



# Kost & Närings nationella rekommendationer

för hantering av specialkost och anpassade måltider i förskola och skola



# Innehåll

<b>Avsnitt 1: Specialkost .....</b>	<b>8</b>
1.1 Bakgrund .....	8
1.1.1 Ansvar .....	10
1.2 Matallergi.....	11
1.2.1 Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel.....	12
1.2.2 "Spår av.." – nötter, ägg med mera .....	14
1.2.3 Luftburen allergi.....	15
1.2.3.1 Luftburen äggallergi .....	15
1.2.3.2 Luftburen fiskallergi .....	16
1.2.3.3 Luftburen jordnötsallergi.....	16
1.3 Celiaki.....	17
1.4 Diabetes typ 1.....	18
1.5 Laktosintolerans.....	18
1.5.1 Tumregel per portion: 3-gramsgränsen .....	20
1.6 Övriga allergier och överkänslighet.....	21
1.6.1 Kontaktallergi.....	22
1.6.2 Korsallergier.....	22
1.6.3 Köttallergi .....	22
1.6.4 Baljväxtallergi .....	24
1.6.5 IBS – Irritable bowel syndrome .....	24
1.6.6 Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner.....	25
1.6.7 Histaminkänslighet .....	25
1.6.8 "Antiinflammatorisk kost" .....	26

<b>Avsnitt 2: Anpassade måltider .....</b>	<b>28</b>
2.1 Bakgrund .....	28
2.1.1 Vad räknas som en anpassad måltid? .....	30
2.1.2 Ansvar .....	30
2.2 Anpassningar av religiösa skäl .....	32
2.3 Anpassningar vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) .....	32
2.4 Ätstörningar .....	34
2.5 Anpassningar av etiska och övriga skäl .....	35
2.5.1 Vegansk mat (tidigare "vegankost") .....	35
<b>Avsnitt 3: Runt om måltiden – planering, intyg, logistik .....</b>	<b>38</b>
3.1 Bakgrund .....	38
3.1.1 Gemensamma rutiner .....	39
3.2 Flervalsbuffé .....	39
3.3 Intyg .....	40
3.3.1 Läkarintyg/journalutdrag .....	42
3.3.2 Kostintyg .....	43
3.4 Specialkost eller anpassad måltid för pedagoger och andra vuxna .....	44
3.5 Indragen rätt till specialkost och/eller anpassad måltid .....	44
3.6 Utbildning och kompetens .....	45
3.7 Beredskap .....	45
<b>Avslutning .....</b>	<b>46</b>
Slutord och framtida behov .....	46
Källhänvisningar .....	47

# Inledning

**Syftet med Kost & Närings** nationella rekommendationer för hantering av specialkost och anpassade måltider är att ge vägledning för måltidsverksamheter inom förskola och skola rörande hanteringen av – och rätten till – specialkost och anpassade måltider för barn/elever.

Förskolan och skolan har ett ansvar för att alla barn och elever behandlas lika. Likabehandling är inte detsamma som att alla behandlas identiskt, utan att behandlingen tar sin utgångspunkt i förutsättningarna hos varje individ.

Specialkost och anpassade måltider ska vara en integrerad del av måltidsverksamheten, och omfattas av samma övergripande mål som förskolans och skolans ordinarie måltider. De ska bidra till god hälsa, matglädje, lärande, trygghet och delaktighet, och vara utformade i enlighet med Livsmedelsverkets riktlinjer.

De primära målsättningarna med Kost & Närings nationella rekommendationer är:

- Att skapa förutsättningar för nationellt likvärdig, och därmed rättvis och förutsägbar, praxis på området.
- Att skapa samsyn i vad som är en rimlig balans i avvägningen mellan individens behov och önskemål, kontra rimlig fördelning av de skattemedel som finansierar de offentliga måltidsverksamheterna.
- Att de ska vara en naturlig utgångspunkt i dialogen mellan måltidsverksamheter, barn/elever, anhöriga, rektorer, pedagoger och elevhälsa, liksom i utbytet med företrädare för myndigheter och politik.

Kost & Näring är en branschförening inom chefsorganisationen Ledarna, vars medlemmar består av kostchefer, måltidsansvariga och andra ledare som finns och verkar inom landets offentliga måltidsverksamheter. Arbetet med rekommendationerna har letts av föreningens experter på området, medlemmarna i fokusgrupp Förskola och skola.

Rekommendationerna delas in i tre huvudavsnitt. De båda första fokuserar på barns/elevs rätt till specialkost respektive anpassade måltider, det vill säga till anpassningar som inte grundas i allergi eller överkänslighet. Med rekommendationer för bland annat serveringslösningar och intyg vänder sig det tredje avsnittet i första hand till ansvariga inom måltidsverksamheterna.

Denna version 2.1 är en mindre revidering av rekommendationerna, i syfte att anpassa dem till Livsmedelsverkets uppdaterade nationella riktlinjer för skolan, som släpptes i januari 2026 och där Kost & Näring varit en av remissinstanserna.

I arbetet med versionerna 1.0 och 2.0 av rekommendationerna har ett flertal myndigheter, organisationer och enskilda experter utgjort remissinstanser. På nästa sida återfinns en förteckning över dessa.

Kost & Närings fokusgrupp Förskola och skola i mars 2026

Kerstin Berg | Åsa Kullberg | Therese Lindh  
Gunilla Martinsson | Camilla Wiström

Fokusgruppens kontaktadress är: [skola@kostochnaring.se](mailto:skola@kostochnaring.se)

# Remissinstanser version 1.0 och 2.0

- Astma- och Allergiförbundet
- Svenska Barnläkarföreningen, delföreningen för allergi och lungmedicin
- Boverket
- Svenska Celiakiförbundet
- Centrum för arbets- och miljömedicin
- Dietisternas Riksförbund, sektion Barnhälsovård
- Svenska föreningen för pediatrik gastroenterologi, hepatologi och nutrition
- Kristina Georgiev, skolöverläkare, Kristianstads kommun
- Livsmedelsverket, nationellt kompetenscentrum för måltider i vård, skola och omsorg
- Nationell Arbetsgrupp för Matallergi
- Jenny van Odijk, leg. dietist, Sahlgrenska akademien
- Svenska skolläkarföreningen
- Specialpedagogiska skolmyndigheten
- Sveriges Kommuner och Regioner
- Unga Allergiker

## Om dokumentet

Detta dokument är indelat i tre huvudavsnitt: Specialkost, Anpassade måltider samt Runt om måltiden – planering, intyg, logistik.

Ambitionen med dokumentstrukturen är att – ett relativt komplext innehåll till trots – ge läsaren en tydlig, lättillgänglig helhet med potential att fylla viktiga funktioner i de offentliga måltidsverksamheterna:

- Som utgångspunkt i strategisk verksamhetsplanering
- Som grund för dialogen mellan elever, vårdnadshavare, rektorer, pedagogisk personal, elevhälsa, politiska företrädare med flera
- Som konkret resurs i den dagliga verksamheten

# Definition av specialkost respektive anpassade måltider

Historiskt har begreppet specialkost i många fall fungerat som en bred, samlad – och därför också förhållandevis otydlig – definition på alla typer mat- och måltidsavvikelser.

