

## 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.

**Vid sjukdom eller ledighet, ring köket före kl. 8.00 för att undvika att specialkost tillagas och slängs. Vid ändrade förhållanden ansvarar vårdnadshavaren för att meddela köket.**

**Kökets telefonnummer: Markaryd/Timsfors 0433-72166**

**Strömsnäs / Traryd 0433-72277**

**Kunskapscentrum 0433-72252**

**Vid eventuella frågor angående formuläret, kontakta: Kostchef Eva Niklasson 0433-73603**

### 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 mjölkproteinallergi 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, kryssa i ruta 1. Om även laktoslåg mat behövs, kryssa i ruta 2.

### Glutenintolerans och mjölkproteinallergi

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

barnet/eleven denna mängd, fyll i det under "Övrigt".

### 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

**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 sojabönshemicellulosa (E426). Fyll i den informationen under "Övrigt".

## Specialkostintyg medicinska och etiska/kulturella skäl

Barnet/Elevens namn:	Personnummer:	Datum:
Skola/Fritidshem/Förskola:		Klass/avdelning
Vårdnadshavare:	E-mail och telefon:	
Mentor/Förskolepersonal:	E-mail och telefon:	

Intyget lämnas till:  
Medicinska skäl – skolsköterska  
Kulturella skäl - Mentor

Specialkost av medicinska skäl ska  
vara ordinerad av läkare,  
sjuksköterska eller dietist. Skriv  
namn, telefonnummer och  
vårdmottagning till ordinatoren här:

---



---



---

### Barnet/eleven är överkänslig/allergisk mot

- Laktosintolerans, **välj 1** av  
nedanstående alternativ
- Behöver laktosfri dryck
- Behöver laktosfri dryck och  
laktoslåg mat (max 1g laktos)
- Gluten
- Mjölprotein
- Fisk
- Ägg
- Sojaprotein
- Annan böna, ärta,  
linser, vilken? \_\_\_\_\_
- Rå tomat
- Rå morot
- Tål kokt tomat
- Tål kokt morot

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

- Vegetarisk mat, mjölk ingår
- Vegetarisk mat, mjölk och ägg ingår
- Vegetarisk mat, mjölk, ägg och fisk ingår
- Vegetarisk mat, mjölk, ägg, fisk och kyckling ingår
- Äter inte griskött

### Viktig information, ifylls alltid!

Symptom, reaktion:

---



---

Eventuell akutbehandling:

---

### 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.

---



---



---



---

Nötter, jordnötter, sesamfrön  
och mandel förekommer inte i  
maten och får heller inte medtas  
till skolan. Om barnet/eleven  
har en svår allergi mot detta är  
det ändå viktigt att  
informationen fylls i under  
övrigt.