

Riskbaserad kontroll av allergener

Här ger Livsmedelsverket vägledning om hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Vägledningen är inte bindande och utesluter inte andra sätt att uppfylla kraven.

Läs om vad som är speciellt vid kontroll av ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner, så kallade allergener, och hur kraven i lagstiftningen kan uppnås. Ta också del av olika risker med dessa ämnen och olika åtgärder för att begränsa de vanligaste överkänslighetsreaktionerna mot mat.

- [Om lagstiftningen](#)
- [Hälsorisker med ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner](#)
- [Livsmedel som innebär högre allergirisk](#)
- [Översikt av förekomst av allergi, celiaki och laktosintolerans](#)
- [Symptom vid allergi, celiaki och laktosintolerans](#)
- [Mängd allergen och risk för reaktion](#)
- [Kontroll med fokus på ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner](#)
- [Mer information om allergener](#)

Om lagstiftningen

Den lagstiftning som främst reglerar området är:

- Förordning (EU) nr 828/2014 om kraven på tillhandahållande av information till konsumenterna om frånvaro eller reducerad förekomst av gluten i livsmedel
- Förordning (EU) nr 1169/2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna

Annan relevant lagstiftning är:

- Förordning (EG) nr 178/2002 om allmänna principer och krav för livsmedelslagstiftning, om inrättandet av Europeiska myndigheten för livsmedelssäkerhet och om förfaranden i frågor som gäller livsmedelssäkerhet
- Förordning (EG) nr 853/2004 om livsmedelshygien

Hälsorisker med allergener

Vanliga överkänslighetsreaktioner mot mat är allergi, celiaki (glutenintolerans) och laktosintolerans. De allergener som flest personer i Sverige är allergiska mot är proteiner från mjölk, ägg, jordnötter, soja, olika nötter, sesamfrö, fisk, kräftdjur och vete. Det finns särskilda märknings- och informationskrav inom EU för dessa och ytterligare allergener. Allergenerna listas i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011.

Personer med celiaki tål inte gluten som utgör en stor del av proteinerna från vete, råg och korn. Den som har laktosintolerans har nedsatt förmåga att bryta ner mjölksocker

(laktos). En viss andel av personer med astma kan reagera mot konserveringsmedlet sulfit/svaveldioxid.

Allergeninformation

Flera av de vanligaste ingredienserna i många livsmedel är med andra ord allergener. För att personer med allergi och annan överkänslighet ska kunna undvika det de inte tål krävs att rätt information om de allergena ingredienserna ges och att livsmedel är korrekt märkta. Dessutom kan livsmedel som kontamineras (förorenas) med allergener innebära en risk.

Företag och livsmedel med högre risk för allergi

Här följer olika sorters företag och livsmedel som kan innebära en högre allergirisk och där kontroll av allergener är särskilt relevant utifrån ett riskperspektiv:

- Hos företag som hanterar livsmedel med olika allergena ingredienser är risken högre för kontamination (förorening) av allergener och för att fel information (inklusive märkning) lämnas om innehåll av allergena ingredienser.
- Bageriprodukter, choklad/godis, charkuteriprodukter och färdigmat har varit orsak till flest oväntade allergiska reaktioner på grund av att de har varit felmärkta eller kontaminerade med något allergen. Mjolk och hasselnöt har särskilt förekommit i dessa livsmedel utan att det angetts i märkningen.
- Specialkost och livsmedel märkta "fri-från" är exempel på livsmedel som riktar sig till känsliga konsumentgrupper. Dessa livsmedel utgör en särskild hög risk om de innehåller allergenet de uppges vara "fria från".
- Förekomsten av till exempel mjölk- och äggallergi är vanligast hos små barn. Det innebär en högre risk för allergisk reaktion om information saknas om att mjölk och ägg förekommer i livsmedel som riktar sig till små barn än om livsmedlet riktar sig till vuxna.

Hur många lider av allergi, celiaki och laktosintolerans?

Det är svårt att ge exakta siffror om hur stor andel av svenskarna som är överkänsliga mot livsmedel. Studier som undersökt detta har genomförts på olika sätt och har gett olika resultat. Man räknar dock med att cirka 15 procent av Sveriges befolkning är överkänslig mot livsmedel. I Sverige uppskattas cirka 1-3 procent av alla barn och vuxna vara allergiska mot något eller några livsmedel. Celiaki förekommer hos 1-2 procent av befolkningen och laktosintolerans hos 4-10 procent av alla vuxna.

Det är mer eller mindre vanligt med allergi i olika grupper. Allergi mot ägg och mjölk är relativt vanligt under småbarnsåren, men växer ofta bort vid högre åldrar. Skaldjursallergi (kräftdjur och blötdjur) samt pollenrelaterad korsallergi mot exempelvis hasselnötter är vanligast i vuxen ålder. Även om vissa allergier är vanligare än andra kan i stort sett allt som innehåller proteiner vara allergent. Det betyder att allergi förekommer mot fler livsmedel än de som listas i bilaga II till förordning (EU) nr 1169/2011.

