

# Matmerking

## Allergenmerking

Statens tilsyn for fisk, dyr og næringsmidler

Mattilsynet

## De 14 allergenene

Det er 14 kategorier ingredienser som alltid skal angis i merkingen når de brukes i en matvare. Nedenfor finner du eksempler på matvarer som inneholder allergener. Allergene ingredienser kan også finnes i en del kosttilskudd og helsekostprodukter.

### **Kornslag\* som inneholder gluten:**

Dette inkluderer hvete, rug, bygg, havre, spelt, korasanhvete o.l. Disse kornslagene finner du ofte i mat som inneholder mel, slik som krutonger, brød og bakervarer, kaker, couscous, bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, sauser og supper. Kornslaget må deklarerer, men det er opp til produsenten om gluten angis i tillegg.

**Skalldyr:** Dette inkluderer krabbe, hummer, reker, krill, krepser og scampi o.l. Skalldyr finner du ofte i salater. Disse ingrediensene kan også finnes i skalldyr- og fiskeretter, i wokretter, sauser og lignende til bruk i thairetter.

**Egg:** Egg finner du ofte i kaker, majones, soufflé, pasta, paier, noen kjøttprodukter, sauser, desserter og matvarer som er penslet med egg.

**Fisk:** Fisk finner du ofte i skalldyr- og fiskeretter, leverpostei, salatdressinger, tapenade, buljong og i Worcestersaus.

**Peanøtter:** Peanøtter finner du ofte i kjeks, kaker, desserter, sjokolader, iskrem, peanøttolje, peanøttsmør, asiatiske og orientalske retter.

**Soya:** Soya finner du i tofu, miso, tempeh, soyasaus, soyadrikker og soyamel o.l. Soya brukes også i noen desserter, iskrem, kjøtt- og fiskeprodukter, sauser, supper og vegetarprodukter.

**Melk:** Melk finner du i smør, ost, fløte, iskrem, desserter, melkepulver, yoghurt, bakverk, supper og sauser o.l. Noen matvarer er penslet med melk.

**Nøtter\*:** Dette inkluderer mandler, hasselnøtter, valnøtter, kasjunøtter, pekannøtter, pistasienøtter, paranøtter og macadamianøtter. Du finner ofte nøtter i brød, kjeks, småkaker, desserter, iskrem, sjokolade, marsipan, nøtteoljer og sauser. Ulike typer nøtter brukes i asiatiske retter.



\*Kornslaget eller type nøtt skal angis i merkingen.



**Selleri:** Dette inkluderer stangselleri (stilkselleri), samt blader, frø og rot (knoll) av selleriplanten. Selleri finner du ofte i krydder og krydderblandinger, salater, noen bearbejdede kjøtt- og fiskeprodukter, supper, dressinger og buljong.

**Sennepe:** Dette inkluderer sennepe, sennepepulver og sennepefrø. Du finner ofte sennepe i bearbejdede kjøttprodukter, curryretter, marinader, salatdressinger, sauser og supper.

**Sesamfrø:** Sesamfrø finner ofte du i brød, vegetarretter, godteri, knekkebrød, kjeks, hummus, sesamolje, sesammel og tahini (sesampasta).

**Svoveldioksid og sulfitter:** Sulfitt brukes ofte til konservering av frukt og grønnsaker (inklusive tomat), og i noen kjøttprodukter, så vel som i brus, juice, vin og øl.

**Lupin:** Dette inkluderer lupinfrø og lupinmel, og kan finnes i noen typer brød, bakervarer, mel, vegetarprodukter og pasta.

**Bløtdyr:** Dette inkluderer muslinger, snegler, blekksprut, blåskjell, kamskjell, østers, hjerteskjell, kråkeboller, akkar, kalamari og sjøsnegler o.l. Du finner ofte bløtdyr som en ingrediens i fiske- og skalldyrkraft, i supper, marinader, sauser og i fisk- og sjømatkrydder.

#### FAKTA

**HER FINNER DU KRAVENE**  
i forskrift 28. november  
2014 nr. 1497 om mat-  
informasjon til forbrukerne  
(matinformasjonsforskriften):

**Ferdigpakket mat**  
Artikkel 21 og vedlegg II.

**Ikke ferdigpakket mat**  
Artikkel 9 nr. 1 c),  
jf. artikkel 44 nr. 1 a)  
og vedlegg II.