

Ertu með ofnæmi?
Spurðu okkur um innihald
matarins!

Fylgstu með ofnæmis- og ópolsvöldum!

Innihaldsefni í matvælum sem algengt er að geti valdið ofnæmi eða ópoli, eru kallaðir ofnæmis- og ópolsvaldar, (hér eftir nefndir ofnæmisvaldar).

Það eina sem einstaklingur með fæðuofnæmi- eða ópol getur gert til að hindra ofnæmisviðbrögð, er að forðast ofnæmisvakann allveg með því að sniðganga matvæli sem innihalda hann. Lykilatriði er tryggja að neytendur fái ítarlegar upplýsingar um samsetningu matvæla. Eingöngu þannig geta þeir tekið upplýstar ákvarðanir um val á matvælum sem eru örugg fyrir þá.

Þess vegna eru sérstakar reglur sem skylda matvælafyrirtæki að upplýsa um algengustu ofnæmis- og ópolsvalda sem eru í matvælum, óháð því hvort maturinn er innpakkaður eða ekki, hvort sem er í verslunum, kaffihúsum eða á veitingastöðum. Sjá innihaldsefnin sem skráð eru í gula listanum á bls. 3.

Sá sem starfar í matvælafyrirtæki ber því mikla ábyrgð á því að upplýsa viðskiptavini um hvort maturinn inniheldur ofnæmis- eða ópolsvalda.

Óforpökkuð matvæli - Matvæli sem ekki eru innpökkuð

Veitingahús, bakarí og kaffihús

Veitingastaðir, kaffihús og bakarí verða að veita upplýsingar um hvort matvælin innihalda þá ofnæmis- og ópolsvalda sem koma fram í gula listanum hér fyrir neðan. Þessar upplýsingar þarf að gefa jafnvel þótt innihaldsefnin séu í mjög litlu magni í matnum, eða koma úr samsettum innihalsefnum, t.d. sellerí í kryddblöndu; jarðhnetur í Satay sauce; möndlur í marsípani o.s.frv.

Það má veita þessar upplýsingar munnlega eða skriflega. Ef þær eru veittar munnlega, verður að vera vísbending til staðar um að hægt sé að fá þessar upplýsingar. Þess vegna verða söluaðilar að hafa skilti á áberandi stað sem segir að starfsfólkið veiti upplýsingarnar, sbr:

Ertu með ofnæmi?

Spurðu okkur!

Við hjálpum þér 😊

Skriflegar upplýsingar um ofnæmis- eða óþolsvalda geta t.d. verið á matseðli, tölvuskjá eða á sérstöku upplýsingaskilti.

Þegar um óforpakkaðar vörur er að ræða er ekki gerð krafa um sérstakan lista yfir öll innihaldsefnin, þ.e. „Innihaldslýsingu“. Góð leið fyrir matvælafyrirtæki sem vilja upplýsa viðskiptavinum sínum um ofnæmis- og óþolsvalda á aðgengilegan hátt, er að tilgreina ofnæmisvaldana með heiti vörunnar á eftir orðinu „Inniheldur:.....“

Bláberja-Muffins

Inniheldur: hveiti, egg, mjólk og soja

Ostakaka

Inniheldur: hveiti, heslihnetur, mjólk og egg

Verslanir og sölustaðir

Þegar matvælum er pakkað inn á sölustað, verður að veita upplýsingar um ofnæmis- eða óþolsvalda með sama hætti og á veitinga- eða kaffihúsum.

Dæmi: Innvafnar samlokur seldar yfir borðið, skyndibiti veitingastað og ýmiss matur úr sælkeraverslunum.

Merkingar á forpökkuðum matvörum (matvörur í neytendapakkingum)

Þegar um er að ræða innpökkuð matvæli þarf að leggja áherslu á innihaldsefni sem geta valdið ofnæmi- eða óþoli með sérstakri letursetningu, sem aðgreinir það skýrt frá öðrum heitum í listanum yfir innihaldsefni, t.d. með feitletrun eða örðuvísi bakgrunnslit.

Dæmi um mismunandi aðgreiningu: **Fiskur**, egg, **mjólk**, sellerí, **hveiti**.