Symptom vid allergi, celiaki och laktosintolerans

Vid allergi är det vanligaste symptomen illamående, magont, diarré, hudutslag och/eller astma. Astma är ett symptom från luftvägarna. Känsliga allergiker riskerar att drabbas av ett livshotande tillstånd, så kallad anafylaktisk chock. Det är individuellt vilka symtom en allergiker får men både mjölk och nötter, jordnötter, vete och andra allergener kan orsaka anafylaktisk chock och i värsta fall dödsfall.

Vid celiaki är symptomen relaterade till den näringsbrist som uppstår av den tunntarmsskada som gluten orsakar, till exempel tillväxthämning och trötthet. Magont, kräkningar och diarré kan vara akuta besvär.

Vid laktosintolerans är symptomen magont, gaser och diarré.

Större mängd allergen ger högre risk för reaktion

Det är inte känt vilken den lägsta dos är som en känslig allergiker reagerar mot. Känsligheten mellan individer är stor och beror också på vilket allergen man reagerar mot. En högre dos innebär att de mest känsliga såväl som de minst känsliga utsätts för sjukdomsframkallande dos. Det finns en rapport som kan vara till hjälp för att uppskatta risken vid en viss halt odeklarerat allergen. Läs även mer via länken nedan om hur bedömning av risker med allergener kan göras. [[Länk till nya sidan om Försiktighetsbaserad allergenmärkning](#)]

[Riskvärderingsguide - Undeclared allergens in food – guide on how to assess the risk of allergic reactions in the population - Livsmedelsverkets Rapport 2022 nr 13](#)

Risken för allergiska reaktioner ökar ju mer ett livsmedel innehåller av en odeklarerad allergen. Högst halt finns oftast när ett allergen förekommer som ingrediens. Så höga halter som 50 000 mg protein/kg (50 g/kg) kan förekomma i livsmedel där allergenet utgör en stor andel av livsmedlet.

Även olika personer med celiaki är olika känsliga. För att undvika skada på tunntarmsslemhinnan och efterföljande symtom bör de inte få i sig mer än maximalt 10-40 mg gluten/dag. Det motsvarar ungefär ett halvt kryddmått vetemjöl. I förordning (EU) nr 828/2014 finns det gränsvärden för produkter som är märkta "glutenfri" (20 mg gluten/kg) och "mycket låg glutenhalt" (100 mg gluten/kg). Tänk på att personer med spannmålsallergi, till exempel veteallergi, kan reagera på lägre doser.

Personer med laktosintolerans är också olika känsliga. De flesta klarar att äta några gram laktos dagligen utan att få symtom. Det motsvarar mängden laktos i en deciliter mjölk. Vid laktosintolerans räcker det oftast att begränsa intaget av mjölkprodukter. För livsmedel märkta "laktosfri" och "laktosreducerad" används i Sverige gränsvärden på 0,01 gram laktos/100 gram livsmedel respektive 1 gram laktos/100 gram livsmedel. Men tänk på att mjölkproteinallergi inte ska förväxlas med laktosintolerans. Vid mjölkproteinallergi måste allt som innehåller någon form av mjölk uteslutas. Mjölkproteinallergiker kan bli allvarligt sjuka även av mycket små mängder mjölkprotein.

Mer om olika doser i livsmedel

Den dos som någon får i sig från ett sammansatt livsmedel beror dels på vilken halt livsmedlet innehåller, dels på hur mycket livsmedel som konsumeras.

Exempel

Exempel på hög dos: En chokladkaka innehåller fem procent jordnötter (50 g jordnöt/kg chokladkaka). Chokladkakan är dock felmärkt, så att jordnöt inte framgår av märkningen. En person med jordnötsallergi äter 50 gram chokladkaka och får då i sig dosen 2,5 g (2500 mg) jordnöt. Det är en hög dos som gör att personen reagerar, oavsett om hen är särskilt känslig eller inte.

Exempel på en låg dos gluten i ett livsmedel märkt ”glutenfri”:

En öppnad glutenfri mjölmix är placerad på en hylla under vanligt vetemjöl. Det faller ner vetemjöl i mjölmixen då och då. Under en veckas tid har 1 msk (9 gram) vetemjöl fallit ner i den glutenfria mjölmixen. För att baka ett glutenfritt bröd används hälften av mjölmixen. Den aktuella hälften av mjölmixen skakas i samband med bakningen. Det bakade brödet serveras till 9 personer med celiaki. Alla 9 personerna får lika mycket av brödet och alla äter upp sitt bröd. Var och en av de 9 personerna får då i sig motsvarande 0,5 gram vetemjöl från brödskivan vilket motsvarar cirka 50 mg gluten. Det ligger strax över den dos som en person med celiaki maximalt bör få i sig. Dock är livsmedlet riktat till just de med celiaki. Brödet överskrider gränsvärdet för ”glutenfri” på 20 mg gluten/kg. Om brödet väger 500 gram innehåller det 900 mg gluten/kg. Om det i stället är så att brödet äts av enbart en person med celiaki under två dagar, så överskrider den maximala dagliga dosen vid celiaki med stor marginal.

