

VaredeklARATIONER OG OVERFØLSOMHED



MINISTERIET FOR FAMILIE-
OG FORBRUGERANLIGGENDER
Fødevarestyrelsen

Reglerne gælder for færdigpakkede fødevarer	4
Oplysningerne står i ingredienslisten	4
Nye regler fra 25. november 2005	4
Ingredienser som altid skal deklareres	5
Specielle produkter undtaget	7
Varer, som ikke behøver fuld ingrediensliste	10

Hvis du er overfølsom over for noget i maden, har du brug for at vide, hvad maden indeholder, så du kan undgå det, du ikke kan tåle.

De fødevarer eller stoffer, du er allergisk overfor, kan være brugt som ingredienser i andre fødevarer. Derfor er det nødvendigt, at du læser varedeklarationen, når du køber ind. Det kan du læse mere om i denne pjece.



Overfølsomhed over for mad

Nogle mennesker får allergiske reaktioner, når de spiser bestemte fødevarer. Mindre børn er oftest allergiske over for mælk og æg. Blandt unge og voksne reagerer mange derimod på nødder, frugter og grøntsager i forbindelse med pollenallergi.

I de fleste tilfælde kommer symptomerne inden for få minutter eller 1-2 timer efter, at man har spist det, man ikke kan tåle. Ofte klør det i munden og svælget, som måske også hæver, og der kan komme symptomer fra øjnene, lungerne, maven eller huden.

Når man er overfølsom over for noget i maden, er man nødt til at undgå det, man ikke kan tåle.

Gå til lægen, og bliv undersøgt, hvis du har mistanke om, at du eller dit barn er overfølsomt over for bestemte fødevarer – også for at udelukke, at symptomerne skyldes en anden sygdom. Lad være med at prøve dig frem med en diæt på egen hånd.



Reglerne gælder for færdigpakkede fødevarer

Der er regler for, hvordan fødevarer skal mærkes, så man kan se, hvad de indeholder. Reglerne gælder dog kun for fødevarer, som sælges færdigpakket, dvs. fødevarer, som er pakket ind, når du køber dem i butikken.

Fødevarer, som pakkes ind, mens du venter, regnes ikke for færdigpakkede fødevarer og behøver derfor ikke at være mærket. Ifølge reglerne har butikken ikke pligt til at fortælle dig, hvad deres uindpakkede varer indeholder, hvis du spørger. Kan du ikke få det oplyst, må du lade være med at købe varen, hvis du er i tvivl om, hvorvidt den indeholder noget, du ikke kan tåle.

Heller ikke fødevarer, som er pakket ind i forvejen, skal være mærket, hvis de sælges i samme butik, som de er fremstillet i. Hvis der er anvendt tilsætningsstoffer, skal der dog stå "Tilsætningsstoffer anvendt" på varen, og du kan få oplyst i butikken, hvilke ingredienser varen indeholder.

Oplysningerne står i ingredienslisten

Oplysningerne om madens indhold findes i ingredienslisten, hvor ingredienserne står i rækkefølge efter faldende vægt. Det, der er mest af, står først.

Den generelle regel er, at alle ingredienser skal stå i ingredienslisten. Det betyder, at alle de råvarer, der er brugt i varen, skal fremgå af mærkningen.

For at være sikker på at en vare er fri for det, du ikke kan tåle, er det nødvendigt at læse ingredienslisten hver gang, du køber varen. Producenten kan nemlig ændre sammensætningen af varen fra gang til gang.

Nye regler fra 25. november 2005

EU har indført nye regler, som gør det lettere for personer med fødevarerallergi at læse varedeklarerationerne.

Det vigtigste i de nye regler er, at de mest almindelige allergifremkaldende ingredienser altid skal deklarerer, og at den såkaldte 25 procent-regel afskaffes. 25 procent-reglen betød, at producenten ikke behøvede at oplyse om de ingredienser, der indgik i en sammensat del af varen, hvis denne del udgjorde mindre end 25 procent af hele varen.

Fødevarer, som er mærket den 25. november 2005 eller senere, skal være mærket i overensstemmelse med de nye regler. Varer, der er mærket før denne dato, må dog stadig sælges. Derfor kan der i en periode efter den 25. november 2005 stadig være varer i butikkerne, som er mærket efter de tidligere regler.

Ingredienser, som altid skal deklarerer

EU har opstillet en liste over ingredienser, som altid skal fremgå af mærkningen, når varen er mærket den 25. november 2005 eller senere. Disse ingredienser er årsag til de fleste tilfælde af overfølsomhed over for fødevarer.

