



NÖTTER OCH FRÖER

Caroline Hjorth
leg. dietist
Barn- och Ungdomsmedicin
Dalarna

FAKTA OM ALLERGI MOT NÖTTER/FRÖER

- ❖ Allergi mot nötter, jordnöt och fröer framträder oftast hos äldre barn och växer sällan bort.
- ❖ Ovanligt att vara allergisk mot alla nötter.
- ❖ Många väljer att inte äta något som kallas "nöt" av praktiska skäl eller av rädsla.
- ❖ Den allergiske kan ha nytta av att lära sig det botaniska släktskapet som förekommer mellan olika nötter.

VILKA NÖTTER ÄR NÖTTER?



Mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistagemandel och makadamianöt/Queenslandnöt räknas som nötter enligt EU:s märkningsregler.

Jordnöt är inte en nöt utan en **baljväxt**.

Många fröer täckta av skal kallas för nötter, trots att de inte motsvarar den strikt botaniska definitionen av nöt.

Botaniskt sett är en nöt = en frukt med torrt och hårt skal. Innehåller vanligtvis ett frö, t ex hasselnöt.

Valnöt, paranöt och krakmandel kallas nötter fast de botaniskt är stenfrukter.

HUR ÄR DET MED KOKOSNÖT OCH MUSKOTNÖT DÅ?

Kokosnöt kommer från en palm och är inte släkt med övriga nötter eller jordnöt. Kokosnöten är släkt med dadel. Man kan vara allergisk mot kokosnöt även om det är mycket ovanligt.

Muskot är inte släkt med andra nötter och fröer och någon korsreaktion mellan hasselnöt och muskot finns inte beskriven.



KORSREAKTIONER OCH SLÄKTSKAP

- ❖ Nötter, fröer och jordnötter tillhör olika botaniska familjer.
- ❖ Släktskap mellan olika nötter innebär dock inte att man automatiskt är allergisk mot andra nötter i samma botaniska familj.
- ❖ Ingen påvisad korsreaktion mellan jordnöt och andra nötter. Sällan korsreaktion mellan nötter, jordnötter och fröer.
- ❖ Korsreaktion ger sällan allvarlig reaktion.

KORSREAKTIONER NÖTTER

En immunologisk från 2005 studie visar på att trädnötter (valnöt, paranöt, pekannöt, hasselnöt, mandel, cashewnöt och pistagenöt) inte korsreagerar med jordnöt.

I samma studie kunde man identifiera grupper av nötter som korsreagerar med varandra. Inom grupp 1 sågs stark reaktion, inom grupp 2 moderat reaktion.

Grupp 1:

- Valnöt
- Pekannöt
- Hasselnöt

Grupp 2:

- Cashewnöt
- Pistagenöt
- Paranöt
- Hasselnöt

KORSREAKTIONER NÖTTER

❖ Grupp 1 tillhör samma botaniska subklass, Hamamelididae. Starkast korsreaktion sågs mellan valnöt och pekannöt. De tillhör samma botaniska familj, Juglandaceae.

❖ Inom grupp 2 sågs starkast korsreaktion mellan cashewnöt och pistagenöt, en trolig förklaring är att de tillhör samma botaniska familj, Anacardiaceae.

Grupp 1:

- Valnöt

- Pekannöt

- Hasselnöt

Grupp 2:

- Cashewnöt

- Pistagenöt

- Paranöt

- Hasselnöt

NÖTTER OCH SLÄKTSKAP

Tillhör samma familj
Fam. Juglandaceae



Valnöt



Pekannöt

Tillhör samma familj
Fam. Anacardiaceae



Pistaschnöt



Cashewnöt

Har släktskap med
mango, rosépeppar,
citruskärnor

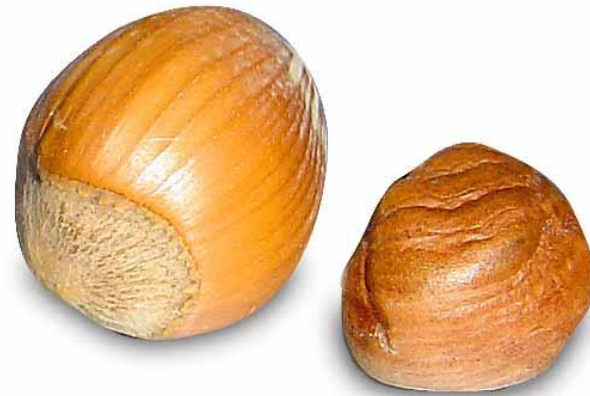
NÖTTER OCH SLÄKTSKAP



Mandel

Fam. Rosaceae

Tillhör samma familj som körsbär, plommon, persika och aprikos.