Mot den bakgrunden delar Kost & Närings rekommendationer in mat- och måltidsavvikelser i två huvudgrupper: **specialkost** respektive **anpassade måltider**.

Syftet med distinktionen är att tydligare strukturera och kategorisera olika typer av behov, då detta har avgörande betydelse för måltidsverksamhetens och skolans/förskolans hantering.

- **Specialkost:** Samma begrepp som tidigare men nu i den specifika betydelsen ”kost som är anpassad till ett visst sjukdomstillstånd” (definition hämtad från Socialstyrelsens termbank) och som avser medicinskt motiverade avvikelser från normalkosten.
- **Anpassade måltider:** Med begreppet avses de avvikelser från normalkosten och/eller den ordinarie måltidssituationen som utgår ifrån rätten till anpassningar huvudsakligen enligt diskrimineringslagstiftningen, och som anses nödvändiga för att barnet/eleven ska klara sin studiegång i skolan eller vistelse i förskolan. Uteslutning av vissa livsmedel på grund av religion, valet att äta veganskt och olika anpassningar av mat och/eller måltidsmiljö på grund av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är några exempel på anpassade måltider.

# Avsnitt 1: Specialkost

## 1.1 Bakgrund

Inom begreppet specialkost ryms behov av avvikelser från normalkosten på grund av kostrelaterade sjukdomar, matallergi och/eller andra överkänslighetsreaktioner. Huvudsyftet med specialkost är att säkerställa tillgång till säker kost för de som har medicinskt behov av kostbehandling. Det är viktigt att barns/elevs eventuella behov av specialkost utreds och att diagnos fastställs. Målsättningen är att livsmedel ska undvikas endast i den utsträckning som är nödvändig.

Det här avsnittet av rekommendationerna behandlar anledningarna till barns/elevs behov av specialkost:

- Matallergi (även kallat födoämnesallergi)
- Celiaki (även kallat glutenintolerans)
- Laktosintolerans
- Kontaktallergi
- Korsallergier
- Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

### Fördjupning

"Nationella riktlinjer för måltider i förskolan".  
Utgivna av Livsmedelsverket.



### Fördjupning

"Nationella riktlinjer för måltider i skolan".  
Utgivna av Livsmedelsverket.





Figur 1: Lagstiftning och ansvar rörande specialkost i förskola och skola.

## Rekommendationer | Specialkost, generell

- Det är viktigt att vårdnadshavare har regelbunden kontakt med vården och att det görs ordentliga allergiutredningar, om möjligt med genomförande av provokationer, så att inte livsmedel utesluts i onödan.
- Elever med konstaterat behov av specialkost upplever ofta ett stort utanförskap, då de känner sig annorlunda. Specialkost ska därför, utöver att vara säker och medicinskt korrekt, utformas så att den i möjligaste mån liknar de ordinarie måltiderna i fråga om smak, utseende och servering.
- Hänsyn ska tas till måltidssituationen som helhet – inklusive tid att äta, lugn miljö och ett respektfullt bemötande.
- Vid utflykt ska specialkost märkas med barnets fullständiga namn och förpackas säkert, så att den inte kan blandas eller förväxlas med annan mat.

### Fördjupning

”Säker mat i förskola och skola.” Handbok framtagen av Astma- och Allergiförbundet.



### 1.1.1 Ansvar

Skyldighet att servera säker och näringsriktig mat också till elever med konstaterad matallergi eller celiaki vilar på huvudmannen. Det är juridiskt prövat.

Den lagstiftning som kommer i fråga om något går fel i hanteringen av specialkost är arbetsmiljölagstiftningen och livsmedelslagstiftningen. Vid inträffad incident råder anmälningsplikt.

I arbetsmiljölagstiftningen benämns vanligtvis den ytterst ansvariga för arbetsmiljön ”huvudman”. Huvudmannen har oftast lämnat över ansvaret för det systematiska arbetsmiljöarbetet till förskolans eller skolans rektor.<sup>1</sup>

I livsmedelslagstiftningen kallas de fysiska eller juridiska personer som ansvarar för att kraven i regelverket uppfylls för ”livsmedelsföretagare”. Livsmedelsföretagaren (översatt till kommunala sammanhang som regel en politisk nämnd) har oftast delegerat ansvaret till en måltidsansvarig.

<sup>1</sup> <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyror/arbetsmiljon-i-skolan-broschyr-adi565.pdf>

Måltidsverksamheten är ansvarig för att ta fram säkra rutiner och göra uppföljningar av eventuella incidenter. Om fel i hanteringen av specialkost ger upphov till exempelvis en allergisk reaktion, innebär detta i praktiken att:

- Den som är ansvarig för elevers arbetsmiljö, vanligtvis **rektor**, ska göra en anmälan om det inträffade till Arbetsmiljöverket.
- Den som är ansvarig för efterlevnad av livsmedelslagstiftningen, vanligtvis **måltidsansvarig**, ska göra en anmälan om det inträffade till kommunens miljö- och hälsoinspektör.

Kommunen eller den enskilda huvudmannen anpassar ansvarsfördelningen efter sin organisation. Det är viktigt att det finns en tydlig ansvars- och arbetsfördelning mellan skolläda och den som ansvarar för mat och måltider i förskolan eller skolan.<sup>2</sup>

## 1.2 Matallergi

Vid matallergi<sup>3</sup> reagerar kroppen på proteinerna i ett visst livsmedel. Symptomen som detta orsakar kan variera från milda till allvarliga eller till och med livshotande. Den individuella känsligheten varierar. Kostbehandling, det vill säga uteslutning av det orsakande livsmedlet, är den huvudsakliga behandlingen vid matallergi och celiaki.

Studier har visat att eliminationskost på grund av matallergi kan leda till ett lägre energiintag, med negativa effekter på barnets tillväxt.<sup>4</sup> Det finns även studier som visat att barn och ungdomar med matallergi ofta upplever sig ha en sämre livskvalitet.<sup>5</sup>

Vissa matallergier tenderar att växa bort. Det gäller främst mjölk- och äggallergi. Vid två års ålder har

### Fördjupning

Livsmedelsverket om olika allergier och om skillnaderna mellan dem.



2 <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/skola/>

3 I detta dokument används konsekvent benämningen matallergi. En annan, synonym benämning är födoämnesallergi.

4 Robbins KA, et al. Milkallergi is associated with decreased growth in US children. *J Allergy Clin Immunol* 2014).

5 Kansen HM, et al. The impact of oral food challenges for food allergy on quality of life: a systematic review. *Pediatr Allergy Immunol* 2018;1-11.

knappt hälften av barnen vuxit ifrån sin mjölkallergi och 85 % har gjort det innan skolåldern.<sup>6,7</sup> Mot den bakgrunden är det därför viktigt att regelbundet undersöka om allergin vuxit bort. Rekommendationer rörande uppdatering av läkarintyg återfinns i det här dokumentets avsnitt 3.