Åtgärder för att minska risken för överkänslighetsreaktioner

Eftersom risken för reaktioner är störst om allergena ingredienser inte anges följer här exempel på hur man kan undvika fel information/märkning. Även åtgärder för att minska risk för kontamination (förorening) beskrivs nedan.

Undvik fel information/märkning genom att

- kontrollera märkning på slutprodukt.
- granska recept och märkning av sammansatta ingredienser.
- kontrollera att livsmedel hamnar i rätt förpackning alternativt serveras rätt.
- kontrollera återgångsvaror, till exempel att bröddeg med mjölk inte återanvänds i bröddeg utan mjölk. Att något är en återgångsvara innebär att företag använder exempelvis överbliven deg från produktion av en första sats bröd till nästa sats.

Undvik kontamination (förorening) genom att:

- kontrollera råvaror. Havre kan exempelvis vara förorenad med andra spannmål och importerat vetemjöl kan vara förorenat med soja. Noggranna inköpsspecifikationer och mottagningskontroll kan minska risken. Analyser kan behövas för att säkerställa renheten hos råvaran.
- se till att lokaler och utrusning ger förutsättningar för att undvika kontamination (förorening).
- Ha rutiner för ändamålsenlig rengöring.
- se till att personalen har tillräcklig kompetens om allergener

Kontroll med fokus på allergener

För allmän information om kontroll respektive riskbaserad kontroll se:

[Utföra offentlig livsmedelskontroll - grunder](#)

[Kontroll med fokus på hälsorisker](#)

Vid planering av en riskbaserad kontroll utifrån allergener är följande frågor relevanta att reflektera kring:

- Är livsmedlen riktade till personer med allergi eller annan överkänslighet?
- Tillverkas specialkost som serveras i storhushåll som till exempel skolor?
- Hanterar företaget sammansatta ingredienser och om ja, kan dessa innehålla allergener?
- Finns kända överkänslighetsreaktioner där faran har kopplats till ett livsmedel eller en process?
- Vad kan orsaka att ett livsmedel från företaget innehåller ett odeklarerat allergen?
- Var i hanteringen finns risker för att livsmedel kontamineras med allergenet? Till exempel ytor, behållare, maskiner och redskap som används både till livsmedel som innehåller allergener och livsmedel som inte gör det.

För att sedan vid bedömningen fundera över följande frågor:

- Finns tillräckliga rutiner för att livsmedlet/livsmedlen ska anses vara säkra och rätt information ges om allergener?
- Utförs det praktiska arbetet så att livsmedlet/livsmedlen kan anses vara säkra, när det gäller ämnen som kan ge överkänslighetsreaktioner?

För att svara på de två sista frågorna kan det vara aktuellt att ställa sig till exempel följande följdfrågor:

- Är personalen utbildad i allergifrågor? Där det är relevant bör personalen till exempel veta hur märkning av livsmedel ska göras samt vilken information som ska lämnas till konsumenter som frågar, hur livsmedel med allergener ska hanteras för att undvika kontamination samt när och hur särskild rengöring ska utföras.
- Hur har företaget kontroll på vilka allergener som kommer med råvaror?
- Granskas recept och ingrediensförteckningar till sammansatta ingredienser?
- Hamnar produkter i rätt förpackning?
- Följs lagstiftning om livsmedelsinformation? Stämmer märkningen med receptet?
- Hur undviker verksamheten att produkter kontamineras med allergener?
- Hur rengörs ytor och utrustning mellan olika arbetsmoment så att allergener eller livsmedel som innehåller allergena ingredienser inte kontaminerar livsmedel som inte innehåller det aktuella allergenet?

[Prioriteringar vid kontroll av information och märkning](#)

- Har företaget rutiner för att ta hand om kundklagomål om misstänkta allergiska reaktioner? Har sådana klagomål inkommit?

Mer information om allergener

[Glutenfria, laktosfria och andra fri från-livsmedel](#)

[Livsmedelsindustrins och dagligvaruhandelns branschriktlinjer för Allergi och annan överkänslighet – Hantering och märkning av livsmedel](#)

[\[Länk till nya sidan om Försiktighetsbaserad allergenmärkning\]](#)

[\[Länk till sidan om Provtagning av allergener\]](#)

[Rapport från det nordiska allergenprojektet 2015 - inkluderar checklista](#)