



# Allergi over for korn, jordnødder, nødder og soja

VaredeklARATIONER	Side	4
Korn	Side	7
Jordnødder	Side	11
Nødder	Side	14
Soja	Side	16
Gode råd	Side	18



Nogle mennesker får allergiske reaktioner, når de spiser bestemte fødevarer. Det er typisk helt almindelige fødevarer, der giver allergiske reaktioner. Denne pjece handler om allergi over for korn, jordnødder, nødder og soja.

Det er forskelligt fra person til person, hvilke symptomer der kommer, og hvor alvorlige de er. Efter at man har spist det, man ikke kan tåle, er den første reaktion oftest kløe i munden og svælget. Senere kan der komme astma, høfeber, nældefeber, eksem (især hos børn) samt en lang række symptomer fra fordøjelsessystemet, fx opkastninger, kvalme, diarre og mavesmerter. I sjældne tilfælde kan man få allergisk chok.

Symptomerne kan skyldes andet end fødevareroverfølsomhed. Derfor bør du kontakte din læge, hvis du har symptomer, som du ikke kender forklaringen på.



## Varedeklarationer

Hvis du er allergisk over for korn, jordnødder, nødder eller soja, er det vigtigt, at du lader være med at spise eller drikke de fødevarer, som du ikke kan tåle. Når du ikke længere spiser det, som du ikke kan tåle, forsvinder symptomerne.

De fødevarer, du er allergisk overfor, kan være brugt som ingrediens i andre produkter. Derfor er det afgørende, at du lærer at læse varedeklarationer for helt at undgå at spise det, som du ikke kan tåle. Du er nødt til at læse varedeklarationen hver gang, da producenterne kan ændre i sammensætningen af varen.

På færdigpakkede fødevarer skal producenten som hovedregel nævne alle de råvarer, der er brugt. Oplysningerne står i ingredienslisten. Færdigpakkede fødevarer er fødevarer, som er pakket ind, når du køber dem. Et eksempel på en færdigpakket fødevarer er et rugbrød, som er pakket ind i en plasticpose og ligger på hylden i supermarkedet. Det rugbrød, som bageren pakker ind, mens du venter, er derimod ikke færdigpakket og behøver ikke at have en ingrediensliste.

Der er nogle få undtagelser fra hovedreglen om, at det skal stå på færdigpakkede fødevarer, hvad de er lavet af. De vigtigste undtagelser beskrives herunder.

### 25 procent-reglen

Sammensatte ingredienser, der udgør mindre end 25 procent af en fødevarer, skal ikke deklareres med de enkelte ingredienser, som er anvendt. Det gælder fx i en færdigret som boller i karry, hvor bollerne udgør mindre end 25 procent af rettens vægt. Her behøver producenten ikke at oplyse, hvad kødbollerne er lavet af, og om der fx er brugt hvedemel i kødbollerne.

I de tilfælde må du lade være med at købe produktet. Du kan også kontakte producenten for at få oplyst, om varen indeholder noget, du er overfølsom overfor. Flere virksomheder og butikskæder er dog opmærksomme på problemet og deklarerer alle ingredienser.

### Små pakker

På små pakker, hvis største overflade er mindre end 10 cm<sup>2</sup>, behøver der ikke at være en ingrediensliste.

### Utilsigtet blanding

Hvis du er meget følsom, kan du reagere på særdeles små mængder af den fødevare, som du ikke kan tåle. Det stiller særligt skrappe krav til fødevarefabrikker, restauranter o.l., hvis de skal sikre, at der ikke kommer små mængder af ingredienserne fra én produktion med i den næste produktion.

På nogle fødevarer står der "Kan indeholde spor af ..." fx nødder. Det skyldes netop problemet med utilsigtet blanding af ingredienser i fremstillingen af produkter i industrien.