### Fördjupning

Livsmedelsverkets kunskapsöversikt om allergi och korsallergi mot nötter, frön, baljväxter, frukter och grönsaker.



Noterbart är att allergivården står inför stora utmaningar, då det redan i nuläget finns få allergologer ute i landet och stora pensionsavgångar väntar under de kommande åren. I dag utreds de flesta barn och unga inom primärvården, som inte har samma kunskaper om allergi som allergologer. Av den anledningen kan flexibilitet vara motiverat, exempelvis för de tidsfrister måltidsverksamheterna fastställer för när intyg senast ska vara inkomna eller uppdaterade.

## 1.2.1 Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel

Allergier mot jordnötter och nötter hör till de vanligaste i världen, medan allergi mot mandel och sesamfrö är mer ovanligt. De kan uppkomma när som helst i livet men debuterar ofta i skol- eller förskoleåldern. De växer vanligtvis inte bort och den allergiska reaktionen kan vara mycket allvarlig eller livshotande. Nötbitar och sesamfrö kan dessutom lätt spridas och kontaminera andra maträtter. Därför ska dessa livsmedel inte användas i förskolor och skolrestauranger.

Även andra allergener, så som mjölk, ägg och vete, kan orsaka allvarliga eller livshotande allergiska reaktioner. Men då nämnda exempel utgör i det närmaste oombärliga baslivsmedel utesluts de ändå inte generellt från användning i förskolor och skolrestauranger, utan istället endast för personer med allergi.

---

6 Schoemaker AA, et al. Incidence and natural history of challenge-proven cow's milk allergy in European children –EuroPrevall birth cohort. *Allergy* 2015; 70:963-72.

7 Elizur A, et al. Natural course and risk factors for persistence of IgE mediated cow's milk allergy. *J Pediatr* 2012; 161:482-7.



ÄGG



NÖTKÖTT

## Rekommendationer | Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel

- Måltidsverksamheten ska säkerställa att förskolans eller skolans kök inte använder jordnötter, nötter, sesamfrö eller mandel, varken som ingrediens i matlagningen eller som tillbehör. Denna rekommendation gäller oavsett om det finns barn/elever med denna typ av matallergi i verksamheten eller ej.
- Enligt Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider i skolan kan nötter, jordnötter och sesamfrö få finnas exempelvis i skolans cafeteria, under förutsättning att de är färdigpackade.
- Trots att nämnda livsmedel inte används i förskolan eller skolans kök ska allergi mot dessa ändå noteras på kostintyget, i syfte att möjliggöra hänsyn till ”spår av..”-märkningar.
- För att säkerställa en miljö fri från jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel ska medhavda matlådor och liknande antingen vara förbjudna i förskolan/skolrestaurangen eller ätas på annan, anvisad plats.
- Ansvaret för rutiner gällande övriga lokaler i förskolan/skolan ligger på rektor.

### 1.2.2 ”Spår av..” – nötter, ägg med mera

”Kan innehålla spår av..” beskrivs av Livsmedelsverket som en varningsmärkning på livsmedel, där fastställda gränsvärden i dagsläget saknas. I vissa produkter kan halterna av allergen vara obefintliga, i andra högre. Halterna i en och samma livsmedelsprodukt kan också variera över tid.

Att utesluta livsmedel märkta ”kan innehålla spår av” (eller motsvarande formulering) till samtliga barn/elever, och inte enbart till de med matallergi, skulle medföra ett radikalt minskat utbud av livsmedel.

#### Fördjupning

Livsmedelsverket om det i sammanhanget relevanta begreppet ”fri från”.



## Rekommendationer | ”Spår av..” – nötter, ägg med mera

- Livsmedel märkta ”kan innehålla spår av” (eller motsvarande formulering) kan användas till normalkosten.
- Livsmedel med sådan märkning ska däremot inte erbjudas barn/elever som anmält allergi mot ämnet via kostintyg och som även i hemmet utesluter detta.

## 1.2.3 Luftburen allergi

Luftburen allergi innebär att immunförsvaret reagerar på luftburna allergener. Känsligheten varierar. Luftburna allergiska reaktioner mot livsmedel är mycket ovanliga. Allergiska reaktioner mot mat beror nästan alltid på att individen ätit – och inte andats in – ett visst ämne.

Trots att luftburen allergi alltså är mycket ovanlig är den viktig att nämna, då den kan vara starkt begränsande för den enskilda individen och därigenom också för andra i verksamheten. På grund av bristande kunskaper och stor oro inför luftburen allergi är det vanligt med krav på mer långtgående säkerhetsåtgärder än vad som egentligen är nödvändigt.

### Rekommendationer | Luftburen allergi, generell

- Barn/elever med misstänkt luftburen allergi ska ha kontakt med vården för att göra provokation och ställa diagnos.
- Eventuella anpassningar i måltidsmiljön genomförs när en allergisk reaktion på det luftburna livsmedlet påvisats via provokation.
- När läkarintyg finns för luftburen allergi ska skolan upprätta rutiner för hur situationen ska hanteras.

#### 1.2.3.1 Luftburen äggallergi

Vid servering av mat som innehåller eller består av äggprodukter, och som tillagats i ett restaurangkök med fläktar, sprids inte äggallergen i omgivande luft. Detsamma gäller för kokta ägg som skivats och lagts upp på fat.

Vid vispning av äggsmet kan äggpartiklar spridas i den mycket nära omgivningen. På grund av utspädnings effekter ska dessa partiklar dock inte kunna förekomma i sådan koncentration att svåra symptom uppstår, inte ens vid svår äggallergi.

### Rekommendationer | Luftburen äggallergi

- Anpassning kan vid behov göras så att barnet/eleven vid måltid kan sitta vid ett bord, eller vid mycket allvarlig allergi i en annan lokal, där maträtter innehållande ägg inte serveras.
- Det är inte motiverat att helt sluta servera ägg i förskolan/skolrestaurangen.

### 1.2.3.2 Luftburen fiskallergi

Luftburen fiskallergi är ovanligt. En reaktion kan uppstå om den allergiska personen befinner sig i nära anslutning till stekning som görs i stekpanna eller på stekbord.

Vid servering av fisk som tillagats i ugn i ett restaurangkök med fläktar sprids inte allergenet i omgivande luft.

#### Rekommendationer | Luftburen fiskallergi

- Anpassning kan vid behov göras så att eleven/barnet vid måltid kan sitta vid ett bord, eller vid mycket allvarlig allergi i en annan lokal, där fisk inte serveras.
- Det är inte motiverat att sluta servera fisk i förskolan/skolrestaurangen.

### 1.2.3.3 Luftburen jordnötsallergi

Forskning<sup>8,9,10</sup> har visat att allvarlig luftburen jordnötsallergi inte förekommer. Jordnötsproteiner är inte luftburna i sådan utsträckning att det leder till reaktioner i skolmiljö.

En vanlig uppfattning är att svåra reaktioner och till och med dödsfall orsakade av jordnöt kan inträffa enbart vid exponering via luften eller vid hudkontakt. Det finns inom vetenskapen inget beskrivet dödsfall orsakat av enbart luftburen jordnötsexponering. Flera vetenskapliga studier visar istället på inga, eller mycket lindriga, symptom.

