

# Specialkost

laktosintolerans  
mjölkproteinallergi  
glutenintolerans  
spannmålsallergi



# Specialkost

I den här skriften tar vi kortfattat upp några av de vanligaste specialkosterna i förskola och skola, samt några viktiga rutiner och hållpunkter kring planering och tillagning av specialkost.

## Allergi och överkänslighet

Barn med allergi, celiaki (glutenintolerans) eller annan överkänslighet har rätt till mat som de säkert kan äta utan att riskera att bli sjuka.

Att vara allergisk eller intolerant mot mat innebär att man inte tål mat som de flesta andra kan äta.

Det ämne som kroppen reagerar på benämns ofta allergen.

De vanligaste diagnoserna visas i tabellen nedan.

Typ	Orsakande ämnen/allergener	Symtom
Allergi	Särskilda proteiner i mat (exempelvis i mjölk, ägg, fisk, skaldjur, jordnötter, soja, nötter och vete).	De vanligaste symtomen är magont, kräkningar, diarré, hudutslag och astma. Ett livshotande tillstånd kallat allergisk chock kan inträffa. Även tillväxthämning kan vara ett symptom.
Celiaki (glutenintolerans)	Gluten som finns i vete, råg och korn. Vanlig havre är oftast förorenad med gluten (specialframställd glutenfri havre finns).	Tunntarmen skadas och inflammeras av gluten. Kan ge symptom relaterade till näringsbrist, till exempel tillväxthämning och trötthet. Magont, kräkningar och diarré kan vara akuta besvär.
Laktosintolerans (ovanligt under förskoleåren)	Laktos (mjölksocker).	Magont, gaser, diarré.

## Rutiner

- För att få specialkost måste en specialkostansökan skickas in av vårdnadshavare.
- För barn i förskolan fylls blanketten "Ansökan om specialkost" i och lämnas till köket.  
Blanketten hittas på: [www.ale.se](http://www.ale.se) – Utbildning och barnomsorg – Förskola och barnomsorg – E-tjänster & blanketter.
- För barn i grundskolan används E-tjänsten "Ansökan om specialkost".  
E-tjänsten hittas på: [www.ale.se](http://www.ale.se) – Utbildning och barnomsorg – Grundskola, grundsärskola – E-tjänster & blanketter.
- Ta alltid kontakt med vårdnadshavare vid eventuella frågetecken kring ansökan. Man kan även ta kontakt med kostverksamhetens dietist.
- Vid komplicerade allergier är det alltid viktigt att ha en dialog med vårdnadshavare och ta reda vad barnet KAN äta, inte bara vad barnet INTE kan äta.

## Några viktiga hållpunkter vid planering och tillagning

- 1. Ha kunskap om barnens allergi och överkänslighet**
  - kontakta dietist, enhetschef eller vårdnadshavare vid osäkerhet
- 2. Ha kunskap om matens innehåll**
  - recept
  - ingrediensförteckning
  - kryddblandningar
  - inköp
  - märk upp livsmedel och färdig mat
- 3. Håll isär och håll rent**
  - skydda mat och råvaror från kontaminering (nedsmittning från allergen)
  - väl rengjorda redskap, utrustning, kök
  - handtvätt viktigt
  - håll isär från annan mat vid tillagning
- 4. Servera rätt**
  - tydlig information till barn och personal vid servering
  - undvik kontaminering, separata verktyg att ta med

## Laktosintolerans

Laktosintolerans är ingen allergi utan en överkänslighet där man inte kan bryta ner laktos (kolhydrat) i mjölk vilket orsakar magbesvär.

De allra flesta tål den mängd laktos/dag som finns i 1 dl mjölk.

De små mängder laktos som ingår i lagrad ost, smör, margariner, bröd, och blandade köttprodukter gör att dessa livsmedel ofta kan användas i laktosreducerad kost. Även soppor och såser kan tolereras beroende på mjölmängden i receptet.

Det är mycket ovanligt med permanent laktosintolerans i förskoleåldern. Tillfällig laktosintolerans kan uppträda efter ex magsjuka eller vid obehandlad glutenintolerans.

*Kontakta därför alltid vårdnadshavare vid specialkostansökningar gällande laktosfri kost i förskolan.*

- Laktos är mjölksocker och finns naturligt endast i alla sorters mjölk och mjölkprodukter.
- Istället för mjölk kan man använda laktosfri mjölk, låglaktosmjölk eller mjölkersättning.

### **Följande benämningar står för att produkten innehåller laktos:**

Laktos, mjölksocker  
Mjölk, fil, yoghurt  
Torrmjölk, skummjölkspulver, mjölkpulver  
Vassle  
Grädde, gräddpulver  
Dessertost  
Keso, kesella, kvarg  
Messmör, mesost  
Margarin, vegetabiliskt margarin  
Smör

**Laktosintolerans och mjölkproteinallergi är två helt olika diagnoser. Fråga om du är osäker!**

## Mjölproteinallergi

Vid mjölproteinallergi tål man inte proteinerna i mjölken.

En person med mjölproteinallergi ska därför aldrig serveras laktosfri mjölk, ost eller någon annan form av mjölk.

Om en allergisk person får i sig det den inte tål kan det ge mycket allvarliga och i värsta fall livshotande symtom. Även mycket små mängder, som en droppe mjölk, kan framkalla en reaktion hos mjölproteinallergiker. Allergi mot mjölk växer bort hos många barn.

