

























# MATVÆLI SEM GETA VALDIÐ ÓÞÆGINDUM

*Sterkir ostar, pepperóni, súkkulaði,  
léttvín og kaffi - alls eru þetta matvæli  
sem geta valdið óþægindum.*



## Histamín í matvælum

Matvæli er innihalda histamín og önnur skyld efni eins og sterkir ostar, spægi-pylsa, pepperóni, makrill, sardínur, síld og léttvín geta valdið svipuðum ein-kennum og fæðuofnæmi. Sama er að segja um matvæli sem losa histamín úr boðfrumum eins og súkkulaði, jarðarber, skelfiskur, tómatar og spínat.

## Matvæli sem geta valdið óþægindum

|               |          |
|---------------|----------|
| Sterkir ostar | Sardínur |
| Spægi-pylsa   | Síld     |
| Pepperóni     | Léttvín  |
| Makrill       |          |

## Koffein

Koffein í kaffi og te getur valdið ein-kennum eins og brjóstsviða, maga-verkjum, óreglulegum hjartslætti og svefnleysi.

## Eiturefni

Eiturefni, sem bakteríur mynda þegar matvæli skemmast, og þörungaeitur í skelfiski geta valdið kvillum eins og maga-verkjum, niðurgangi og uppköstum.

*Athugið að ofnæmislyf koma yfirleitt ekki að gagni við meðhöndlun á fæðu-  
þoli og öðrum óþægindum af völdum  
fæðu.*

# HVAÐ VEISTU UM AUKEFNI OG ÓPOL?

*Hjá Hollustavernd ríkisins  
ferðu lista yfir öll aukefni sem  
leyfilegt er að nota í matvæli.*



## Strangar reglur um aukefni

Aukefni eru notuð við framleiðslu matvæla til að lengja geymsluþol og viðhalda bragðgæðum og útliti. Aukefni eru rannsókuð mjög ítarlega áður en þau eru leyfð til notkunar í matvæli. Reglur eru í gildi sem tilgreina hvaða efni megi nota og í hvaða magni. Aukefnin fá E-númer þegar þau hafa verið viðurkennd af yfirvöldum.

*Merking E-númera á umbúðum er því viss trygging fyrir neytendum.*

## Helstu flokkar aukefna

| <i>Efni</i>       | <i>E-númer</i> |
|-------------------|----------------|
| Litarefni         | E 100 - E 199  |
| Rotvarnarefni     | E 200 - E 299  |
| Þráávarnarefni    | E 300 - E 399  |
| Bindiefni         | E 400 - E 499  |
| Bragðaukandi efni | E 600 - E 699  |

## Aukefni geta valdið ópoli

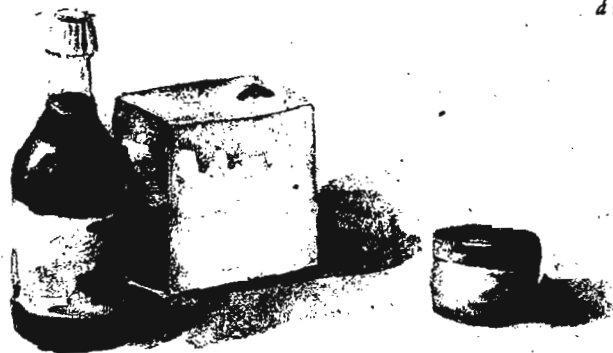
Ekki er algengt að aukefni valdi ópoli og hingað til hefur þáttur aukefna sem ópolsvaldandi efna verið ofmetinn.

Í könnun sem gerð var í Bretlandi töldu 7% aðspurðra sig vera með ópol fyrir aukefnum. Hins vegar kom í ljós í tvíblindu áreitiprófi (fæðupolsprófi) að einungis 0,2% voru í raun með ópol fyrir aukefnum. Rannsókn sem gerð var á skólábörnum í Danmörku staðfesti að 1-2% barnanna var með ópol fyrir ákveðnum litarefnum og rotvarnarefni nu bensósýru.