---

8 Björkman Lovén, et al. Peanuts in the air – clinical and experimental studies. Clin Exp Allergy 2021;51:585–593.

9 Greenhawt M. Environmental exposure to peanut and the risk on an allergic reaction. Ann Allergy Asthma Immunol 2018;120:476-81e3.

10 Leonardi S, et al. Allergic reactions to foods by inhalation in children. Allergy Asthma Proc 2014; 35: 288-94.

## Rekommendationer | Luftburen jordnötsallergi

- Jordnötsallergi kan i sig vara mycket allvarlig eller livshotande, men då vetenskapliga belägg för allvarlig **luftburen** jordnötsallergi saknas behöver inga specifika åtgärder vidtas avseende kontamination via luften.
- **OBS: Notera att ovanstående endast avser luftburen jordnötsallergi, inte jordnötsallergi generellt och inte heller allergi mot nötter och mandel.** På grund av risken för allvarliga allergiska reaktioner är jordnötter ett av de livsmedel som inte ska förekomma i förskolor och skolrestauranger. Se vidare 1.2.1 Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel.

## 1.3 Celiaki

Vid celiaki reagerar kroppen på gluten, ett protein som finns i vete, råg och korn, samt havre om den inte är specialframställd. Celiaki är en livslång, autoimmun sjukdom. Barn/elever med celiaki måste ha en strikt glutenfri kost för att kunna bibehålla god hälsa och undvika följsjukdomar och allvarliga sjukdomstillstånd.

Vid obehandlad celiaki uppstår ofta en så kallad sekundär laktosintolerans. Med kostbehandling i form av strikt glutenfri kost repareras tarmen successivt och laktos tolereras åter.

Allvaret i celiaki tenderar att underskattas då sjukdomen ibland kallas ”glutenintolerans”. En benämning som – helt felaktigt – antyder att små mängder gluten skulle kunna tolereras.

## Rekommendationer | Celiaki

- Vid misstanke om celiaki ska glutenfri kost inte serveras innan det finns en av vården fastställd diagnos. Detta eftersom uteslutande av gluten kan försvåra utredning och fastställande av rätt diagnos.
- Vid fastställd celiakidiagnos ska strikt glutenfri kost serveras.
- Var uppmärksam på att även små mängder av gluten kan bryta ned tarmlud-det och orsaka stora besvär för individen.

- Havreprodukter som serveras till personer med celiaki måste vara glutenfria. Vanliga havreprodukter får inte serveras.
- I serveringssituationen, var uppmärksam på riskerna för kontaminering.

## 1.4 Diabetes typ 1

Typ 1-diabetes är en autoimmun sjukdom som leder till att kroppens egen insulinproduktion upphör. Enligt organisationen Barndiabetesfonden insjuknar årligen cirka 900 barn i typ 1-diabetes i Sverige, och ungefär 8 000 barn uppges leva med sjukdomen.

Bakåt i tiden har olika rekommendationer om specialkost för diabetiker förekommit. Trots att dessa inte längre är aktuella lever de på vissa håll felaktigt fortfarande kvar.

### Fördjupning

Barndiabetesfonden om kost vid typ 1-diabetes – och vanliga myter om mat.



### Rekommendationer | Diabetes typ 1


- Diabetiker kan ta del av ordinarie måltidsutbud fullt ut. Specialkost behöver inte erbjudas.
- Förstärkning i form av exempelvis mellanmål kan behövas. Bedömning sker i varje enskilt fall och görs i samråd med vården.

## 1.5 Laktosintolerans

Laktosintolerans är inte en sjukdom utan en ärftlig nedsatt förmåga att bryta ner kolhydraten laktos. Tillståndet är ofarligt men kan vara obehagligt. Laktosintolerans hos barn före fem års ålder är mycket ovanligt.<sup>11</sup>

Laktosintolerans får inte förväxlas med komjölkproteinallergi, en matallergi som kräver att mjölkprotein helt utesluts.

<sup>11</sup> <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/mjolk-och-laktos>

A stainless steel pot with a handle is placed on a metal shelf. A small, rectangular, white paper label is attached to the front of the pot with a metal fastener. The label has the words "Gluten Free" written in black ink. The background is blurred, showing a kitchen setting with a ceiling light fixture.

Gluten Free

Total avsaknad av laktas vid födelsen är ytterst ovanlig och debuterar så fort barnet börjar äta bröstmjök eller laktosinnehållande bröstmjölk ersättning.<sup>12</sup>

Forskningen ger stöd för att fullständigt uteslutande av konventionella mejeriprodukter inte är nödvändigt, eftersom de flesta ungdomar och vuxna med laktosintolerans kan tolerera upp till 12 gram laktos dagligen i ”engångsdos” vid ett och samma tillfälle, alltså exempelvis under en enskild måltid. 12 gram laktos motsvarar den mängd som finns i 2,4 dl mjök.<sup>13 14</sup>

### *Terminologi och definitioner*

Definitioner för benämningarna ”laktosreducerad” och ”låg laktos” baseras på den nordiska rapporten *Nordiske Seminar- og Arbejdsrapporter 1993:557*.

I Sverige får ett livsmedel kallas **laktosreducerat** eller **låg laktos** om laktoshalten reducerats till en nivå som inte överstiger 1 g per 100 g konsumtionsfärdig vara. I **laktosfria** livsmedel ska laktos inte kunna påvisas med en metod som har en detektionsgräns på 0,01 g per 100 g.

## 1.5.1 Tumregel per portion: 3-gramsgränsen

I syfte att skapa en tydlig tumregel för servering av måltider med lågt laktosinnehåll, utformad för praktisk användning i måltidsverksamheten, lanserade Kost & Näring i 2020 års version av rekommendationerna begreppet ”2-gramsgränsen” rörande laktosintolerans.

Med stöd i bland annat aktuell forskning justerades från och med version 2.0 av rekommendationerna den tidigare 2-gramsgränsen till en **3-gramsgräns**.

3-gramsgränsen innebär att mängden laktos i en **portion** av en viss maträtt får uppgå till max 3 g. Dryck är ej inräknad. Observera att individuella faktorer styr portionsstorleken.

I nuläget redovisas inte laktosinnehåll separat i Livsmedelsverkets livsmedelsdatabas. För att få fram användbara siffror vid näringsberäkning kan en

---

12 Läkartidningen nr 5, 2012-01-31.

13 Hodges, J K, Cao, S, Cladis, D P, Weaver, C M. Lactose Intolerance and Bone Health: The Challenge of Ensuring Adequate Calcium Intake. *Nutrients* 2019, 11(4), 718.

14 Santos, G J, Rocha, R, Santana, G O. Lactose intolerance: what is a correct management? *EFSA Journal* 2010, 8(9), 1777.

sammanräkning av disackarider användas. Till gruppen disackarider räknas laktos, maltos, sackaros, isomaltos och cellobios.