### Nye regler

I 2003 har EU vedtaget nye regler for mærkning, så der tages mere hensyn til mennesker med allergi. 25 procent-reglen afskaffes, og der indføres regler om, at de almindeligste allergener, som fx korn, jordnødder, nødder og soja, altid skal deklareres. De nye regler forventes at træde i kraft i 2005.



## Kontakt fødevareregionen

Hvis du får reaktioner efter at have spist noget mad og har mistanke om, at fødevareren ikke var mærket korrekt, kan du henvende dig til fødevareregionen med din klage. Det kan fx dreje sig om, at der har været nødder i varen, uden at det fremgik af deklarationen. Du kan finde adresse og telefonnummer på den lokale fødevareregion i telefonbogen eller på Fødevaredirektoratets hjemmeside, [www.fdir.dk](http://www.fdir.dk).



## Korn

Det er mest almindeligt kun at have allergi over for én kornsort – oftest hvede. Men man kan også være allergisk over for rug og i meget sjældne tilfælde over for havre, majs, hirse, ris eller boghvede.

Allergi over for korn forveksles af og til med sygdommen cøliaki, hvor slimhinden i tarmen ødelægges af proteinet gluten, der findes i både hvede, rug, byg og måske havre. Du kan læse mere i pjecen "Cøliaki og mad uden gluten". Se på bagsiden, hvor du bestiller pjecen.

Nogle gange får mennesker med græspollenallergi at vide, at allergitesten viser, at de også har allergi over for hvede og andre kornsorter. Det kan skyldes, at proteinerne i græs og hvede ligner hinanden, så de giver det samme testresultat. Hvis man ikke har symptomer, når man spiser hvede, er der dog ingen grund til at holde diæt.

### Valg af mad ved allergi over for korn

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle en eller flere kornsorter. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

På [www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk) kan du finde opskrifter uden hvede og gluten.

Korn kan optræde under andre navne på varedeklarationen. Står der "mel" på varedeklarationen, skal der stå, hvilken kornsort melet kommer fra. Står der "modificeret stivelse" eller "stivelse", skal det fremgå, hvilken kornsort stivelsen kommer fra, hvis den kommer fra hvede, rug, byg eller havre.

"Rasp" er en samlebetegnelse og kan være fx soja-, majs- eller hvederasp. Der er ikke krav om, at der skal stå, hvad raspen er lavet af.

## Morgenmadsprodukter

Mange morgenmadsprodukter indeholder hvede eller havre.

## Pålæg

Nogle bagere og slagtere forhandler varer uden fx hvedemel. Også i supermarkedet kan du finde pålægsvarer, også leverpostej, uden hvede. Du kan desuden bruge kødrester fra middagsmaden, fx kylling, kalkun, kogt skinke eller hamburgerryg. Frugt pålæg, banan i skiver o.l. kan også være alternativer.

Sennep, remoulade og ristede løg kan indeholde hvede.

## Brød

Det kan være svært at bage uden hvede, fordi hveden gør bagværket luftigt. Derfor er det nødvendigt at vænne sig til, at brødet bliver anderledes både i udseende og smag end normalt, når man bager med andre kornsorter.

Jyttemel® er en melblanding af bl.a. ris, boghvede, majs og kartoffelstivelse. Melet indeholder ikke hvede, rug, byg eller havre og kan bruges til bagning og madlavning.

Du kan også prøve at erstatte hvedemelet med andre meltyper:

- Rismel: 1 dl hvedemel erstattes af  $\frac{7}{8}$  dl rismel.
- Kartoffelstivelse: 1 dl hvedemel erstattes af  $\frac{5}{8}$  dl kartoffelstivelse.
- Sojamel og kartoffelstivelse: 1 dl hvedemel erstattes af 1 dl sojamel og  $\frac{1}{2}$  dl kartoffelstivelse.
- Majsmel: 1 dl hvedemel erstattes af 1 dl majsmel.

Ved at supplere med loppefrøskaller (psyllium) bliver brødet mere saftigt og hæver bedre.