Når en ingrediens fra listen indgår i en færdigpakket fødevarer, skal det fremgå af ingredienslisten, af varens navn eller oplyses på en anden måde i mærkningen. Fx er jordnød på listen over ingredienser, der altid skal mærkes. Det betyder, at producenten skal skrive "jordnøddolie", hvis der er anvendt jordnøddolie i en vare. Producenten må ikke nøjes med at skrive "vegetabilsk olie". Begrundelsen er, at der kan være rester af protein i jordnøddolien, som vil kunne give en allergisk reaktion hos mennesker med jordnøddallergi.

Producenten skal henvise til den fødevarer på listen side 6, som en ingrediens stammer fra, hvis det ikke er indlysende, hvad ingrediensen er lavet af. Skriver producenten fx "kasein", skal han tilføje, at kasein kommer fra mælk, da man ikke kan regne med, at alle ved, at kasein er et mælkeprotein. Er der derimod brugt fx ost i en fødevarer, behøver producenten kun at skrive "ost", da det forventes, at forbrugerne ved, at ost er lavet af mælk.

Ingredienser, som altid skal deklareres

Det skal altid fremgå af mærkningen, hvis en fødevarer indeholder en af ingredienserne på denne liste.

- **Glutenholdige kornprodukter** (dvs. hvede, rug, byg, havre, spelt, kamut eller hybriserede stammer heraf) og produkter på basis heraf.
- **Krebsdyr** og produkter på basis af krebsdyr.
- **Æg** og produkter på basis af æg.
- **Fisk** og produkter på basis af fisk.
- **Jordnødder** og produkter på basis af jordnødder.
- **Soja** og produkter på basis af soja.
- **Mælk** og produkter på basis af mælk (herunder laktose).
- **Nødder** (dvs. mandler, hasselnødder, valnødder, akajonnødder*, pekannødder, paranødder, pistacienødder og queenslandnødder) og produkter på basis heraf.
- **Selleri** og produkter på basis af selleri.
- **Sennep** og produkter på basis af sennep.
- **Sesamfrø** og produkter på basis af sesamfrø.
- **Svovldioxid og sulfitter** i koncentrationer på over 10 mg pr. kilo eller pr. liter fødevarer.**

* Akajonnødder kaldes cashewnødder i Danmark.

**Svovldioxid og sulfitter skal kun deklareres, når en fødevarer indeholder mere end 10 mg svovldioxid og sulfid pr. kilo eller pr. liter.



Specielle produkter undtaget

Den europæiske fødevarerikkerhedsautoritet, EFSA, har vurderet nogle specielle produkter, som er fremstillet af eller med de ingredienser, som altid skal deklarerer.

I de tilfælde, hvor EFSA har vurderet, at produkterne ikke indebærer en risiko for mennesker med fødevarerallergi, behøver producenten ikke at angive, hvad produktet er lavet af. Det drejer sig bl.a. om glukosesirup, maltodextrin, raffineret sojaolie samt selleri- og sennepsolie.

Desuden har EU besluttet, at bestemte produktionshjælpemidler og aromaer i øl, vin, spiritus og cider ikke behøver at blive deklareret. Det er forklaret nærmere på side 8-9.



Ingredienser, som ikke skal deklareres, eller hvor det ikke behøver at fremgå, hvad ingrediensen er fremstillet af

Ingredienser, som er undtaget

Forklaring

Glucosesirup på basis af hvede eller byg

Producenten kan nøjes med at skrive "glucosesirup" eller "maltodextrin" i ingredienslisten og behøver ikke at angive, hvilken kornsort der er anvendt. EFSA har vurderet, at der er så små rester af protein (1-50 mg pr. kg) tilbage i glucose-sirup og maltodextrin, at det ikke er et problem for mennesker med cøliaki eller allergi over for korn.

Maltodextrin på basis af hvede

Fuldstændig raffineret sojaolie og -fedt

Producenten kan nøjes med at skrive "vegetabilsk olie" eller "vegetabilsk fedt" i ingredienslisten og behøver ikke at angive, at det stammer fra soja. Der er ikke rester af soja-protein tilbage, når olien er fuldstændig raffineret, og den kan derfor spises af mennesker med sojaallergi.

Olie af selleriblade eller sellerifrø og oleoresin af sellerifrø

Før 25. november 2005 behøvede aromastoffer ikke at blive specificeret nærmere. Med de nye regler skal producenten angive, hvis en af fødevarerne fra listen på side 6 anvendes. Selleriolie og selleri-oleoresin samt sennepsolie og senneps-oleoresin behøver dog kun at blive deklareret som "aroma". EFSA har vurderet, at selleriolie og sennepsolie sandsynligvis ikke udgør en risiko for mennesker med allergi over for selleri eller sennep. Det har ikke kunnet vurderes, om oleoresin fra selleri eller sennep kan udgøre et problem. Generelt kan siges, at disse produkter bruges i meget små mængder, da de smager meget kraftigt.