### Rekommendationer | Laktosintolerans

- Ligger normalkosten under 3-gramsgränsen behöver specialkost inte erbjudas.
- Dagar då normalkosten ligger *över* 3-gramsgränsen ska laktosintoleranta barn/elever erbjudas ett måltidsalternativ som ligger *under* 3-gramsgränsen.
- Minskning av portionens laktosinnehåll till under 3 g kan ske genom att enskilda komponenter i normalkosten byts ut. Exempel på mjölkrika komponenter är stuvningar och såser.
- Exempel på mjölkrika rätter som ofta ligger över 3-gramsgränsen är pannkakor, risgrynsgröt, lasagne och redda soppor.
- Barn under fem år ska inte erbjudas specialkost på grund av laktosintolerans annat än i undantagsfall.
- Om laktosintolerans misstänks vara orsak till problem med magen är kontakt med vården nödvändig. Detta för att säkerställa rätt diagnos, då minskad mängd laktos i kosten riskerar att dölja sekundär laktosintolerans orsakad av en ännu odiagnostiserad sjukdom (exempelvis celiaki).
- Ovanstående rekommendationer gäller inte för barn/elever hos vilka komplett avsaknad av laktas konstaterats. Dessa erbjuds specialkost fri från komjölksprotein (det vill säga helt mjölkfri kost).

## 1.6 Övriga allergier och överkänslighet

Det finns en stor mängd matallergier och överkänsligheter mot livsmedel. Alla dessa behandlas inte i Kost & Närings rekommendationer, som istället prioriterar de vanligast förekommande, de potentiellt mest allvarliga samt de som av andra anledningar bedömts vara till stor nytta för både individer och måltidsverksamheter att inkludera.

Här väljer vi att lyfta fram ett antal allergier och överkänsligheter i första hand eftersom dessa under de senaste åren kommit att bli allmänt uppmärksammade och/eller omdiskuterade.

## 1.6.1 Kontaktallergi

Allergisk reaktion efter hudkontakt med ett visst livsmedel förekommer men är mycket ovanligt.

### Rekommendation | Kontaktallergi

- För att minska riskerna för en reaktion krävs att tydliga rutiner tas fram och anpassas till varje enskilt fall.

## 1.6.2 Korsallergier

Korsallergier kan uppstå mellan olika allergener och orsaka besvär hos överkänsliga personer. Korsallergi är särskilt vanligt hos individer med pollenallergi, som då kan reagera mot exempelvis äpplen, nötter, stenfrukt och råa morötter. Det är däremot ovanligt att personer reagerar på värmebehandlade livsmedel, så som kokta morötter eller äpple i paj. För personer med pollenallergi brukar korsallergin förvärras under pollensäsongen.

Även om korsallergier ofta ger milda symptom är det viktigt att uppmärksamma och utreda dem, och att särskilja korsallergi från andra typer av allergi. Detta för att undvika såväl oro som onödigt uteslutande av livsmedel, och i förlängningen omotiverade begränsningar i vardagen för personer med korsallergi.

### Rekommendation | Korsallergier

- Barn/elever med svåra korsallergiska besvär ska notera detta som allergen på inlämnat kostintyg.

## 1.6.3 Köttallergi

Köttallergi är en ovanlig form av allergi som uppmärksammas allt mer. Tre olika varianter av köttallergi har påvisats: En som drabbar barn och unga med mjölkallergi och som vanligtvis växer bort, en där individer med allergi mot katter också reagerar mot fläskkött samt en tredje variant som är fästingburen och som kan leda till att individer utvecklar allergi mot kött från däggdjur.



## Rekommendationer | Köttallergi

- För att specialkosten inte ska bli mer omfattande än nödvändigt behövs utredning och intyg från vården om vilka specifika köttslag allergin omfattar.
- Då köttallergi kopplad till mjölkallergi vanligtvis växer bort är löpande kontakt med vården nödvändig, i syfte att fastställa om och när denna allergi upphör.

## 1.6.4 Baljväxtallergi

Baljväxter kan vara en orsak till allergiska reaktioner hos barn och kvarstår oftast hela livet. Exempel på baljväxter är jordnötter, soja, ärtor, kikärtor, bönor, linser och lupin. Det är möjligt att vara allergisk mot en eller flera baljväxter.

Det är viktigt att endast utesluta de baljväxter som barnet har en allergi mot, och inte baljväxter generellt. I sojafri specialkost får dock inte andra baljväxter ingå.

### Fördjupning

Livsmedelsverket om olika typer av baljväxtallergi.



## Rekommendationer | Baljväxtallergi

- Var uppmärksam på att baljväxter kan finnas med som ingrediens i animaliska färdiga produkter som till exempel färsbiffar.
- Sojalecitin får inte ingå i en sojafri specialkost.

## 1.6.5 IBS – Irritable bowel syndrome

Av Mag- och tarmförbundet<sup>15</sup> beskrivs IBS som en så kallad funktionell mag- och tarmstörning, där tarmens funktioner är rubbade. Gaser, oregelbundna avföringsvanor och buksmärta är exempel på typiska symptom.

Då tillståndet inte låter sig påvisas genom undersökning eller provtagning ställs diagnos genom noggrann genomgång av patientens symptom, efter det att andra sjukdomar med liknande symptom uteslutits.

<sup>15</sup> <https://magotarm.se/vad-vi-gor/diagnoserfilmer/ibs/>

## Rekommendationer | IBS – Irritable bowel syndrome

- För att säkerställa att andra mag- och tarmsjukdomar uteslutits är en IBS-diagnos fastställd av vården nödvändig för specialkost på grund av IBS.
- Kostbehandling, och därmed specialkost i förskola och skola, sker på individuell basis och ska ordinerars av vården.

## 1.6.6 Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

Vissa livsmedel, bland annat citrus och vissa frukter och bär, kan orsaka en lokal reaktion hos vissa yngre barn, i form av eksem eller klåda och rodnad runt munnen. Dessa reaktioner är inte allergi.

### *Citronsyra*

Huruvida man alls kan reagera på citronsyra är omdiskuterat, och frågan har hittills inte kunnat besvaras av forskningen. Livsmedelsverket konstaterar att det inte är möjligt att vara allergisk mot citronsyra, eftersom man vid allergi reagerar på proteiner och citronsyra inte är ett protein.<sup>16</sup>

## Rekommendationer | Icke-allergiska överkänslighetsreaktioner

- Vid lindrig överkänslighet räcker det att plocka bort det aktuella livsmedlet från tallriken, exempelvis om barnet/eleven blir rött om munnen. Livsmedlet behöver inte ersättas med annan produkt.
- Vid överkänslighetsreaktion som misstänks vara orsakad av citronsyra ska vårdnadshavare ta kontakt med vården.

## 1.6.7 Histaminkänslighet

Personer som har denna känslighet har en begränsad eller blockerad förmåga att bryta ned vissa biogena aminer. Personer med allergi och astma kan ha större känslighet mot histamin. Enligt Livsmedelsverket är histaminkänslighet ovanligt, särskilt hos barn.

