

## Informationsbrev angående specialkostintyg medicinska och etiska/kulturella skäl

Läs detta informationsbrev innan du fyller i blanketten! Du kan ge värdefull information så att vi inte ändrar maten mer än vad som behövs. Om du har information om något av nedanstående så fyll i det under "Övrigt" på specialkostblanketten.

### Specialkost av medicinska skäl

Specialkost av medicinska skäl ska vara ordinerad av behandlande läkare eller dietist. Vid svåra allergier kan vi behöva kräva in ett läkarintyg eller journalutdrag för att verifiera specialkosten.

### Laktosintolerans hos små barn

Laktosintolerans är extremt ovanligt hos barn under fem-sex år (*Läkartidningen 31 januari 2012*). Om ett barn har problem med magen är det därför troligare att det beror på något annat än laktosintolerans. Om misstanke finns att barnet reagerar på mjölk är det viktigt att söka vård för att få rätt diagnos och inte på egen hand börjar med laktosreducerad kost innan orsaken till besvären är utredda. Det man tror är laktosintolerans kan vara en mjölksproteinallergi eller annan medicinsk orsak t.ex. en obehandlad glutenintolerans.

### Hur mycket laktos klarar barnet/eleven av att äta?

Laktosintolerans är inte en sjukdom, en stor del av världens befolkning har en nedsatt förmåga att bryta ner laktos. De flesta laktosintoleranta klarar av att få i sig ca 5-10 g laktos/dag jämt fördelat under dagen. En viss nedbrytning av laktos verkar vara bra för tjocktarmen (*Läkartidningen 31 januari 2012*). Om barnet/eleven klarar av att äta vanlig mat men behöver laktosfri mjölk till maten eller laktosfri yoghurt, kryssa i ruta 1. Om även laktoslåg mat behövs, kryssa i ruta 2.

### Glutenintolerans och mjölkproteinallergi

Om barnet/eleven har både glutenintolerans och mjölkproteinallergi använder vi **havrebaserad** produkter. De är inte märkta med "mycket låg glutenhalt" men innehåller enligt tillverkaren inte mer än 100 ppm gluten. Meddela under "**Övrigt**" om det inte tillåts i barnets/elevens mat.

### Sädeslagsallergi

En del sädeslagsallergiker klarar av att få i sig en liten mängd av sädeslagsproteinet. 2012 sänktes glutenmängden i glutenfria livsmedel till 20 ppm gluten. Klarar barnet/eleven denna mängd, fyll i det under "Övrigt".

### Tål i små mängder

Ibland kan man äta små mängder av det man vanligtvis inte tål exempelvis paprika eller lök i kryddblandningar. Fyll i den informationen under "Övrigt".

### Tål exempelvis äpple, morot och tomat när det är upphettat.

Vissa frukter och grönsaker tolereras inte råa men kan ätas i upphettad form, exempelvis äpple. Fyll i den informationen under "Övrigt".

### Sojaproteinallergi

I sällsynta fall kan sojaproteinallergiska personer även reagera på produkter som utvinns från sojabönan, t.ex. sojalecitin (E322) eller sojabönschemicellulosa (E426). Fyll i den informationen under "Övrigt".

Vid behov av **individuellt anpassad kost** eller särskild kost på grund av medicinska skäl skall det **alltid** finnas ett medicinskt underlag i form av läkarintyg bifogat.

## Specialkostintyg medicinska och etiska/kulturella skäl

Barnet/Elevens namn:	Födelsedata:	Datum:
Förskola/Skola/Fritidshem:	Klass/avdelning:	
Vårdnadshavare:	Telefon:	
Telefon:	E-mail:	
Lärare/Förskolepersonal:	E-mail och telefon:	

### Barnet/eleven är överkänslig/allergisk mot:

- |  |                                  |   |
|--|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Mjölprotein       | <input type="checkbox"/> Ägg     |   |
| <input type="checkbox"/> Fisk              | <input type="checkbox"/> Gluten  |   |
| <input type="checkbox"/> Sojaprotein       | <input type="checkbox"/> Tomat   | <input type="checkbox"/> Tål kokt tomat   |
| Annan böna, ärtor, linser<br>vilken? _____ | <input type="checkbox"/> Morot   | <input type="checkbox"/> Tål kokt morot   |
|  | <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Tål kokt paprika |

Laktosintolerans, **välj 1** av alternativ:

- Endast laktosfri dryck  
 Laktosfri dryck och laktoslag mat (max 1g laktos)

### Övrigt: (Läs informationsbrevet innan du fyller i detta)

- Beskriv om barnet/eleven är allergisk/överkänslig mot något annat än ovanstående.  
\_\_\_\_\_

- Beskriv om barnet/eleven tål något i små mängder ex. kryddor  
\_\_\_\_\_

- Beskriv om barnet/eleven tål frukt/grönsak när det är kokt  
\_\_\_\_\_

### Barnet/eleven äter följande mat av etiska/kulturella skäl:

- Vegetarisk mat, mjölk och ägg ingår  
 Vegetarisk mat, mjölk, ägg och fisk ingår  
 Vegetarisk mat, mjölk, ägg, fisk och kyckling ingår  
 Vegansk mat  
 Äter inte griskött  
 Annat: \_\_\_\_\_

Intyget lämnas till *skolmatsal/ tillagningskök / skolsköterska/ klasslärare/ förskolepersonal*

Vid sjukdom eller ledighet, ring eller sms:a köket **före kl. 8.00** för att undvika att specialkost tillagas och slängs. Vid ändrade förhållanden är det viktigt att du meddelar köket detta.

Kontakta köket på telefon nr:

Specialkost av medicinska skäl ska vara ordinerad av behandlande läkare.

Nötter, jordnötter och mandel förekommer inte i maten och får heller inte medtas till förskolan/ skolan.

Om barnet/eleven har en svår allergi mot detta är det ändå viktigt att informationen fylls i under **övrigt**.

### Viktig information, ifylls alltid!

Symptom, reaktion:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Eventuell akutbehandling:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_