*Ekki virðist óalgengt að þeir, sem eru með ópol fyrir aukefnum, hafi líka einhverja ofnæmissjúkdóma.*

# UMBÚÐAMERKINGAR OG REGLUR UM INNIHALDSLÝSINGAR

*Sum aukefni geta valdið óþoli.  
Öll aukefni ber að tilgreina  
á umbúðum matvæla.*



## Aukefni sem geta valdið óþoli

| <i>Azo litar-<br/>efni</i> | <i>Rotvarnar-<br/>efni</i>      | <i>Þráðvarnar-<br/>efni</i>  |
|----------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| E 102 Tartrasín            | E 210-219                       | E 320 BHA                    |
| E 110 Sunset<br>Yellow     | Bensósýra og<br>sölt hennar     | E 321 BHT                    |
| E 123 <sup>1</sup> Amarant | E 200-203                       | <i>Þragðaukandi<br/>efni</i> |
| E 124 Ponceau 4R           | Sorbínsýra og<br>sölt hennar    |                              |
| <i>Önnur litarefni</i>     | E 220-228                       | E 621 MSG                    |
| E 104 Kínóflín-<br>gult    | Brennisteinsdíoxíð<br>og súlfít | (þriðja kryddið)<br>E 620    |
| E 127 Erytrósín            |                                 | Glútamínsýra                 |

**Reglur um merkingu aukefna**  
Aukefni þarf að merkja sérstaklega á um-  
búðum matvæla. Samkvæmt reglum  
ber að tilgreina heiti þess flokks, sem  
viðkomandi aukefni tilheyrir, og á eftir  
skal skrá annaðhvort heiti efnisins eða  
E-númer þess. Dæmi um rétta merkingu  
á rotvarnarefninu bensósýru:  
*Rotvarnarefni (bensósýra) eða  
Rotvarnarefni (E 210).*

**Innihaldslýsingar á umbúðum**  
Purfir þú að útiloka tiltekin efni úr  
fæðunni er mjög mikilvægt að þú not-

færir þér þær upplýsingar sem fram koma  
á umbúðunum.

*Meginreglan um innihaldslýsingar er sú  
að á umbúðum eiga öll efni að vera skráð í  
röð eftir minnkandi magni.*

**Undantekningar frá reglunni**  
Fjórar undantekningar eru frá þessari  
reglu. Sjá skýringar hér á eftir í liðum  
1-4 á bls. 14 og 15.

*Purfir þú að útiloka efni úr fæðunni skaltu þekkja meginregluna um umbúðamerkingar og undantekningar frá henni.*



# LÆRÐU Á MERKINGARNAR

## 1. Hráefnið vegur minna en 25%

Sé matvara samsett úr mismunandi hráefnum þarf ekki að merkja hvert efni fyrir sig í þeim hráefnum sem eru innan við 25% af þyngd vörunnar.

*Dæmi um það eru í innihaldslýsingu fyrir pítsu með pepperóni*

### INNIHALD:

Botn: Hveiti, vatn, ger, salt.

Fylling: Pepperóni, sósa, sveppir, ostur, krydd.

Þar sem pepperóni er innan við 25% af þyngd pítsunnar þurfa þau efni sem

eru í pepperóni ekki að koma fram í innihaldslýsinguinni. Það sama á við um sósuna og ostinn. Þó gæti þurft að merkja aukefni sem berast úr hráefnum í samsett matvæli eins og fram kemur hér á eftir.

Þú skalt vera sérstaklega vel á verði þegar matvara er samsett úr mörgum hráefnum. Purfir þú að fá nákvæmari upplýsingar um innihaldið skaltu leita eftir upplýsingum hjá framleiðanda eða innflytjanda.

## 2. Flokksheiti hráefna

Í sumum tilfellum má nota flokksheiti í

innihaldslýsingum í stað þess að tilgreina nákvæmlega hvaða hráefni eru notuð.

*Dæmi um það eru í innihaldslýsingu fyrir tilbúinn kjötrétt:*

### INNIHALD:

Lambakjöt, sósa (vatn, sojasósa, edik, gerekstrakt, krydd, sterkja, bindiefni (E 450), rotvarnarefni (E 210)), grænmeti, salt.

