

## Allergenlistan

De 14 allergena ämnen som måste kunna redovisas är de som står för majoriteten av de svåra allergiska reaktionerna. Det är viktigt att känna till vilka allergener som ingår i sammansatta ingredienser som majonnäs, buljongpulver, såser och köttprodukter. Ingredienserna kan ändras utan förvarning och det är därför viktigt att alltid läsa etiketterna för att hålla egna recept och ingredienslistor uppdaterade.

Allergen	Finns ofta i
Spannmål som innehåller gluten (som vete, korn, råg och havre)	Inkluderar vete (även spelt och katumvete), råg, korn och havre. Det finns ofta i livsmedel som innehåller mjöl, till exempel panering, ströbröd, bröd, kakor, couscous, köttprodukter, pasta, bakverk, såser, soppor och livsmedel som dammas med mjöl. Spannmålet måste deklarerars, men det är frivilligt att skriva ut "gluten".
Kräftdjur	Inkluderar krabbor, hummer, räkor och scampi. Det finns ofta i räkpasta som används i thailändska curryrätter eller sallader.
Ägg	kakor, vissa köttprodukter, majonnäs, mousse, pasta, quiche, såser och livsmedel borstade eller glaserade med ägg som till exempel vissa bröd.
Fisk	fisksåser, pizzor, smaksättare, salladsdressing, buljongtärningar och Worcestershiresås
Jordnötter	kex, kakor, curryrätter, pizza, desserter och i vissa såser (satay). Finns även i jordnötsolja och jordnötsmjöl.
Sojaböner	bönröror, edamame böner, misopasta, texturerat sojaprotein, sojamjöl eller tofu. Används ofta i vissa desserter, glass, köttprodukter, såser och vegetariska produkter.
Mjök	smör, ost, grädde, mjölkpulver och yoghurt. Den används ofta i livsmedel glaserade med mjök (till exempel bröd), pulversoppor och såser.
Nötter och mandel	Inkluderar mandlar, hasselnötter, valnötter, cashewnötter, pecannötter, paranötter, pistagenötter, macadamia- eller Queenslandnötter. Dessa kan hittas i bröd, kex, kakor, efterrätter, glass, marsipan (mandelmassa), nötoljor och såser. Mald, krossad eller hyvlad mandel används ofta i asiatiska rätter.
Selleri	Inkluderar selleristjälkar, -blad, -frön och rotselleri. Finns ofta i sellerisalt, sallader, vissa köttprodukter, soppor, vissa kryddblandningar och buljongtärningar.
Senap	Omfattar flytande senap, senapspulver och senapsfrön. Finns ofta i bröd, curryrätter, marinader, köttprodukter, salladsdressing, såser och soppor.
Sesamfrön	bröd, grissini, hummus, sesamolja och tahini (sesampasta)
Svaveldioxid och sulfid	Används ofta som konserveringsmedel i torkad frukt, köttprodukter, läsk och grönsaker samt vin och öl.
Lupin	Inkluderar lupinfrön och mjök, och kan ibland hittas i vissa typer av bröd, bakverk och pasta.
Blötdjur	Inkluderar musslor, sniglar, bläckfisk och valthornssnäckor. Finns ofta i ostronsås eller som ingrediens i fiskgrytor.