fisk).
- **Clostridium perfringens-** Finns i jord samt avföring från olika djur. Bakterien finns överallt i vår omgivning och därför också på många av de råvaror som vi använder vid matlagningen, både kött och grönsaker. Livsmedel som förknippas med bakterien är soppor och grytor som kylts ner för långsamt.

- **Enterohemorragisk E. coli (EHEC)**- Är en tarmbakterie hos djur, särskilt nötkreatur. Livsmedel som förknippas med bakterien är otillräckligt upphettade hamburgare, opastöriserad mjölk och sallad.
- **Listeria monocytogenes**- Förekommer allmänt i naturen och kan därför hittas på många olika livsmedelsråvaror. Bakterien kan vara farlig främst för vissa riskgrupper, såsom gravida eller personer med nedsatt immunförsvar. Livsmedel som förvaras länge i kylskåp och sedan äts utan upphettning kan innebära en risk, t.ex. rökt fisk och dessertostar. Bakterien kan växa i kylskåpstemperaturer.
- **Salmonella**- Kan finnas i tarmen hos människor och djur, även fåglar. Råvaror av animaliskt ursprung kan förorenas med salmonella från infekterade djur. På en hel köttbit kan salmonellabakterierna finnas på ytan. I köttfärs kan de däremot finnas i hela färsen eftersom köttet blandas runt vid malningen. Frukt och grönsaker kan förorenas när de kommer i kontakt med jord, gödsel och/eller vatten som innehåller salmonella. Livsmedel förknippat med bakterien är bland annat kyckling, anka, opastöriserad mjölk, köttfärs, nötkött och fläskkött.
- **Staphylococcus aureus**- Finns bl.a. på huden, i näsan och i sår hos människor och hamnar lätt på mat som har bearbetats med fingrarna. Livsmedel som förknippas med bakterierna är därför sådana som ofta tillverkats med händerna exempelvis buffémat, kallskänks- och charkprodukter, kyckling, räkor, skalade kokta ägg, pizza och kebab.
- **Yersinia enterocolitica**- Finns främst hos grisar som kan ha bakterien utan att vara sjuka. Kan föröka sig i kylskåpstemperatur. Framförallt är det fläskkött som man misstänker som orsak till matförgiftningar antingen direkt eller indirekt via andra livsmedel.

Virus

- **Norovirus (Calicivirus)**- Är det virus som orsakar vinterkräksjuka. Viruset kan inte föröka sig i livsmedel men det behövs inte mer än 10 viruspartiklar för att man ska bli sjuk. Viruset kan spridas med förorenad mat, av en smittad person eller förorenat vatten. Bufféer, smörgåsbord och mat som inte behöver värmas är vanliga smittkällor.