



Allergi och intolerans (överkänslighet) mot ett eller flera födoämnen är vanligast hos barn men förekommer också hos vuxna. Personer som är allergiska eller intoleranta kan bli svårt sjuka om de får i sig födoämnen som de inte tål. Därför är det viktigt att specialkosten (allergikosten) hanteras på ett säkert sätt under hela tillverkningskedjan.

I ett projekt under våren 2011 fokuserade Miljö & Hälsoskydd på tillagningskök i Kungsbäcka kommun som hanterar och lagar allergikost som serveras i och/eller levereras till skolor, förskolor och äldreboenden. Totalt omfattade projektet 21 verksamheter, varav 13 kommunägda skolor, förskolor och äldreboenden, 6 privata förskolor och 2 privata restauranger.

Alla verksamheter som besöktes har bra rutiner för hantering av allergikost och bra teoretiska kunskaper om livsmedelsallergi och intolerans. Privata restauranger har i de flesta fall en lägre kunskapsnivå än kommunala verksamheter och privata skolor/förskolor. Det kan bero på att kurser om livsmedel och livsmedelsallergier besöks mer eller mindre regelbundet av kommunal kökspersonal, men inte av privata kockar. Dock har flera av de intervjuade, både i kommunal och privat verksamhet, påpekat att de skulle vilja gå en kurs om allergikost om ekonomin tillåter det och om det blir aktuellt.



Allergikost i tillagningskök

Bra rutiner och goda kunskaper



Kungsbäcka

Bakgrund

Vid livsmedelsinspektörernas vanliga tillsynsbesök i kök berör vi inte hantering av allergikost särskilt djupt, men vi blir ofta uppmärksamma på att allergikost hanteras i ett kök genom att det finns särskilda utrymmen för allergikost vid tillagningsbänkar samt i kyl, frys och torrförråd. Detta och det faktum att allergier och överkänslighet har ökat de senaste åren gjorde att idén om ett tillsynsprojekt om hantering av allergikost i tillagningskök växte fram.

ALLERGIER OCH ÖVERKÄNSLIGHET

När en person är allergisk eller överkänslig mot ett födoämne är det extra viktigt att maten hanteras på ett säkert sätt så att personen ifråga inte blir sjuk.

Vid allergier är immunförsvaret inblandat och kroppen reagerar på ett födoämne på ett oönskat sätt. Kroppen försvarar sig mot allergenen (födoämnet som inte tåls) med en skyddsreaktion från antikropparna. Detta kan leda till olika reaktioner, allt från prickar, klåda och svullnad på huden eller i halsen, diarré och magont till en anafylaktisk chock med andnöd och medvetlöshet, och i värsta fall till döden.

Vid överkänslighet (intolerans) är immunsystemet inte inblandat men kroppen reagerar ändå på ett oönskat sätt. Reaktioner som uppträder efter intag av det födoämne som inte tåls liknar de vid allergier. Diarré, magont och kräkningar är vanliga symptom.

Glutenintolerans är en allvarlig och speciell form av överkänslighet. Orsaken ligger i att tarmhinnan är förstörd och kroppen inte längre kan ta upp vissa livsviktiga födoämnen. För att tarmen ska kunna läka och må bra igen är en livslång glutenfri kost absolut nödvändig.

Vid andra intoleranser, till exempel mot laktos, tål de flesta små mängder av födoämnet, men även här gäller det att vara aktsam för att kunna må bra.

MÅL

Projektets mål var:

- Att inspektera tillagningskök i Kungsbacka kommun som hanterar och lagar allergikost till skolor, förskolor och/eller äldreboenden.
- Att genom intervjuer med kökspersonalen få reda på hur de hanterar allergikost.
- Att ta reda på vilken allergikost som hanteras i Kungsbacka kommun.
- Att få en uppfattning om kunskapsnivån gällande allergikost i Kungsbacka kommuns tillagningskök.

VERKSAMHETER

De 21 verksamheter som omfattades av projektet var tillagningskök i Kungsbacka kommun som hanterar

och tillagar allergikost till förskolor, skolor och/eller äldreboenden. Av dem var 13 kommunala verksamheter, 6 privata förskolor och 2 privata restauranger.

En av verksamheterna var en allergiskola med mottagningskök. Vi besökte den eftersom skolan är specialiserad på allergibarn.

Metod

Vi tog fram och använde en checklista med frågor om hantering av allergikost. Efter de första tillsynsbesöken fokuserade vi enbart på lunchmåltiden eftersom den var den mest relevanta. Vi gjorde ingen provtagning på allergikost. Alla inspektioner var föranmälda.

Resultat

ALLERGIKOST SOM TILLAGAS

Av de 20 kök som tillagar allergikost lagar 16 kök minus gluten, 15 minus mjölk, 14 minus ägg, 8 minus laktos och 4 minus soja. Många kök hanterar ett antal olika former av allergikost och det är vanligt att en person behöver mat minus flera olika allergener.

Sex av köken skiljer mellan minus laktos och minus mjölk. Övriga åtta kök lagar allergikost minus mjölk även för laktosöverkänsliga. De motiverar detta med att det är enklare att hantera och undvika fel och förväxling samt att de redan har många olika kostformer att tillaga.

INKÖP OCH PLANERING

Alla kommunala kök och en privat skola planerar matlagning och inköp enligt matsedel. Privata restauranger planerar för en vecka i taget och privata förskolor planerar olika långt fram i tiden, mellan en och sex veckor i taget.