Mange rugbrød indeholder hvede.

Hjemmebagt "rugbrød" uden rug kan gøres mere groft ved fx at tilsætte dejen revne rå gulerødder, hele hvedekerner eller knækkede hvedekerner. Savner du den mørke farve, kan der tilsættes brun farin eller blandede udblødte svesker, men begge dele gør brødet sødt.

## Pasta

Pasta er normalt lavet af hvede, men der findes også pasta uden hvede. Den er i stedet lavet af ris-, majs- eller boghvedemel.

## Middagsretter

Farsretter, pølser, panerede retter og færdige middagsretter kan indeholde hvede.



## Hvede kan også være

Bulgur  
Durummel  
Couscous  
Emmer  
Fuldkornshvedemel  
Gluten  
Grahamsmel  
Hvedekerner  
Hvedekim  
Hvedeklid  
Hvedemel  
Hvedeprotein  
Hvedestivelse  
Malt  
Mannagryn  
Mel  
Modificeret stivelse  
Nudler  
Pasta  
Rasp  
Semolina/semulje  
Sigtemel  
Spaghetti  
Spelt  
Stivelse  
Urhvede  
Vegetabilsk protein





Frosne kartoffelprodukter og chips kan indeholde hvede.

Brødcroutoner, som nogle gange bruges oven på salater, indeholder typisk hvede.

### **Sovs**

De fleste almindelige sovs indeholder hvedemel. Hjemmelavet sovs kan jævnes med maizenamel i stedet. Madlavningsfløde® indeholder hvedemel.

### **Kager, slik, chokolade og snacks**

Kager og kiks indeholder næsten altid hvedemel.

Hjemmelavede marengs og kokostoppe kan laves uden hvedemel. Honningkage uden hvedemel kan købes.

Der kan være hvedemel i lakrids, vingummi og karameller. Også chokolade kan indeholde kornprodukter, fx hvis der indgår kiks i chokoladen.

En del snacks indeholder hvede.

### **Øl**

Øl er lavet af bl.a. byg. Der findes også hvedeøl.

## Jordnødder

Allergi over for jordnødder (peanuts) var indtil for få år siden sjælden i Danmark. Men nu ses flere og flere, især børn, med allergi over for jordnødder. En forklaring kan være, at jordnødder er blevet mere almindelige i fødevarer, men også at sundhedsvæsenet er blevet mere opmærksomt på denne form for allergi.

Allergi over for jordnødder er oftest en blivende allergi.

En jordnød er botanisk set ikke en nød, men en bælgfrugt. Derfor får nogle med jordnøddeallergi også allergiske symptomer, når de spiser andre bælgfrugter, fx grønne ærter, soja, bønner og linser. Årsagen er, at proteinerne i fødevarerne ligner hinanden, og at kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer. Det kaldes en krydsreaktion. Hvis du har svær jordnøddeallergi, bør du få undersøgt, om du også reagerer på andre bælgfrugter.

Nødder og jordnødder har ikke nogen allergifremkaldende stoffer tilfælles. Om du også skal lade være med at spise nødder, afhænger altså af, om du har allergi over for nødder. Det bør undersøges hos lægen.

Har du allergi over for birkepollen eller græspollen, kan du opleve krydsreaktioner med jordnødder. Læs

mere i pjecen "Pollenallergi og mad". Se på bagsiden, hvor pjecen bestilles.

Ved jordnøddeallergi kan man få voldsomme symptomer, fx svære astmaanfald og allergisk chok. Derfor er det vigtigt at få at vide af lægen, hvad man selv, familien, skolen eller institutionen skal gøre, hvis man alligevel kommer til at spise jordnødder. Det kan være nødvendigt at have akutvirkende medicin på sig, fx en EpiPen®. Det er en lille sprøjte, som man selv kan bruge.

### Valg af mad ved allergi over for jordnødder

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle jordnødder. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevaren.

