

Att läsa och tolka innehållsförteckningar

Att läsa på innehållsförteckningar är en grundregel för att veta om en produkt är glutenfri.

Det finns mycket mat som säljs i en vanlig mataffär som är glutenfri, även om den inte är märkt "Glutenfri" eller med symbolen de överkorsade axet. Då behöver man läsa på innehållsförteckningen och själv förvissa sig om att ingen av ingredienserna innehåller gluten.

Hur en innehållsförteckning är utformad styrs strikt av regler som finns inom hela EU. Den ingrediens som utgör den största andelen viktjämsigt i produkten står först, och sedan följer de andra i fallande ordning. Man kan lita på att alla ingredienser står med i innehållsförteckningen, det är god efterlevnad på den svenska marknaden. På importerade produkter så ska det alltid finnas en innehållsförteckning på svenska.

De vanligaste så kallade allergenerna, eller ämnen som man kan reagera på vid en allergi eller intolerans (t ex mjölk, ägg, fisk, och sädeslagen vete, råg, korn och havre), måste framstå tydligare än de andra orden i innehållsförteckningen. Det kan t ex göras genom att använda **fetstil**, skriva orden med STORA BOKSTÄVER, understruket eller med *kursiv text*. När man ska ta reda på om en produkt innehåller gluten så behöver man därför bara läsa de orden.

För att en produkt ska få säljas som "Glutenfri" kontrolleras den extra, vilket gör att man alltid kan lita på att produkten verkligen är glutenfri. T ex så får företagen inte hantera något som innehåller gluten i lokalerna, och de måste kontrollera att varje ingrediens verkligen är glutenfri. Symbolen de överkorsade axet får användas och ställer än hårdare krav på företagen som säljer produkten. En produkt som är märkt "Glutenfri" och/eller har symbolen behöver man därför inte läsa på.

Står det märkt på produkten "Kan innehålla (spår av) gluten/vete" så räknas det som en glutenfri produkt. De produkterna innehåller väldigt sällan något gluten alls, och i de få fall det finns gluten så handlar det om mycket små mängder.

Det finns en rad olika ingredienser som man kan hitta på en innehållsförteckning som innehåller gluten. Det är dels olika ord som inkluderar vete, råg och korn, men också malt. Samtidigt finns det vissa ingredienser som är glutenfria trots att de kommer från vete eller korn/kornmalt.

Se i listan nedan vilka tillsatser som innehåller gluten och vilka som är glutenfria. Man kan ladda ner appen "Ingredienslexikon" som man kan använda när man handlar.

Glutenfritt	Innehåller gluten
E-nummer	
Maltextrakt/kornmaltextrakt, maltarom, maltos	Kornmalt/malt, vetemalt
Glukossirap, fruktossirap, maltodextrin, stärkelsesirap från vete	Vetestärkelse, stärkelse av vete, modifierad stärkelse av vete
Glutamat/glutaminsyra	Gluten
Ljus sirap, maltsirap	Vetesirap, brödsirap
Fruktkärnmjöl	Vetemjöl
Guarkärnmjöl	
Vanlig havre i större mängder	Ren/glutenfri havre

Vill du veta mer om innehållsförteckningar eller glutenfri kost? Kontakta PreCiSe dietist Elin elin.malmberg_hard_af_segerstad@med.lu.se
www.precise.lu.se