

Kursinnehåll

Allergikurs

En utbildning i födoämnesallergier och intoleranser. Syftet är att utveckla deltagarnas kunskaper kring allergier och allergikost samt att utveckla säkerhetstänkandet beträffande allergener.

- 1. Allergier**
 - Vad är allergi?
 - Allergi mot mat
 - Oväntade allergiska reaktioner-märkning
 - Vanliga orsaker till allergiska reaktioner
- 2. Allergier och produkter**
 - Nötter och fröer
 - Korsreaktioner
 - Frukt och bär
 - Fisk och skaldjur
 - Matfett och oljor
 - Soja
 - Mjök
 - Ägg
 - Baljväxter
 - Tillsatser
- 3. Intolerans**
 - Konserveringsmedel
 - Färgämnen
 - Smakförstärkare
 - Förtjockningsmedel
 - Gluten
 - Spannmål
 - Laktos
 - Se upp med dessa ingredienser
- 4. Egenkontroll**
 - diskussion/verklighet
- 5. Recept** – vad är utbytbart?
- 6. Vegetarisk/Vegankost**
- 7. Övrig specialkost**