Når du køber ind, skal du være opmærksom på, at "vegetabilsk olie" kan være baseret på jordnødder, ligesom "jordnøddeolie" og "peanutolie" er det. Hvis produktet er raffineret, vil der normalt ikke være proteiner tilbage, og olien er da ikke et problem for mennesker med jordnøddeallergi. Koldpressede olier kan derimod indeholde proteinrester.

På varedeklarationen kan ordet "grøntsager" bruges som en samlebetegnelse for alle grøntsagsblandinger, der ikke overstiger 10 procent af fødewarens vægt. Jordnødder kan indgå i sådan en grøntsagsblanding.

### Morgenmadsprodukter

Nogle morgenmadsprodukter indeholder jordnødder eller spor af jordnødder pga. utilsigtet sammenblanding på fabrikken.

### Jordnøddesmør

Jordnødder findes i jordnøddesmør (peanut butter).

### Middagsretter

Vær opmærksom på, at afrikanske, mexicanske og asiatiske retter ofte indeholder jordnødder.

Jordnødder bruges nogle gange som drys på salater.

Sovs og dressing kan indeholde jordnøddesmør.

### Kager, desserter, slik, chokolade, snacks og is

Jordnødder kan findes i chokolade, konfekt, kager og slik. Saltede jordnødder serveres ofte på cafeer. Også chips og andre snacks kan indeholde jordnødder.

Nødder som pynt på kager, wienerbrød og slik er ofte jordnødder, selvom de ligner fx hasselnødder.

I nogle fødevarer kan der være små mængder af jordnødder, uden at det står i varedeklarationen. Det kan skyldes, at varen har været i kontakt med jordnødder under fremstillingsprocessen. Ofte er dette mærket med "Kan indeholde spor af.....".

Undgå at købe slik i løs vægt, da der er stor risiko for, at der kan være spor af jordnødder i disse produkter.



### Jordnød kan også hedde

Grøntsager  
Jordnøddeolie\*  
Jordnøddesmør  
Peanut  
Peanutbutter  
Peanutolie\*  
Vegetabilsk olie\*  
Vegetabilsk protein

\* Kan indeholde små mængder protein.

### Nødder, som ofte giver allergiske reaktioner

Cachewnød  
Hasselnød  
Mandel  
Paranød  
Valnød

### Andre nødder, frø og kerner, som sjældnere giver allergiske reaktioner

Birkes  
Græskærkerne  
Kastanje  
Kokosnød  
Pecannød  
Pinjekerne  
Pistacienød  
Sesamfrø  
Solsikkekerne

## Nødder

Ved allergi over for nødder er det vigtigt, at du undgår at spise de nødder, du ikke kan tåle. At du reagerer på én slags nød, betyder ikke nødvendigvis, at du også reagerer på andre nødder. Ved allergi over for hasselnødder er det dog almindeligt også at reagere på andre træsnødder som fx valnød.

Nogle tåler nødderne, når de er bagt, stegt eller kogt.

De fleste, der oplever symptomer, når de spiser nødder, har pollenallergi. Ved pollenallergi kan der være fødevarer, som krydsreagerer med pollen. Kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer i pollen og i nødder. Læs mere i pjecen "Pollenallergi og mad". Se på bagsiden, hvor pjecen bestilles.

Allergi over for nødder er oftest en blivende allergi.

### Valg af mad ved allergi over for nødder

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle nødder. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevarer.

### Morgenmadsprodukter

Især mysli indeholder ofte nødder.

### Brød

Brød kan være tilsat nødder.

### Pålæg

Mortadella (italiensk pølse) indeholder pistacienødder. Der kan være brugt nødder som pynt på ost.

### Middagsretter

Vær opmærksom på, at mange retter fra fremmede køkkener indeholder nødder. Det gælder fx ofte afrikanske, kinesiske, indonesiske, mexicanske, thailandske og vietnamesiske retter. Også vegetarretter kan indeholde nødder.