Í þessari innihaldslýsingu þarf að merkja þau efni, sem sósan er gerð úr, þar sem hún er meira en 25% af þyngd vörunnar. Þegar krydd eða kryddjurtir veða minna

# ÞÚ ÁTT RÉTT Á UPPLÝSINGUM ÞÓTT MERKINGAR VANTI

*Matvörur sem seldar eru beint úr borði kaupmanns þarf ekki að merkja en þú átt rétt á nauðsynlegum upplýsingum.*



en 2% af þyngdinni, þarf ekki að tilgreina um hvaða krydd er að ræða. Nota má flokksheitin krydd eða kryddjurtir. Þegar sterkja er notuð þarf ekki að tilgreina hvers konar sterkju er um að ræða. Nota má flokksheitið sterkja en hún getur kvort heldur sem er verið hveiti-, kartöflu- eða maísterkja. Flokksheitið grænmeti má nota yfir blöndu af grænmeti sem vegur ekki meira en 10% af heildarþyngd vörunnar.

### 3. Aukefni í hráefnum

Aukefni sem berast með hráefnum yfir í

matvöru þarf ekki að merkja ef þau hafa ekkert tæknilegt hlutverk.

*Dæmi um þetta er tilbúin sósa í krukku.*

*Í sósunni er vín sem inniheldur rotvarnar-efnið súlfít. Vinið þarf að tilgreina í innihaldslýsinguinni en ekki efnið súlfít, þar sem það hefur ekki áhrif á gymslupól sósunnar.*

### 4. Óþakkaðar matvörur

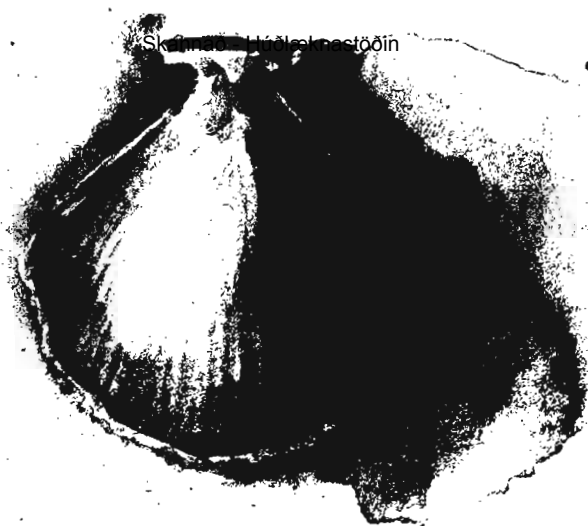
Matvörur eins og kjöt, fiskur og brauð, sem keyptar eru beint úr borði kaupmanns eru oft ómerktar. Seljanda er ekki skylt að merkja vöruna en honum ber að

fræða kaupanda um innihaldið leiti hann eftir því.

*Neytendur eru hvattir til að afla sér upplýsinga um innihald þeirra matvara sem ekki eru merktar á sölustað.*



*Hvað er þriðja kryddið?  
Gengur fæðuofnæmi í erfðir?  
Kynntu þér málið!*



# NOKKRUM SPURNINGUM SVARÆ

## **Hverjir fá fæðuofnæmi?**

Allir geta fengið fæðuofnæmi og það er algengara meðal barna en fullorðinna. Börnum foreldra með ofnæmi er mun hættara við að fá ofnæmi en öðrum. Meiri líkur eru taldar á því að börn fái ofnæmi fyrir ákveðinni fæðutegund því yngri sem þau eru þegar þau fá hana í fyrsta skipti.

**Er þriðja kryddið (MSG) varasamt?** MSG (einnatríumglútamát) er mikið notað sem bragðaukandi efni í matargerð. Þekkt einkenni vegna mikillar

neyslu á þessu aukefni eru höfuðverkur og þyngsli fyrir brjósti. Sé MSG (E 621) notað í matvæli á það að koma fram í innihaldslýsinguinni. Ernið kemur einnig náttúrulega fyrir í gerekstrakti og jurtaþróteinum sem m.a. er að finna í pakkasósum, pakkasúpum og sojasósu.

## **Geta varnarefni valdið ofnæmi?**

Ekkert bendir til þess að efni, sem notuð eru við ræktun á ávöxtum og grænmeti, m.a. til varnar gegn myglu, geti valdið ofnæmi eða óþoli.