Sennepsolie, olie af sennepsfrø eller oleoresin af sennepsfrø

Ingredienser, som er undtaget**Forklaring**

Fiskegelatine, der anvendes som bærestof for vitaminer og aromaer

Før 25. november 2005 behøvede bærestoffer og andre tekniske hjælpestoffer ikke at stå i ingredienslisten. Det skal de nu, hvis de kommer fra listen side 6. EFSA har vurderet, at fiskegelatine anvendt som bærestof til vitaminer og aromaer ikke udgør en risiko for mennesker med fiskeallergi. Bærestoffet "fiskegelatine" skal derfor ikke stå i ingredienslisten.

Aromaer og produktionshjælpe-
midler i øl, vin, spiritus og cider:

- Glucosesirup på basis af byg eller andre kornprodukter, der anvendes i destillater til spiritus
- Fiskegelatine eller ægte husblas, der anvendes som klareringsmiddel i øl, cider og vin
- Nødder, der anvendes i destillater til spiritus, eller mandler eller valnødder, der anvendes som aroma i spiritus
- Valle (fra mælk), der anvendes som destillater til spiritus, Lactitol samt mejeriprodukter (kasein), der anvendes som aroma i spiritus
- Lysozym fra æg, der anvendes i vin. Ægalbumin, der anvendes som klareringsmiddel i øl, vin og cider

Før 25. november 2005 behøvede producenten ikke at oplyse om andre ingredienser end tilsætningsstoffer i vin, spiritus og cider. Med de nye regler skal producenten angive, hvis en af fødevarerne fra listen på side 6 anvendes. EU har dog dispenseret fra denne regel for nogle produktionshjælpe- midler og aromaer. De kan dermed anvendes i vin, spiritus og cider som hidtil, uden at det fremgår af deklARATIONEN. Det er ikke vurderet, om der er risiko for en allergisk reaktion, når disse produktionshjælpe- midler eller aromaer er anvendt.

Varer, som ikke behøver en fuld ingrediensliste

Den generelle regel er, at alle ingredienser skal stå i ingredienslisten, men i nogle få tilfælde behøver producenten ikke at oplyse om alle ingredienser i fødevareren.

Små pakninger

Ved pakninger, hvis største overflade er mindre end 10cm², er det frivilligt for producenten at påføre varen en ingrediensliste. Det skal dog altid fremgå, hvis varen indeholder en af de ingredienser, som oftest er årsag til overfølsomhed (se side 6).

Fødevarer, hvor ingrediensliste er frivillig

For nogle grupper af fødevarer er ingredienslisten frivillig uanset pakningens størrelse. Det gælder fx for uforarbejdet, frisk frugt og friske grøntsager, ost, smør og drikkevarer med en alkoholprocent over 1,2 procent. Det skal dog altid fremgå, hvis varen indeholder en af de ingredienser, som oftest er årsag til overfølsomhed (se side 6).

Kategoribetegnelser

Der findes en række ingredienser, hvor det er tilstrækkeligt at oplyse navnet på den kategori, som ingrediensen tilhører. Det gælder fx rasp og vegetabilsk olie. Det gælder også krydderier og krydderurter, hvis de udgør under to procent af



fødevarens vægt. Det skal dog altid fremgå, hvis varen indeholder en af de ingredienser, som oftest er årsag til overfølsomhed (se side 6).

Varestandarder

Producenten behøver ikke at deklarere de enkelte ingredienser i en sammensat vare, hvis sammensætning er defineret i EU-lovgivningen. Der er såkaldte varestandarder for bl.a. chokolade, marmelade og saft. Undtagelsen gælder dog kun, hvis den sammensatte ingrediens, fx chokoladen, udgør mindre end to procent af den færdige vare. Uanset mængden skal det altid fremgå, hvis varen indeholder en af de ingredienser, som oftest er årsag til overfølsomhed (se side 6).

Andre tilfælde

I nogle få tilfælde betragtes en bestanddel i en fødevarer ikke som en ingrediens og skal derfor heller ikke deklareres i ingredienslisten. Det gælder bl.a. stoffer, som virker som opløsningsmidler og bærestoffer for tilsætningsstoffer. Det gælder også tilsætningsstoffer, der anvendes som tekniske hjælpestoffer. Det skal dog altid fremgå, hvis varen indeholder en af de ingredienser, som oftest er årsag til overfølsomhed (se side 6).



Vil du vide mere om overfølsomhed?

Du kan få mere at vide om overfølsomhed over for fødevarer på www.foedevareallergi.dk.

Hjemmesiden fortæller om forskellige former for overfølsomhed, og hvad man kan spise, og hvad man skal undgå, hvis man er overfølsom over for bestemte fødevarer eller tilsætningsstoffer.



Fødevarestyrelsen
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Telefon: 33 95 60 00
www.fvst.dk