Dæmi um vöru: **Súkkulaðikaka**: Innihald: **Hveiti**, vatn, **egg**, sykur, kakó, vanilludropar

Athugið að ekki er leyfilegt að vísa til ofnæmisvalda sem fram koma í fyrrgreindum lista (til vinstri) með því einungis að stjórnumerkja (*) innihaldsefni.

Valfrjálsar merkingar

Krafan um að leggja skuli sérstaka áherslu á ofnæmisvalda (t.d. með feitletrun) í listanum yfir innihaldsefni á einungis við þegar um skyldumerkingu er að ræða, en ekki um valfrjálsar merkingar.

Dæmi um valfrjálsa merkingu: "Gæti innihaldið leifar af heslihnetum"

Þá á ekki að leggja áherslu á orðið "heslihnetur".

Matur í fjarsölu

Stundum eru matvæli eru boðin til sölu í fjarsölu, t.d. með póstverslun í gegnum vefsíðu eða síma. Þá er söluaðilinn er ábyrgur fyrir afhendingu vörunnar og ber skilda til að upplýsa viðskiptavini um ofnæmis- og óþolsvalda áður en salan fer fram. Ein leið til veita upplýsingar fyrirfram til viðskiptavinar í fjarsölu, er beint í gegnum heimasíðu fyrirtækisins.



Ef matvæli eru seld forpökkuð í gegnum fjarsölu, eiga upplýsingar um ofnæmis- og óþolsvalda að koma fram á umbúðunum með sama hætti og þegar matvara er seld forpökkuð á annan markað, t.d. í verslanir.

Listi yfir ofnæmisvalda

- Korn sem inniheldur glúten:
 - o hveiti
 - o rúgur
 - o bygg
 - o hafrar
 - o spelt
 - o taumhveiti (kamut)/ egypskt hveiti)
- Krabbadýr
- Egg
- Fiskur
- Jarðhnetur
- Sojabaunir
- Mjólk (þ.m.t. laktósi)
- Hnetur:
 - o möndlur,
 - o heslihnetur
 - o valhnetur
 - o kasjúhnetur
 - o pekanhnetur
 - o parahnetur
 - o pistasíuhnetur
 - o goðahnetur eða
 - o queensland hnetur (Macadamia hnetur)
- Sellerí
- Sinnep
- Sesamfræ
- Brennisteinsdíoxíð og súlfít
- Lúpína
- Lindýr (sbr. sniglar, samlokur og smokkfiskur)

Athugið að einnig þarf að upplýsa um afurðir unnar úr ofangreindum innihaldsefnum, sbr. mysu úr mjólk.

Vörusjálfsalar

Þegar matvæli eru seld forþökkuð í sjálfsafgreiðslukössum eða með öðrum sjálfvirkum hætti, er ekki skylda að upplýsa viðskiptavininn fyrirfram um innihald ofnæmis eða óþolsvalda.

Matvælin verða þó að vera innþökkuð og fullmerkt skv. merkingarreglum við afhendingu.

Dæmi: Gosdrykkir og sælgæti úr sjálfsölum



Við forsölu á óforþökkuðum matvælum, á ávallt að upplýsa um ofnæmis- og óþolsvalda.

Það má m.a. gera með því að vísa viðskiptavininum á vefsíðu eða símanúmer þar sem hægt er að nálgast upplýsingar, eða veita upplýsingarnar á t.d. plast-/pappabollanum sjálfum.

Dæmi: Nýlagaður drykkur úr sjálfsala – sbr. **Sojalatte** – Inniheldur: Soja



Lestu meira

.... um fæðuofnæmi og óþol:

Á heimasíðu Matvælastofnunar
www.mast.is

.....er að finna mikið af áhugaverðu og gagnlegu efni um matvæli, m.a. Leiðbeiningar frá Matvælastofnun,

Ofnæmis- og óþolsvaldar í matvælum

.... um matvælalöggjöf:

Í reglugerð nr. 1294/2014 um miðlun upplýsinga um matvæli til neytenda (rg. 1169/2011/EB), eru m.a. gerðar kröfur um upplýsingagjöf um ofnæmis- og óþolsvalda í matvælum.

Á heimasíðu Astma- og ofnæmisfélagsins - www.ao.is

er að finna bækling um...

Fæðuofnæmi