## **Má fyrirbyggja ofnæmi/óþoli?**

Börn sem fá brjóstamjólk fyrstu 4-6 mánuðina fá síður fæðuofnæmi. Hafri foreldrar eða systkini ofnæmissjúkdóm er mælt með eftirfarandi: Brjóstamjólk fyrstu 6 mánuðina; engri fastri fæðu fyrr en um 6 mánaða aldur; engum fæðutegundum eins og eggjum, fiski, hnetum og ertum fyrstu 1-2 árin.

*Til að fyrirbyggja ofnæmi hjá fullorðnum er eina ráðið að útiloka fæðutegundina sem ofnæminu/óþolinu veldur. Í sumum tilfellum þarf að beita lyfjameðferð.*

# HVAÐ HEITA EFNIN Í MATNUM?

## Hvað heita efnin í matnum?

Hér má sjá töflur yfir ýmis heiti á mjólk, soja, eggjum, hveiti eða efnum úr þessum hráefnum/matvælum sem koma fyrir í innihaldslýsingum matvæla.

Til hægri í töflunum má sjá matvæli sem þessi hráefni finnast í. Aðrar matvörur en þær, sem hér eru tilgreindar, geta einnig innihaldið þessi hráefni.

*Astugið að framleiðendur breyta stundum uppskriftum og innihaldslýsingum á matvælum. Lesið því ávallt innihaldslýsingar á matvælum til að koma í veg fyrir óþægindi.*

*Vissir þú að ýmis efni í matvælum eru unnin úr mjólk, hveiti, soja eða eggjum? Þessi efni geta valdið ofnemi eða óþoli.*

| Mjólk  | Mjólk er m.a. í   |
|--|---|
| Purrmjólk<br>Mjólkurduft<br>Undanrennuduft<br>Kaseín<br>Kálfum kaseínat<br>Natríum kaseínat<br>Kálfum kaseínat | súrmjólk, skyri, rjóma, osti, smjóri, jóгурt, ís, brauði, kökum, unnum kjötvörum, smjörflki, súkkulaði, kakódufti, sósum, súpum |
| Soja   | Soja er m.a. í  |
| Jurtaprótein<br>Purkað jurta-<br>prótein<br>Lesitín (getur<br>innihaldið<br>sojaprótein)                       | brauði, kökum, smjörflki, sojabanum, sojasósu, sojakjöti, sojamjöli, unnum kjötvörum, baunasprum, súpum, sósulit                |

| Egg  | Egg eru m.a. í   |
|--|--|
| Albúmín<br>Eggjarauða<br>Eggjahvíta<br>Eggjaduft   | brauði, kökum, pasta, spaghetí, unnum kjötvörum, majonesi, sósum, ís   |
| Hveiti   | Hveiti er m.a. í   |
| Heilhveiti<br>Glúten<br>Grahamsmjöl<br>Hveitikím<br>Hveitiklöß<br>Semoulina<br>Hveitiprótein<br>Hveitisterkja<br>Sterkja<br>Mjöl | brauði, kökum, spaghetí, pasta, pítsum, raspi/mylsnu, unnum kjötvörum, morgunkorni, lakkrís/hlaupi, sósum, súpum |



Útgefandi

Hollustuvernd ríkisins í maí 1999

Handrit og samantekt

Guðrún Adolfsdóttir matvælafræðingur

Fagleg ráðgjafi

Félag ofnæmis- og ónæmislæknar

Næringarráðgjafar á sjúkrahúsum

Hönnun, umbrot og setning

Erling Erlingsson

(Auma, Auglýsingar & markaðsmál)

Myndir

Helena Gurtormsdóttir

Prentvinnsla og prentun

Ísafoldarprentsmiðja hf.

Prentað á endurunnin og umhverfisvænan pappír: Metaphor 150g og 100g





**Finnur þú til óþæginda þegar þú borðar tiltekinn mat?**

Þessum bæklingi er ætlað að svara ýmsum spurningum sem kunna að vakna um fæðuofnæmi, fæðuóþol og önnur óþægindi af neyslu matar.

Til ráðuneytis við gerð bæklingins voru sérfræðingar úr röðum lækna og næringarráðgjafar.

**HOLLUSTUVERND RÍKISINS**