

SPANNMÅLSALLERGI

Spannmålsallergi, är en allergi mot proteiner i ett eller flera sädeslag (vete, råg, korn och havre) och ska inte förväxlas med celiaki/glutenintolerans.

Symptom

Allergiska reaktioner från ett eller flera organ.

Behandling

Maten ska vara helt fri från det/de sädeslag barnet inte tål.

Livsmedelsval

Om spannmål finns i ett livsmedel så måste detta alltid anges i ingrediensförteckningen. Kontrollera alltid livsmedelsvalen mot barnets eget intyg.

Exempel på livsmedel där sädeslag ingår:

- Bröd, bakat på vete, råg, korn eller havre
- Mannagryn, cous-cousgryn, bulgur och semolina
- Mjöl, flingor och gryn av vete, råg, korn och havre
- Pastaprodukter
- Välling och gröt baserad på vete, råg, korn eller havre.

OBS!

- Havre (ren havre) kan ingå i glutenfria produkter. Kontrollera alltid ingrediensförteckningen.
- Cornflakes kan innehålla malt av korn.

Vetestärkelse

Personer med veteallergi tål vanligtvis inte vetestärkelse. Vetestärkelse finns i olika renhetsgrad, det vill säga med olika spår mängder av veteprotein.

- Den vetestärkelse som finns i "vanliga" produkter innehåller betydande spår mängder veteprotein och tolereras vanligtvis inte av personer med veteallergi.
- Vetestärkelse som finns i glutenfria mjölmixer och bröd märkta med "mycket låg glutenhalt" innehåller mindre spår mängder veteprotein. Dessa produkter tolereras av en del personer med veteallergi, vilket framgår av intyget.
- Vetestärkelse som finns i glutenfria mjölmixer och bröd märkta med "glutenfri" innehåller mycket låg spår mängd veteprotein. Dessa produkter tolereras av de flesta personer med veteallergi, vilket framgår av intyget.



Praktisk hantering

Använd separat smörgåsmargarin. Då finns det ingen risk för att spannmål via brödsmlor kan hamna i smörbyttan.

Om du bakar spannmålsfritt bröd, baka alltid det före annat bröd för att undvika kontaminering. Använd alltid bakplåtspapper.

Följande benämningar visar vilka mjöl- och grynsorter som innehåller sädeslag:

Vete		Råg	Korn	Havre	Blandade sädeslag
Vetemjöl	Dinkelvete	Rågmjöl	Kornmjöl	Havregryn	Rågsikt
Vetekross	Durumvete	Rågkross	Korngryn	Havremjöl	Lantbrödsmjöl
Vetekli	Couscous	Rågflingor		Havrekross	Matbrödsmjöl
Kruskakli	Bulgur	Rågmalt		Havrekli	Fullkornsmjöl
Veteprotein	Grahamsmjöl			Skrädmjöl	Helkornsmjöl
Vetesirap	Grahamsgryn			Havremust	Malt
Vetegluten	Grahamsflingor			Havrevälling	
Vetegroddar	Vört			Havreris	
Idealmjöl	Speltvete				
Matvete	Kamutvete				
Mannagryn	Manitobavete				
Semolina					

Tips! Köp gärna Ingredienslexikon från Gothia Fortbildning. Finns även som app.