---

16 <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/tillsatser-e-nummer/antioxidanter/citronsyra>

### Rekommendation | Histaminkänslighet

- Undvik att servera tonfisk, makrill, ansjovis, sardeller, jästextrakt, ostar, fisk-såser, fermenterade korvar så som salami, sojasåser samt surkål och andra fermenterade grönsaker.

## 1.6.8 ”Antiinflammatorisk kost”

Inom forskningen saknas evidens för att vissa livsmedel skulle kunna orsaka inflammation, eller att andra livsmedel skulle kunna fungera inflammationsdämpande. Därmed saknas även en definition av vad antiinflammatorisk kost är eller vad som ingår i den.<sup>17</sup> Forskning pågår på området.

### Rekommendation | ”Antiinflammatorisk kost”

- Så kallad antiinflammatorisk kost ska inte accepteras som ett legitimt behov av specialkost.

---

<sup>17</sup> Asp Johnsson, K. Antiinflammatorisk kost för att behandla IBD. Allt om mage, nr 4 2020.



# Avsnitt 2:

# Anpassade måltider

## 2.1 Bakgrund

Med anpassad måltid avses anpassningar som bedöms vara nödvändiga för att individen ska klara sin skolgång eller vistelse på förskolan. Utöver själva maten kan sådana anpassningar även innefatta måltidsmiljön.

Diskrimineringslagen (2008:567) förbjuder diskriminering som har samband med kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Ytterligare en lag att förhålla sig till är lagen om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter (SFS 2018:1197). Barnkonventionen är ett av de viktigaste verktygen för att säkerställa att barns rättigheter tillgodoses.

Barnkonventionen kräver en helhetssyn, med samarbete över organisations-, förvaltnings- och verksamhetsgränser.

### **Funktionsnedsättning eller funktionsvariation?**

De senaste åren har begreppet "funktionsnedsättning" i allt fler sammanhang kommit att ersättas av "funktionsvariation". Välkommet, anser vi i Kost & Näring, som delar många uppfattning om att "funktionsvariation" är det mer neutrala och rättvisande begreppet.

Detta faktum till trots: I den här versionen av rekommendationerna väljer vi, motvilligt, att fortsätta använda "funktionsnedsättning". Anledningen är att det är detta begrepp som används i rådande lagstiftning, som ingår i "neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)" och som rekommenderas av Socialstyrelsen via myndighetens termbank (februari 2026).



Figur 2: Lagstiftning och ansvar rörande anpassade måltider.

## 2.1.1 Vad räknas som en anpassad måltid?

Till kategorin anpassade måltider hör behov av mat- och måltidsanpassningar för barn/elever som på grund av fysiska, sensoriska, kognitiva eller utvecklingsbetingade funktionsnedsättningar har svårigheter att äta och/eller delta i den ordinarie måltiden. Detta inkluderar neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) så som adhd och autismspektrumtillstånd.

Kategorin omfattar även andra kostavvikelser, grundade i exempelvis etiska ställningstaganden och religion.

Konkreta exempel på anpassade måltider:

- Anpassning av religiösa skäl, t.ex. kosher, halal, minus fläsk
- Anpassning av etiska skäl, t.ex. lakto-ovo-vegetarisk eller vegansk mat
- Konsistensanpassning: ordinarie kost med anpassad konsistens
- Separering: ordinarie kost där komponenterna är uppdelade
- Energiberikning: ordinarie kost berikad med extra fett
- Kost vid selektivt ätande
- Anpassning i måltidsmiljön

## 2.1.2 Ansvar

Anpassade måltider ska betraktas som en del av skolans arbete för inkludering och likvärdighet, snarare än som undantagslösningar. Vid utformningen av anpassade måltider ska elevens upplevelse, trygghet och möjlighet till delaktighet beaktas. Centralt är också samverkan mellan kök, pedagogisk personal och elevhälsa.

I skolan är det rektor som med stöd av elevhälsan ansvarar för bedömningen av vilka behov eleven har för att klara skolgång och uppsatta mål. I förskolan kan rektor med föräldrars samtycke ta kontakt med barnhälsovården för samverkan och dialog. Vid alla beslut finns en skyldighet att göra en analys av vad som är barnets bästa.



## 2.2 Anpassningar av religiösa skäl

Att inte erbjuda alternativ till standardkosten till barn/elever som av religiösa skäl avstår från vissa livsmedel kan vara diskrimineringsgrundande.

Ett flertal religioner har särskilda matregler som påverkar skolans måltider: dels i form av förbud mot vissa typer mat, dels i form av perioder av fasta. Exempel på det senare är fasteperioden ramadan inom islam, liksom ortodoxa kyrkor som praktiserar fasta ett flertal gånger om året.

### *Definition av religion*

Diskrimineringsombudsmannen definierar religion enligt följande:

*”Med religion avses religiösa åskådningar som exempelvis hinduism, judendom, kristendom och islam. Annan trosuppfattning innefattar sådana övertygelser som har sin grund i eller samband med en religiös åskådning, till exempel buddism, ateism och agnosticism.*

*Politiska åskådningar och etiska eller filosofiska värderingar som inte har samband med religion omfattas inte av diskrimineringslagens skydd.”<sup>18</sup>*

### Rekommendation | Anpassningar av religiösa skäl

- Ett vegetariskt alternativ ska räknas som en fullgod anpassad måltid.

## 2.3 Anpassningar vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF)

Det förekommer att barn/elever med NPF har problem med mat och situationer kring måltider. Det kan finnas flera orsaker till utmaningarna och det är viktigt att dessa utreds noga. Det är viktigt att i samverkan hitta en strategi som fungerar väl både för barnet/eleven och för måltidsverksamheten.

---

<sup>18</sup> <http://www.do.se/om-diskriminering/skyddade-diskrimineringsgrunder/religion-eller-annan-trosuppfattning-som-diskrimineringsgrund/#1>

Barn/ungdomar med NPF-diagnos kan bland annat ha svårigheter med att maten smakar för lite, för mycket, har en viss konsistens, färg, lukt eller om rättens ingredienser är blandade.

### Fördjupning

Specialpedagogiska skolmyndigheten om måltidsmiljö för barn och elever med NPF.



En relativt ny diagnos är ARFID (Avoidant Restrictive Food Intake Disorder), som klassificeras som en ätstörning men som skiljer sig från anorexi och bulimi. En huvudskillnad är att individen inte har en förvrängd kroppsuppfattning. ARFID uppträder som regel i samband med NPF-diagnos, i synnerhet autism.

ARFID delas in i tre undergrupper:

- Individer som saknar aptit och är ointresserade av mat.
- Individer som upplever ett sensoriskt obehag kopplat till matens konsistens, färg och/eller temperatur. Även ihopblandade rätter kan orsaka obehag.
- Individer som avstår att äta av rädsla för att exempelvis sätta i halsen eller drabbas av matförgiftning och kräkningar.

För att undvika att berättigade behov av måltidsanpassningar med tiden utvecklas till mer godtycklig efterfrågan på ”önskekost” är det viktigt att en kontinuerlig dialog och dialogmöten äger rum mellan elev, föräldrar, måltidsverksamhet, elevhälsa och rektor.

