

# Matmerking

## Allergener – ikke ferdigpakket mat

Statens tilsyn for fisk, dyr og næringsmidler

Mattilsynet

### Ikke ferdigpakket mat – slik opplyser du om allergenene!

Denne informasjonen er til deg som lager eller selger mat som ikke er ferdigpakket, for eksempel over disk, i restaurant, i kantine og ved catering. Den vil hjelpe deg med hvordan du skal informere om ingredienser som enkelte er allergiske mot – dette kalles allergener.

Forbrukerne skal få informasjon om 14 bestemte allergener. Det gjelder også for ikke ferdigpakket mat. Matinformasjonsforskriften krever at informasjon om allergenene skal være **skriftlig tilgjengelig direkte for forbruker**. Allergenene som det skal opplyses om er de som det er vanligst at den europeiske befolkningen reagerer på.

Virksomheten må ha informasjonen tilgjengelig og de ansatte bør kjenne til den. Kundene skal kunne lese informasjonen uten å måtte spørre betjeningen. Opplysningene kan, for eksempel gis i menyen, på et skilt, på skjerm eller en plakat.



#### FAKTA

**HER FINNER DU KRAVENE**  
i forskrift 28. november  
2014 nr. 1497 om  
matinformasjon til  
forbrukerne (matinforma-  
sjonsforskriften):

**Allergenmerking:**  
artikkel 12. nr. 5 jfr.  
artikkel 44.

**Listen over de 14  
vanligste allergenene:**  
vedlegg II.

**Eksempel på opplysninger  
om allergener gitt på  
en tavle:**

#### MENY

##### Smørbrød med spekeskinke

Inneholder: egg, hvete,  
soya og melk

##### Salat Tuna

Inneholder: fisk, selleri  
og sennep

##### Couscous med kylling

Inneholder: hvete  
og selleri

## De 14 allergenene

Det er 14 kategorier ingredienser som skal angis i merkingen når de brukes i en matvare. Nedenfor finner du eksempler på matvarer som kan inneholde 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, sufflé, 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.

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

**Sennep:** Dette inkluderer sennep, sennepspulver og sennepsfrø. Du finner ofte sennep i bearbeidede kjøttprodukter, curryretter, marinader, salatdressinger, sauser og supper.

**Sesamfrø:** Sesamfrø finner du ofte 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, kråkebolle, akkar, kalamari, sjøsnegler o.l. Du finner ofte bløtdyr som en ingrediens i fiske- og skalldyrkraft, i supper, marinader, sauser og i fisk- og sjømatkrydder.

### FAKTA

For de som er allergiske eller intolerante mot visse typer matvarer, er det spesielt viktig at informasjonen er korrekt, slik regelverket krever. I følge matloven er det forbudt å omsette næringsmidler som ikke er trygge, som kan være helseskadelige eller av andre grunner er uegnet for konsum (matloven §16). Ukorrekt eller mangelfull informasjon om innholdet i maten, kan være helseskadelig for en person med allergi eller intoleranse.

### Nasjonale tiltak for næringsmidler som ikke er ferdigpakket:

#### Artikkel 44. 1.

For næringsmidler som frambyes for salg til sluttforbruker eller til storholdninger uten å være ferdigpakket, eller for næringsmidler som pakkes på salgsstedet på anmodning fra kjøperen eller er ferdigpakket med sikte på umiddelbart salg, a) er angivelse obligatorisk for opplysningene nevnt i artikkel 9 nr. 1 bokstav c) ingredienser eller tekniske hjelpestoffer som er oppført i vedlegg II, eller som er avledet av et stoff eller produkt som er oppført i vedlegg II, som forårsaker allergier eller intoleranser, og som anvendes i framstillingen eller tilberedningen av et næringsmiddel og fortsatt finnes i det ferdige produktet, eventuelt i endret form.

\*Kornslaget eller type nøtt skal angis i merkingen.