Nødder bruges undertiden som drys på salater

### Kager, desserter, slik, chokolade og is

Nødder kan findes i chokolade, konfekt, slik, kager og desserter. Marcipan er fremstillet af mandler. Nougat er lavet af hasselnødder.

Nødder bruges ofte som pynt på is, kager og wienerbrød.

Makroner og makronfyld kan indeholde marcipan og dermed mandler.

I nogle fødevarer kan der være små mængder af nødder, uden at det står i varedeklarationen. Det kan skyldes, at varen har været i kontakt med nødder under fremstillingsprocessen. Ofte er dette mærket med "Kan indeholde spor af.....".

Undgå at købe slik i løsvægt, da der er stor risiko for, at der kan være spor af nødder i disse produkter.

### Diverse

Tahini er lavet af sesamfrø og anvendes fx i hummus samt kager og kiks.

Pesto kan indeholde fx valnødder eller pinjekerner.

## Soja

I Danmark er sojaallergi ikke særligt udbredt, og udsigten til at vokse fra allergien er god.

Sojabønner er en bælgfrugt. Ved allergi over for soja får nogle derfor også allergiske symptomer, når de spiser andre bælgfrugter, fx grønne ærter, bønner, linser eller jordnødder. Årsagen er, at proteinerne i fødevarerne ligner hinanden, og at kroppen reagerer, fordi den ikke kan skelne mellem de allergifremkaldende stoffer. Det kaldes en krydsreaktion.

Krydsreaktionerne giver de samme symptomer, som når man spiser soja, men ikke alle med allergi over for soja oplever krydsreaktioner. Den eneste sikre måde at undersøge, om du reagerer på andre bælgfrugter end soja, er at få foretaget en provokation hos lægen med fx ærter og bønner.

### Valg af mad ved allergi over for soja

Her får du nogle gode råd om, hvilke fødevarer du skal passe på, hvis du ikke kan tåle soja. Det er dog altid vigtigt at læse varedeklarationen på fødevareren.

Ordet "grøntsager" kan bruges i ingredienslisten som en samlebetegnelse for alle grøntsagsblandinger, der ikke overstiger 10 procent af fødevarens vægt. Soja kan indgå i sådan en grøntsagsblanding.

"Rasp" benyttes som samlebetegnelse og kan være lavet af fx soja, majs eller hvede. Der er ikke krav om, at der skal stå, hvad raspen er lavet af.

"Vegetabilsk olie" kan være baseret på soja, ligesom "sojaolie" er det. Men hvis produktet er raffineret, vil der normalt ikke være proteiner tilbage, og olien er derfor ikke et problem for mennesker med sojaallergi. Koldpressede olier kan derimod indeholde proteinrester.

### Middagsretter

Færdigretter, som fx suppe, frosne hamburgere og kebab samt vegetarretter indeholder ofte soja. Også pølser kan indeholde soja.

Vær opmærksom på, at afrikanske, mexicanske og asiatiske retter ofte indeholder soja.

### Brød og kager

Brød og kager samt pølsebrød og sandwichboller kan indeholde soja.

### Plantemargariner

Nogle plantemargariner indeholder soja.



### Pålæg

Pålæg kan indeholde soja.

### Sovs og dressinger

Færdiglavede sovs og dressinger kan indeholde soja.  
Engelsk sovs er lavet af bl.a. soja.

### Diverse

Tofu, tamari, miso, tempeh, yuba, okara og natto er alle fremstillet af soja.

Slankekostprodukter kan være lavet af soja.



## Soja kan også hedde

E 322\*\*

Grøntsager

Lecithin\*\*

Rasp

Sojabønner

Sojalecithin\*\*

Sojamel

Sojaolie\*

Sojaprotein

Sojasovs

Tofu

Vegetabilsk olie\*

Vegetabilsk protein

Isoleret vegetabilsk protein

Tekstureret vegetabilsk protein

Koncentreret vegetabilsk protein

Hydrolyseret vegetabilsk protein (HVP)

\* Kan indeholde små mængder sojaprotein.