### **Dessa ord betyder att produkten innehåller mjölk:**

Mjölk, kärnmjölk, filmjölk, yoghurt

Torrmjölk, skummjölkspulver, mjölkpulver, gräddpulver

Grädde, gräddfil, crème fraiche, keso, kesella, kvarg, ost

Vassle, vassleprotein, mjölkprotein, mjölkalbumin

Kasein, natriumkaseinat

Låglaktos- och laktosfria produkter

Get- och fårmjölk samt produkter av dessa

Messmör, mesost

Smör, margarin, vegetabiliskt margarin

### **Läs noga på innehållsförteckningen!**

### **Exempel på livsmedel att se upp med!**

Kryddblandningar, buljongextrakt, buljong och fonder, sås- och sopplulver, lättmajonnäs, salladsdressingar

### **Exempel på ersättningar**

Det finns det en hel del ersättningar för mjölk och mjölkprodukter. Mjölk är den viktigaste källan till kalcium. Välj därför berikade ersättningsprodukter i första hand.

Havrebaserade: Mjölkdryck, matlagningsgrädde, yoghurt, crème fraiche

Sojabaserade: Mjölkdryck, grädde, yoghurt, crème fraiche, hård- och mjukost,

Risbaserade: Mjölkdryck, grädde

Andra produkter: Mjölkfritt margarin (bredbart, flytande). kokosfett, kokosmjölk, oljor, kakaosmör, vegetabiliskt fett, mjölksyra/ mjölksyrabakterier, smörarom och samtliga E-nummer.

## Celiaki (glutenintolerans)

Gluten är ett protein och finns i sädeslagen vete, korn och råg. Obehandlad celiaki skadar och inflammerar tunntarmen.

I dag ingår havre i den glutenfria kosten, men endast specialhanterad ren havre och produkter av ren havre. I andra havreprodukter kan det förekomma kontaminering (inblandning) av gluten. Celiaki växer inte bort utan är livslång sjukdom.

### Följande benämningar innebär att livsmedlet innehåller gluten:

Vete	Vete	Korn	Råg	Blandade sädeslag
Vetemjöl	Dinkelvete	Kornmjöl	Rågmjöl	Rågsikt
Vetekross	Dinkelris	Korngryn	Rågkross	Lantbrödsmjöl
Vetekli	Durumvete	Kornkross	Rågflingor	Matbrödsmjöl
Veteflingor	Couscous	Kornflingor	Rågkli	Fullkornsmjöl
Kruskakli	Bulgur	Kornris	Rågfiber	Helkornsmjöl
Veteprotein	Grahamsmjöl			Rågvete
Vetesirap	Grahamsgryn			Gluten
Vetegluten	Grahamsflingor			Skorpbröd
Vetegroddar	Vört			Skorpmjöl
Idealmjöl	Semolina			Ströbröd
Matvete	Speltvete			Malt
Mannagryn	Kamut			Mjölkropp
Pasta				Tricale

### Exempel på livsmedel att se upp med!

Charkprodukter, färsrätter, leverpastej, crabfish, rostad lök, tacos, blandade kryddor, såser, buljong och fonder.

### Exempel på ersättningar

Glutenfria specialprodukter: Mjölmixer, flingor, bröd, pasta, kex etc.

Glutenfria alternativ: Arrowrot, hirs, quinoa, tapioka, bovete, ren havre, ris etc.

Glutenfria fiberprodukter: Fiberhusk, PO-fiber, Fibrex, ren havre

Andra produkter: Maltodextrin, maltarom, maltos



**Glutenintolerans och allergi mot spannmål är två olika diagnoser. Fråga om du är osäker!**

## Spannmålsallergi

Vid spannmålsallergi tål man inte vissa proteiner i sädeslagen vete, korn, råg och havre. Man kan vara allergisk mot ett av sädeslagen och inte de andra eller mot samtliga. Den vanligaste allergin är mot vete. De allergiska reaktionerna kan vara mycket allvarliga.

***Rådfråga alltid vårdnadshavare vid spannmålsallergi om vilket/vilka sädeslag som skall undvikas samt om barnet reagerar även mot stärkelse framställt från detta spannmål.***

Det bästa sättet att få en kost fri från sädeslagen är att utgå från spannmålsfria råvaror och laga maten själv.

Tabellen ovan vid celiaki

**”Följande benämningar innebär att livsmedlet innehåller gluten”**

visar även vad man ska undvika vid spannmålsallergi.

Dock tillkommer havre och produkter från havre som:  
mjöl, gryn, kli, kross, must, skrädmjöl

**Läs noga på innehållsförteckningen!**

### **Exempel på livsmedel att se upp med!**

Charkprodukter, färsrätter, leverpastej, crabfish, rostad lök, tacos, blandade kryddor, såser, buljong och fonder.

Livsmedel märkta med ”Glutenfritt” eller ”Naturligt fritt från gluten” kan innehålla vete- eller kornstärkelse.

### **Exempel på ersättningsprodukter**

Rismjöl, risgryn, risvälling, risgröt, puffat ris

Majsmjöl, majsavälling, Maizena, majsstärkelse, polenta (gryn)

Potatismjöl, potatisgryn

Bovetemjöl, bovetekross, boveteflingor, bovetegryn

Hirsflingor, hirsgrin

Sojamjöl, sojaflingor

Fibrex (panering)

PO-fiber (ströbröd, panering)

Bröd, kex och kakor bakat av mixer naturligt fria från sädeslagen

Pasta naturligt fri från sädeslagen

**För mer information:**

[www.slv.se](http://www.slv.se)

[www.celiaki.se](http://www.celiaki.se)

[www.astmaoallergiforbundet.se](http://www.astmaoallergiforbundet.se)

**Vid frågor kontakta:**

Dietist kostverksamheten

Enhetschef kost

**Telefonnummer:**

0303-70 30 00 (kommunens växel)