Det finns i dag inga vetenskapliga bevis för att gluten- eller sockerfri kost skulle lindra symptomen vid adhd.

### Rekommendationer/förslag till arbetsmodell | Anpassningar vid NPF

- Genom regelbundna dialogmöten mellan elev, föräldrar, måltidspersonal, elevhälsa och rektor säkerställs ett kontinuerligt utbyte kring elevens specifika måltidsbehov.
- Syftet med dialogmötena är att säkerställa att barnet/eleven ska få så varierad och näringsriktig måltid som möjligt.

- Det långsiktiga målet ska vara att utöka variationen i kosten, förslagsvis med utgångspunkt i den befintliga matsedeln.
- Lugn och organiserad måltidsmiljö kan skapa förutsättningar för eleven att äta samma mat som övriga elever. Eleven kan erbjudas att äta före övriga elever, äta enskilt i skolrestaurangen eller på annan plats.
- Då det serveras blandad mat, till exempel grytor, är det viktigt att kunna erbjuda alternativ med separerade ingredienser.
- Om flera måltidsalternativ finns att välja mellan bör dessa vara tydligt uppmärkta för att underlätta förståelsen. Inte sällan kan ett bildstöd vara till stor hjälp.
- De dagar då erbjudandet via den befintliga matsedeln inte räcker till sker komplettering med utgångspunkt i en rullande, alternativ matsedel.
- I sista hand ska vid behov en helt individanpassad måltid erbjudas. Efter att denna åtgärd ska den utvärderas och följas upp löpande.

## 2.4 Ätstörningar

Det finns flera olika typer av ätstörningar, men med en och samma gemensamma nämnare – att individen har svårigheter i sitt förhållande till mat och ätande:

- Anorexi
- Bulimi
- Överätning
- Hetsättningsstörning
- Undvikande restriktivt ARFID (se även 2.3)
- Pica (smak för oätliga icke-livsmedel)
- Ortorexi (fixering vid mat och träning)

### Rekommendationer | Ätstörningar

- Eftersom exempelvis snabba viktförändringar kan ha andra orsaker än just ätstörningar, så som celiaki eller diabetes, är det viktigt med en diagnos för att fastställa orsaken till symptomen.

- Eventuella måltidsanpassningar till följd av diagnosticerad ätstörning avgörs i varje enskilt fall och i samråd med vården.
- Eftersom ätstörningar kan vara både komplexa och potentiellt mycket allvarliga bör kontakten mellan vård och måltidsverksamhet ske löpande.

## 2.5 Anpassningar av etiska och övriga skäl

Utöver anpassningar av religiösa skäl och på grund av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) förekommer önskemål om olika avvikelser från normalkosten av en rad andra anledningar. Till de vanligaste hör vegansk mat (tidigare ”vegankost”) och – vilket i många måltidsverksamheter traditionellt räknats som en avvikelse från normalkosten – lakto-ovo-vegetarisk mat.

Andra exempel är glutenfri kost utan fastställd celiakidiagnos, LCHF-kost, mat utan E-nummer samt mat med endast svenskt kött och kyckling. Gemensamt för dessa exempel på kostpreferenser är att de i första hand grundas i personlig övertygelse och att de som regel är självordinerade. Diskrimineringslagstiftningen ger inget stöd för denna typ av preferenser.

Att äta mycket grönsaker, frukt, baljväxter och annan mat från växtriket innebär stora fördelar för både hälsa och klimat. I skolrestaurangerna förordar Kost & Näring en flervalbuffé, där ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ erbjuds dagligen. **Lakto-ovo-vegetarisk mat ska definieras som normalkost, inte som anpassad måltid eller specialkost.** Flervalbuffén ökar möjligheten för eleven att själv komponera sin lunch. En fördjupning kring flervalbuffé återfinns i 3.2 Flervalbuffé.

### 2.5.1 Vegansk mat (tidigare ”vegankost”)

Vad som i rekommendationernas första version från 2020 kallades ”vegankost” ersattes från och med 2023 års version 2.0 med benämningarna ”vegansk mat”, ”helt växtbaserad mat” eller kort och gott ”veganskt”. Dessa benämningar är de som rekommenderas av Livsmedelsverket. Vegansk mat räknas som etisk kost och kan serveras enligt Livsmedelsverkets riktlinjer.

Kost & Näring ställer sig bakom den helhetsyn på vegansk mat som formuleras i tjänsten Rikshandboken i barnhälsovård från Sveriges Kommuner och Regioner, SKR, som konstaterar att barn och unga kan äta helt växtbaserat om maten är ”väl sammansatt, innehåller berikade produkter och ger tillräckligt med energi och näring”.

### Fördjupning

Rikshandboken i barnhälsovård om helt vegetariska kostern till barn.



Men, framhåller man på samma gång:

*”En helt växtbaserad kost kan (...) passa alla åldrar, men däremot inte alltid för alla individer. För en del barn kan det till och med vara direkt olämpligt. Det kan röra sig om barn med extra stort energi- och näringsbehov till exempel bland barn som är för tidigt födda, har otillräcklig tillväxt, har födoämnesallergier och/eller är selektiva i sitt matval. För dessa barn kan en helt växtbaserad kost vara otillräcklig. Därför bör varje enskilt fall diskuteras med läkare och/eller dietist med barnkompetens.”*

För att kunna erbjuda en helt växtbaserad måltid som också är näringsriktig krävs emellertid goda kunskaper. Kosttillskott och/eller berikade livsmedel kan behöva användas. Under de senaste åren har utbudet av berikade livsmedel blivit betydligt större.

Observera att inom förskola och skola serveras inte jordnötter, nötter, sesamfrön eller mandel i maten, vilka alla är exempel på livsmedel som ofta förespråkas som ingredienser i växtbaserade rätter (se vidare 1.2.1 Jordnötter, nötter, sesamfrö och mandel).

Växtbaserade måltider tenderar ofta att bli stora volymmässigt (portionsstorlek) vilket kan göra det svårt för inte minst yngre barn att få i sig tillräckligt med energi.

### Rekommendationer | Anpassningar av etiska och övriga skäl inkl. vegansk mat (tidigare ”vegankost”)

- **Lakto-ovo-vegetarisk** mat ska varken klassas som anpassad måltid eller specialkost, utan erbjudas alla barn/elever som så önskar det.

- **Vegansk** mat klassas som anpassad måltid, men ska som huvudregel erbjudas alla individer som önskar det. Intyg från vårdnadshavare eller myndig elev ska dock lämnas in. Se vidare de avslutande rekommendationerna här nedanför.
- Anpassningar av **övriga skäl**, där stöd saknas i diskrimineringslagstiftningen, ska inte erbjudas.
- Om servering sker i form av flervalbuffé ska rätter och måltidskomponenter alltid vara tydligt uppmärkta med innehåll, för att säkerställa elevens möjligheter att göra välinformerade val.
- Vid lakto-ovo-vegetarisk och vegansk mat ska särskild uppmärksamhet fästas vid ett högt innehåll av järn i maten. För att främja järnupptaget ska järnrika livsmedel kombineras med C-vitaminrika livsmedel.

