



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, d.v.s. 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 ska framgå 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 ska framgå av intyget.



Praktisk hantering

Använd separat smörgåsmargarin, då finns ingen risk 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	Rågmjöl	Kornmjöl	Havregryn	Rågsikt
Vetekross	Rågkross	Korngryn	Havremjöl	Lantbrödsmjöl
Vetekli	Rågflingor		Havrekross	Matbrödsmjöl
Kruskakli	Rågmalt		Havrekli	Fullkornsmjöl
Veteprotein			Skrädmjöl	Helkornsmjöl
Vetesirap			Havremust	Malt
Vetegluten			Havrevälling	
Vetegroddar			Havreris	
Idealmjöl				
Matvete				
Mannagryn				
Semolina				
Dinkelvete				
Durumvete				
Couscous				
Bulgur				
Grahamsmjöl				
Grahamsgryn				
Grahamsflingor				
Vört				
Speltvete				
Kamutvete				
Manitobavete				

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