Hasselnöt

Fam. Corylus avellana

Kan korsreagera med valnöt och paranöt, mer sällan med cashewnöt och pistagenöt.

Släktskap med björk.

NÖTTER OCH SLÄKTSKAP



Paranöt

Fam. Lecythdaceae

Inga kända släktskap



Macadamianöt/Queenslandnöt

Fam. Proteaceae

Inga kända släktskap

BALJVÄXTER OCH SLÄKTSKAP



Jordnötter
Fam. Fabaceae
Leguminosae



Soja

Bönor, linser
och ärtor



Bockhornsklöver, lupin, johannesbröd (E410), gummi arabic/guarkärnmjöl (E412)

FRÖER OCH SLÄKTSKAP



Pinjenötter
Fam. Pinaceae

Inga kända
släktskap



Sesamfrö
Fam. Pedaliaceae

Inga kända
släktskap



Senapsfrö
Fam. Cruciferae

Tillhör samma familj
som olika typer av
kål, broccoli, rädisor
och raps. Sällsynt
med korsreaktioner.

OLJOR



- Oljor utvinns ut nötter och fröer och utgör generellt ingen risk för den allergiske.
- Olja kan däremot framställas på ett sådant sätt att rester av protein förekommer.
- Oljor, som framställts genom fraktionering, har sällan visats innehålla rester av protein.
- I kallpressade oljor däremot förekommer oftare proteinrester än i varmpressade oljor.
- Kallpressade oljor och raffinerade oljor från nötter och sesamfrö bedöms därför vara en risk för den allergiske.

MÄRKNING

- För den som är allergisk eller överkänslig mot mat, är det viktigt att veta vad maten innehåller. Därför finns särskilda regler för hur livsmedel som innehåller vanliga allergiframkallande ingredienser ska märkas.
- Även lagstiftat för restauranger och caféer. Skyldighet att kunna informera om maten.
- För de 14 ingredienser/livsmedelsgrupper som orsakar flest allvarliga överkänslighetsreaktioner finns det särskilda märknings- och informationskrav.
- Det ska **tydligt framgå** om ingredienser från allergenlistan ingår i ett livsmedel.

VILKA LIVSMEDEL OMFATTAS AV INFORMATIONSKRAVEN?

1. Spannmål, som innehåller gluten (det vill säga vete, råg, korn, havre, spelt (dinkel), khorasanvete, eller korsningar mellan dem)
2. Kräftdjur
3. Ägg
4. Fisk
5. Jordnötter
6. Sojaböner
7. Mjök och mjökprodukter (inklusive laktos)
8. Nötter, det vill säga: mandel, hasselnöt, valnöt, cashewnöt, pekannöt, paranöt, pistaschmandel, makadamianöt/Queenslandsnöt
9. Selleri
10. Senap
11. Sesamfrön
12. Svaveldioxid och sulfit i koncentrationer på mer än 10 mg/kg eller 10 mg/liter
13. Lupin
14. Blötdjur (snäckor, musslor och bläckfisk)

KAN INNEHÅLLA SPÅR AV

- Ännu ej lagstiftat, men det finns riktlinjer.
- Företagen ska genom att följa riktlinjerna undvika att deras produkter kommer i kontakt med allergener.
- SLV säger: "Märkningen "kan innehålla spår av" ska användas som den absolut sista möjligheten när risken för förorening av varje allergen vid en specifik tillverkningslinje är; okontrollerbar, sporadiskt förekommande, dokumenterad genom rengöringskontroll, testresultat eller säkerställd konsumentreaktion."
- Finns inga gränsvärden för "kan innehålla spår av".

KAN INNEHÅLLA SPÅR AV

- Enligt Livsmedelsverket står nötter och jordnötter åtskilda när det gäller de 14 allergena ämnena som måste anges på en ingrediensförteckning.
- Det måste alltså stå både nötter och jordnötter om det ingår som ingrediens. Däremot omfattas inte märkningen ”spår av” av denna regel.
- Livsmedelsverket vågar inte stå för att producenten vet att jordnötter faktiskt inte är en nöt och råder därför att man kontaktar tillverkaren om man är jordnötsallergisk och det står ”innehåller spår av nötter” på förpackningen.

FRÅGOR?



REFERENSER

Livsmedelsverkets allergiinformation nr 4 (Soja, jordnöt och andra baljväxter) och nr 10 (Nötter och fröer).

Allergi och astma hos barn, tredje upplagan.

Systematic review on cashew nut allergy – Valk et al (2014).

Cross-reactivity among edible nuts – Goetz et al (2005).

www.slv.se



TACK FÖR MIG!

