

Restaurang- och inköpslista för basallergiker

Nedan finns en restaurang-/inköpslista på svenska och engelska för basallergiker. Printa gärna ut, alternativt kopiera, och ta med dig när du går och handlar eller när du går på restaurang.

Basallergi är en av de 4 vanligaste orsakerna till ulcerös kolit. En basallergikost är även en utmärkt läkningskost – vare sig du är basallergiker eller ej. Läs gärna i boken om basallergi samt de andra orsakerna till ulcerös kolit.

Basallergikost

Följande måste HELT uteslutas i kosten:

Alla former av mejeriprodukter

Exempel: mjölk, grädde, ost, yoghurt, mjölkpulver, mjölkprotein, laktos, glass

OBS: Kolla noga färdigmat, pulversoppor, kryddor och charkuterier.

Alla former av spannmål från vete, råg, korn och havre

Exempel: bröd, pasta, müsli, kakor, öl

OBS: Glukossirap och stärkelsesirap kan vara gjort på vete. Undvik om det inte står angivet att det är av t ex majs. Glukossirap/stärkelsesirap finns i allt mjöligt såsom godis, kakor, sylt, glass, charkuterier, sorbet mm.

Alla former av sojaprodukter (vissa kan dock tåla soja men var försiktig)

Exempel: sojasås, tofu, temphe, sojamjolk, sojaglass

Jäst

Exempel: jäst i bröd, jästextrakt (finns ofta i kryddblandningar, snacks och charkuterier)

OBS: Se upp för B-vitaminer och matvaror som innehåller tillsatt b-vitamin eftersom de ofta görs på basis av jäst.

Glutamat (smakförstärkare E620, E621, E622, E623)

Exempel: E621 är vanligast och finns i massvis med charkuteriprodukter, färdigmat, kryddblandningar, grillkrydda (dvs i alla färdiggrillade kycklingar man kan köpa...), kycklingrätter mm

OBS: Glutamat är förbjudet i många länder, framför allt för barn eftersom det är ett nervpåverkande ämne. Naturlig form av glutamat finns i små, små mängder i tomat och svamp, därför ska man äta begränsat av dessa livsmedel.

OBS: Glutamat bildas alltid vid tillverkning av hydrolyserat protein. Därför måste detta undvikas, dvs alla former av proteinpulver liksom hydrolyserade proteiner som tillsätts i vissa kryddblandningar.

Basic allergy

All kinds of dairy products

Examples: milk, cheese, yoghurt, milk powder, lactose, ice cream, milk protein

NB: Check ready made foods carefully, powder soups, spices, cured meats etc.

All kinds of cereals from wheat, rye, oatmeal, barley

Examples: bread, pasta, cookies, müsli, beer

NB: Glucose/glucose syrup,/starch can be made of wheat. Avoid it if it's not specified that it's derived from i.e. corn. Glucose/starch is found in almost anything such as candy, cookies, jam, ice cream, cured meats, sorbet etc.

All kinds of soy products

Examples: soy sauce, tofu, temphe, soy milk, soy ice cream

Yeast

Examples: Yeast in bread, yeast extract (often found in spices and cured meat products)

NB: Watch out for b-vitamins and foods with added b-vitamins since they are often derived from yeast

Glutamate (monosodium glutamate, MSG, E620, E621, E622, E623)

Examples: E621 is the most common form and is found in many cured meats products, ready made food, spices, grill spices (in every grilled chicken you can buy...), chicken dishes etc.

NB: Glutamate is banned in many countries, especially for children, since it is a neurotransmitter substance. Natural glutamate is found in small amounts in tomatoes and mushrooms, hence, only limited amounts of these foods should be consumed.

NB: Glutamate is always formed in hydrolysis of proteins. These must be avoided, i.e. all kinds of protein powders and hydrolyzed proteins that are sometimes found in spices.