

# Matmerking

## Allergener

### Informasjon til deg som forbruker

Mattilsynet

Statens tilsyn for fisk, dyr og næringsmidler

### De vanligste allergenene skal merkes

Hos allergikere kan noen ingredienser som hvete, melk og nøtter gi alvorlige reaksjoner. For enkelte personer kan reaksjonene være livstruende. Derfor er det viktig at all mat er merket med ingredienser som det er vanlig å reagere på – såkalte allergener. Det er laget en liste med 14 slike allergener.

Både mat du kjøper i butikk og mat du får servert i for eksempel kantiner og restauranter skal være merket dersom de inneholder noen av allergenene. Det er litt ulike regler for hvordan ferdigpakket og ikke ferdigpakket mat skal merkes. På dette faktaarket finner du den viktigste informasjonen om merking av allergener i matvarer.

### De 14 allergenene

Dette er de 14 allergenene som det er vanligst at den europeiske befolkningen reagerer på. All mat, både den du kjøper i butikken og den som for eksempel serveres på restaurant, skal merkes dersom den inneholder noe av dette:

- **Kornslag\*** som inneholder gluten og produkter fremstilt av slike kornslag
- **Skalldyr** og produkter fremstilt av skalldyr
- **Egg** og produkter fremstilt av egg
- **Fisk** og produkter fremstilt av fisk
- **Peanøtter** og produkter fremstilt av peanøtter
- **Soyabønner** og produkter fremstilt av soyabønner
- **Melk** og produkter fremstilt av melk
- **Nøtter\*** og produkter fremstilt av nøtter
- **Selleri** og produkter fremstilt av selleri
- **Sennep** og produkter fremstilt av sennep
- **Sesamfrø** og produkter fremstilt av sesamfrø
- **Svoveldioksid** og **sulfitter**
- **Lupin** og produkter fremstilt av lupin
- **Bløtdyr** og produkter fremstilt av bløtdyr

EKSEMPEL  
FERDIG-  
PAKKET



Ingredienser: Vann, **hvetemel**, **sesamfrø**, **hvetegluten**, gjær, emulgator (E 322 – fra **soya**), salt, laktose (fra **melk**)

EKSEMPEL  
IKKE FERDIG-  
PAKKET



\*Kornslaget eller type nøtt skal angis i merkingen.

## Merking av ikke ferdigpakket mat

Ikke ferdigpakket mat er for eksempel mat som selges over disk, i restauranter, i kantine og ved catering. Også for ikke ferdigpakket mat skal forbrukerne få informasjon om de 14 allergenene. Regelverket krever at informasjonen skal være skriftlig tilgjengelig direkte for deg som forbruker.

Virksomheten må ha informasjonen tilgjengelig og de ansatte bør kjenne til den. Du som forbruker skal kunne lese informasjonen uten å måtte spørre betjeningen. Opplysningene kan for eksempel gis i menyen, på et skilt, på skjerm eller en plakat.

### Eksempel på riktig merking – ikke ferdigpakket



## Merking av ferdigpakket mat

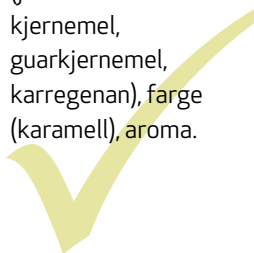
Med ferdigpakket mat menes matvarer der emballasjen dekker maten.

Allergenene skal være framhevet i ingredienslisten, for eksempel med **fet skrift**, **STORE BOKSTAVER**, *kursiv* eller understreking. Merkingen av allergener skal skille seg vesentlig ut fra andre opplysninger i ingredienslisten.

### Eksempel på riktig merking – ferdigpakket



**Sjokoladepudding:**  
**Helmelk**, sukker, **fløte**, kakao, tapiokastivelse, stabilisator (johannesbrødkjernemel, guarkjernemel, karregenan), farge (karamell), aroma.



### Ikke ferdigpakket mat

Du kan lese mer i faktaarket «[Allergener – ikke ferdigpakket mat](#)», som finnes på Mattilsynets hjemmeside.



### Ferdigpakket mat

Du kan lese mer i faktaarket «[Allergener – ferdigpakket mat](#)», som finnes på Mattilsynets hjemmeside.



**LES MER**

Virksomheten har ansvar for at regelverket følges, og Mattilsynet fører tilsyn med dette.

Vil du vite mer, kan du se på [matportalen.no](#) eller [mattilsynet.no](#)

**Kontaktinformasjon:**  
Mattilsynets sentralbord:  
22 40 00 00