Alla intervjuade anger att allergikosten ska vara så lik den vanliga kosten som möjligt. I de flesta kök används maizena eller toppredning till alla såser för att underlätta tillagning av allergikost och för att undvika kontamination, framförallt med avseende på gluten.

FÖRVARING

13 av 16 kök som tillagar allergikost minus gluten använder glutenfria produkter. Resten behöver inte det utan (för)skolorna själva kokar pasta och liknande.

Tre kök har ett separat torrförråd till specialkost respektive till glutenfria produkter. De flesta andra köken har en separat hylla till glutenfritt i torrförrådet, märkt specialkost, dietkost eller liknande. Ett antal kök har separata kylar och frysar till specialkosten, medan de flesta har antingen en hylla i kylan/frysen till specialkosten eller separerar på ett annat sätt.

Alla förvarar torrprodukter i originalförpackning.

Färdiga frysta eller kylda rätter eller produkter märks i de flesta fall med minus allergen, i några kök även med personens namn.

TILLAGNING OCH MÄRKNING

På 18 av de 21 besökta verksamheterna är det en person per dag som ansvarar för tillagning och hantering av allergikosten, på de andra tre är det två personer.

Alla kök har bra rutiner för tillagning av allergikost när det gäller att undvika kontamination med allergener. Nästan alla större kök tillagar allergikosten på en separat arbetsbänk eller på en avskild sida i köket där enbart specialkosten hanteras. Ett kök har ett separat rum till allergikosten där till exempel mjöl aldrig hanteras. De flesta kök tillagar allergikosten parallellt med flera olika kastruller på spisen, oftast märkta med minus allergen. Några kök börjar alltid tillaga den allergikost som det behövs mest av, medan andra börjar med de ”svåraste” formerna av allergikost, det vill säga den där många allergener måste uteslutas. I enstaka fall använder man sig av separata köksredskap som endast används till allergikosten eller uteslutande till en speciell form av allergikost som till exempel minus ägg.

Alla kök har bra rutiner för märkning av kastruller och köksredskap, kantiner och varmhållningsvagnar så att förväxling undviks. Vanligast är att märka kantiner eller portionsförpackningar som innehåller den färdiga rätten med information om vart maten ska och minus allergen. Några kök brukar använda klisteretiketter som antingen skrivs för hand eller med skrivare. Andra skriver ut en lista med skolans/avdelningens namn, personens namn och vilken avvikelsekost som personen behöver, klipper ut detta och sätter fast det på kanten. Två kök brukar även skicka med en lista per skola/avdelning, där alla barn och deras avvikelsekost är listade och hur många portioner av vad som har skickats. Detta för att dubbelkolla att alla barn får rätt mat. Ett kök brukar använda whiteboardpennor för märkning av kantiner.

TRANSPORT OCH SERVERING

Rutiner för transport och servering är bra i alla kök. Det ska beaktas att information om servering inte innefattar servering på mottagningskök.

Maten transporteras från tillagningsköket till adressaten i varmhållningsvagnar respektive i ett fall i kylvagnar, där allergikosten placeras på ett separat bleck överst i vagnen eller avdelad med ett bleck från den andra kosten. Handlar det om enstaka portioner transporteras maten i portionsförpackningar av plast eller i små kantiner med gummilock på.

Ett kök skickar ibland glutenfritt bröd portionsförpackat i originalförpackningen och märkt med

barnets namn och minus gluten. I två fall bakas det majsbröd eller bröd med glutenfri mjölmix och skickas iväg till adressaten där det i ett fall fryses in. Ett kök tillagar ibland speciell specialkost till ett barn i större portioner, så att ett förråd med fryst specialkost finns på plats hos berörd skola.

I sex kök delas allergikost ut separat från annan kost och en personal ansvarar för detta. Maten delas antingen ut i separata luckor i matsalen eller varmhålls i separata specialkostvagnar som står i matsalen eller i köket.

EGENKONTROLL

Alla kommunala verksamheter har en egenkontrollpärm där det finns information om allergier och överkänslighet samt rutiner för att hantera allergikost. Däremot var inte alla som intervjuades medvetna om att den informationen finns. Några verksamheter har även kompletterat med egen information och egna rutiner. Privata förskolor och restauranger har delvis skriftliga rutiner för hantering av allergikost.

De flesta verksamheter sparar recept och hur allergikosten sammansätts. Mindre verksamheter där bara en person hanterar maten brukar inte laga mat efter recept och dokumenterar därför inte heller hur avvikelsekost sammansätts.

Incidenter när ett allergiskt/överkänsligt barn mått dåligt på grund av maten eller fått fel mat är få. Eftersom rutinerna i samband med hantering av allergikost fungerar bra upptäcks fel redan under själva tillagningen och då börjar man om från början. Är personalen osäker på om en ingrediens kan användas i allergikosten, brukar de flesta undvika att använda den. Flera uppgav att de slår upp i böcker eller ingredienslexikon, ringer till dietist, allergisköterska eller producent/leverantör. Mindre verksamheter och privata restauranger tar ibland också kontakt med barnets föräldrar eller med förskolan.

KUNSKAP OM LIVSMEDELSALLERGI OCH INTOLERANS

På de flesta verksamheterna finns bra teoretisk kunskap om allergi och intolerans. Tretton av de intervjuade anger att de fått utbildning om allergier och allergikost. Tre kockar skulle vilja gå en kurs för att hålla sig uppdaterade och få ”mer kött på benen”. Tre kockar kan tänka sig gå en kurs om det blir aktuellt med fler allergibarn.

De som inte har utbildning anger att det är mycket ”learning by doing” eller att de har fått gå bredvid en utbildad kock innan de själva tog över ansvaret för allergikosten.