\*\* Lecithin (E 322) er et tilsætningsstof, som kan få fedt og vand til at hænge sammen. Det kan være lavet af enten æg eller soja. Som regel anvender fødevarerproducenterne sojalecithin, da det er billigst. Lecithin indeholder meget lidt protein og kan derfor formentlig kun udløse symptomer hos meget følsomme.

## Gode råd

### På rejse

På rejse kan du eventuelt selv medbringe mad til de første par dage, til du har lært rejselandet at kende. Få oversat betegnelserne på det, du ikke tåler, til rejselandets sprog. Astma-Allergi Forbundet har nogle oversættelser. Spørg flyselskabet om muligheden for at få diætmad undervejs.

### Ud at spise

Restaurantbesøg kan være besværlige, men kan gøres lettere ved at orientere køkkenet om, at du kommer. Gør det gerne nogle dage i forvejen, eventuelt skriftligt, med en orientering om, hvad du ikke tåler og også gerne, hvad du kan spise. Gør også opmærksom på problemet med at bruge de samme knive, gryde-skeer, spækbrætter, køkkenmaskiner, køkkenbord osv., som er i kontakt med mad, som du ikke tåler. Hvis det sker, kan der overføres små mængder af det, du er allergisk overfor, og det kan være nok til, at du får symptomer, hvis du er meget følsom.

### I køkkenet

Husk at vaske hænder, når du har rørt ved en fødevarer, som du, eller den du laver mad til, ikke kan tåle.

### Børnefødselsdag

Til børnefødselsdage er det en god idé at give barnet en madkurv med, som indeholder det samme, som de andre børn skal have, men fremstillet uden det, som barnet er allergisk overfor. Gør de voksne ved fødselsdagen opmærksomme på, at de ikke må byde barnet noget, det ikke kan tåle.

### I institution og skole

Læg lidt kage, is eller lignende i fryseren i vuggestuen, dagplejen eller børnehaven, så dit barn kan være med ved uventede festligheder.

Du bør rådføre dig med barnets læge og derefter fortælle daginstitution, skole o.l. om symptomer, og hvad der skal gøres, hvis dit barn ved et uheld kommer til at spise noget, som det ikke kan tåle.



## Overfølsomhed over for mad

Fødevedirektoratet har i samarbejde med Astma-Allergi Forbundet og Sundhedsstyrelsen åbnet en hjemmeside og udgivet nogle pjecer om forskellige former for overfølsomhed over for mad. Hjemmesiden og pjecerne fortæller, hvad man kan spise, og hvad man bør undgå ved overfølsomhed over for bestemte fødevarer.

Hjemmesidens adresse er [www.foedevareallergi.dk](http://www.foedevareallergi.dk). Pjecerne kan bestilles i Fødevedirektoratet, Sundhedsstyrelsen eller Astma-Allergi Forbundet pr. telefon eller på hjemmesiderne, hvor de også kan læses.

Pjecerne og hjemmesiden er udarbejdet med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.



Fødevedirektoratet  
Mørkhøj Bygade 19  
2860 Søborg  
Telefon: 33 95 60 00 (kl. 9-12)  
E-mail: [info@fdir.dk](mailto:info@fdir.dk)  
[www.fdir.dk](http://www.fdir.dk)



Islands Brygge 67  
2300 København S  
Telefon: 72 22 74 00  
E-mail: [sst@sst.dk](mailto:sst@sst.dk)  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)  
Pjecer bestilles på hjemmesiden, tlf. 70 26 26 36  
eller [sundhed@schultz.dk](mailto:sundhed@schultz.dk)



Astma-Allergi Forbundet  
Universitetsparken 4  
4000 Roskilde  
Telefon: 43 43 59 11  
[www.astma-allergi.dk](http://www.astma-allergi.dk)