## Informasjon om allergenene skal være tydelig og ikke til å misforstå. Her er noen eksempler:

- Ordet «nøtter» er for lite spesifikt. I ingredienslisten skal hvert enkelt nøtteslag angis, for eksempel hasselnøtt.
- Utenlandske uttrykk som for eksempel «tahini» eller «couscous» kan ikke brukes uten en tydelig angivelse av allergenet.
- Tilsetningsstoffer skal merkes med en klar angivelse av ingrediensen den er framstilt av. For eksempel soya-lecitin kan angis som «soyalecitin» eller som «lecitin fra soya».
- Glutenholdig korn skal angis med betegnelsen på kornslaget, som for eksempel «hvetemel» og «rugmel». Det er ikke nødvendig å skrive «glutenholdig korn» i tillegg.
- Dersom en ingrediens er framstilt av en allergen råvare, skal denne ingrediensen fremgå i merkingen med hvilken råvare den er framstilt fra. For eksempel gis informasjon om majones, som er laget av egg, som: «egg».
- Når det gjelder unntaket for fett eller olje fra soya er det bare raffinert soyaolje og raffinert soyafett som ikke anses som en allergen ingrediens

De som produserer, selger og importerer matvarer har selv ansvar for å sette seg inn i og følge regelverket. Det er opp til virksomhetene å finne gode og praktiske løsninger som er i samsvar med regelverket. Mattilsynet fører tilsyn med at matvarer som produseres og selges i Norge er i samsvar med regelverket. Det gjør vi for å sikre mattryggheten.

### FAKTA

Det er viktig å ha gode rutiner for å sikre at maten er trygg. Gode rutiner er avgjørende ved alle trinn i produksjonen for å oppnå trygg mat til kundene med matallergi eller matintoleranse.

### LES MER

[mattilsynet.no/mat\\_og\\_vann/merking\\_av\\_mat/generelle\\_krav\\_til\\_merking\\_av\\_mat/](https://mattilsynet.no/mat_og_vann/merking_av_mat/generelle_krav_til_merking_av_mat/)

[mattilsynet.no/mat\\_og\\_vann/matservering/](https://mattilsynet.no/mat_og_vann/matservering/)

**Rutiner for trygg mat - en innføring i internkontroll og Trygg mat - grunnleggende hygiene for serveringssteder**  
[mattilsynet.no/mat\\_og\\_vann/](https://mattilsynet.no/mat_og_vann/)



## Ikke ferdigpakket mat – noen tips

### Bakeriutsalg, kafeer, bensinstasjoner, kantiner, markeder, ferskvaredisker o.l.

Det sentrale i regelverket er at kundene direkte og enkelt skal kunne finne de korrekte og konkrete opplysningene for det aktuelle produktet.

- Skriftlige opplysninger om allergener kan gis på en lapp eller et skilt plassert ved den enkelte matvare, f. eks. påsmurte bagetter, wraps og bakervarer i disken eller på hyllen.
- Enkelte velger å plassere et skilt sentralt i lokalet med informasjon om at kunden kan finne allergenopplysningene i en perm eller lignende. Skriftlige opplysninger om at produktene inneholder allergener bør da også stå ved de aktuelle matvarene.
- Gis allergenopplysningene samlet i en perm, må dere ha helt klare og entydige navn ved hver enkelt matvare, slik at forbrukeren kan knytte

matvaren til opplysningene i permen.

- Formidling av opplysningene på nettbrett eller ved hjelp av andre elektroniske løsninger kan være en løsning i noen tilfeller.
- Informasjonen kan gis på mange måter. For mer informasjon se [mattilsynet.no](http://mattilsynet.no)

### Restauranter

- I restauranter og i andre spisesteder hvor gjestene sitter ved bord og bestiller vises det til informasjonen for restauranter, kantiner og hoteller i veilederen «Informasjon om allergener for ikke ferdigpakket mat»

### Ingen regel uten unntak

På kortvarige lokale arrangementer som skoleavslutninger, loppemarkeder og idrettsstevner, er det ikke nødvendig å gi opplysninger om allergener på ikke ferdigpakket mat.



Veilederen «Informasjon om allergener for ikke ferdigpakket mat» finner du på [mattilsynet.no/om\\_mattilsynet/gjeldende\\_regelverk/veiledere/](http://mattilsynet.no/om_mattilsynet/gjeldende_regelverk/veiledere/)