### *Vegansk mat (tidigare "vegankost")*

- Då skillnader finns mellan måltidsverksamheterna ifråga om bland annat resurser, kompetens och eventuell användning av berikade livsmedel – och eftersom flera näringsrika, helt växtbaserade livsmedel av allergiskäl inte får användas i köken – innebär erbjudandet om vegansk mat inte per automatik att måltidsverksamheten kan garantera också näringsriktigheten.
- I samband med att vegansk mat börjar erbjudas informeras vårdnadshavare och elev om att det ytterst är deras, och inte förskolan/skolans, ansvar att dygnets övriga måltider innehåller kosttillskott och berikade livsmedel i sådan utsträckning att ett tillräckligt totalt näringsintag säkerställs.
- Oberoende av måltidsverksamhetens förutsättningar i övrigt ska en vegetabilisk, berikad (kalcium, selen, riboflavin, D-vitamin, B12) måltidsdryck erbjudas. Notera att samtliga *ekologiska* vegetabiliska alternativ till mjölk i dagsläget endast är berikade med vitamin D.

# Avsnitt 3: Runt om måltiden – planering, in

## 3.1 Bakgrund

De offentliga måltider som dagligen serveras landets barn/elever i allmänhet – och specialkost och anpassade måltider i synnerhet – är resultatet av en lång och inte sällan komplex måltidskedja som involverar en mängd olika aktörer.

Specialkost och anpassade måltider ska följa samma näringsprinciper som övriga skolmåltider och, där det är möjligt, bidra till hållbara matvanor genom exempelvis en ökad andel växtbaserade livsmedel.

Detta tredje och avslutande avsnitt av rekommendationerna fokuserar på ”allt runtomkring” det faktiska tillhandahållandet av specialkost och anpassade måltider.

Insikten om den fysiska måltidsmiljöns stora betydelse har under de senaste åren ökat. En lugn och harmonisk måltidsmiljö kan många gånger ha större påverkan på måltiden som helhet än vad som faktiskt ligger på tallriken. Bemötandet i skolrestaurangen är en annan viktig faktor, liksom uppföljning av hur måltidserbjudandet fungerar i praktiken.

### Fördjupning

Boverkets vägledning för förskolors och skolors fysiska miljöer, där skolrestaurangerna utgör en av delarna.



# tyg, logistik

## 3.1.1 Gemensamma rutiner

Tydliga rutiner och ansvarsfördelning skapar förutsättningar för rättssäkra beslut, tryggare måltider för eleverna och ett hållbart arbetssätt för både pedagogisk verksamhet och måltidsverksamhet.

Fastställda rutiner ska finnas för:

- Hur ansökan om specialkost eller anpassad måltid görs
- Hur behov bedöms och dokumenteras
- Hur information överförs mellan skola och måltidsverksamhet med hänsyn till sekretess och dataskydd
- Hur beslut följs upp, omprövas och avslutas

## 3.2 Flervalssbuffé

Med flervalssbuffé ökar individens möjligheter att själv komponera sin måltid, vilket i sin tur kan minska behovet av specialkost och anpassade måltider generellt. **I skolrestaurangerna**, men däremot *inte* i förskolans måltidsmiljö på grund av barnens låga ålder, förordar Kost & Näring därför flervalssbuffé som dagligen erbjuder minst ett lakto-ovo-vegetariskt alternativ.

## Rekommendationer | Flervalsbuffé

- Elever med celiaki eller svåra allergier ska avrådas från att ta mat från flervalsbuffé. Varje verksamhet måste göra en riskbedömning utifrån sina förutsättningar.
- I flervalsbuffén bör en grönsaksbuffé ingå, med 4–8 komponenter där minst en innehåller vegetabiliskt protein, företrädesvis i form av baljväxter.
- För att säkerställa elevens möjligheter att göra säkra och/eller välinformerade val ska rätter och måltidskomponenter vara tydligt uppmärkta med eventuella allergener.
- Placering av maträtterna i serveringslinjen ska göras med utgångspunkt i att undvika kontaminering och/eller sammanblandning.
- Eleverna ska informeras om att inte använda samma redskap för olika maträtter, eftersom även små mängder livsmedel kan orsaka skada.
- Om någon spiller från en maträtt till en annan ska måltidspersonal kontaktas.
- Yngre elevers självservering bör ske i närvaro av en pedagog, för att säkerställa att eleven får rätt mat.
- Elever med NPF kan ha utmaningar med flervalsbuffé, exempelvis på grund av stress och trängsel. Individuella anpassningar kan bli aktuella.

## 3.3 Intyg

Intyg delas upp i två kategorier:

- **Medicinska intyg** så som läkarintyg eller i viss utsträckning journalutdrag. Observera att journalutdrag kan fungera som ett stöd i processen – men däremot inte likställas med läkarintyg.
- **Kostintyg** utställda till måltidsverksamheten i syfte att säkerställa korrekt hantering.

### *Integritet och GDPR*

Känsliga personuppgifter, dit läkarintyg, journalutdrag och kostintyg räknas, ska förvaras och hanteras i enlighet med offentlighets- och sekretesslag (2009:400) samt GDPR-förordningen.



### 3.3.1 Läkarintyg/journalutdrag

Det finns i dagsläget inget lagrum för att kräva läkarintyg för specialkost, utan det är huvudmannen som avgör vilka åtgärder som är nödvändiga för att säkerställa att den mat som serveras är säker.

Endast de sjukdomstillstånd som går att verifiera objektivt, så som allergier, celiaki och annan överkänslighet mot mat kan intygas av vården.

När det gäller laktosintolerans är det ovanligt att regelrätta tester genomförs, vilket i sin tur innebär att det saknas tillräckligt underlag för att ställa diagnos.<sup>19</sup>

Viktigt att notera är också att hos en majoritet av de som drabbas av exempelvis mjölk- och äggallergi växer allergin bort under de första åren. För att undvika att specialkost i onödan tillhandahålls för allergier och tillstånd som hunnit växa bort är därför regelbunden uppföljning från vården av central betydelse. Detta gynnar i förlängningen såväl individen som måltidsverksamheten.

#### Rekommendationer | Läkarintyg/journalutdrag

- ➔ För barnets/elevens bästa är det av yttersta vikt att misstanke om sjukdom alltid utreds av läkare.
- ➔ Läkarintyg ska begäras åtminstone vid följande diagnoser:
  - Svår matallergi med akut allergisk reaktion (egenvårdsplan\*\*)
  - Funktionsnedsättande matallergi\* (egenvårdsplan\*\*)
  - Multiallergi, d.v.s. fler än två allergier (egenvårdsplan\*\*)
  - Luftburen matallergi
  - Celiaki

#### Fördjupning

Mall för läkarintyg i Vårdförlopp IgE-medi-erad matallergi. Blir tillgänglig under 2023.



<sup>19</sup> Innehåll hämtat från Västra Götalandsregionens dokument "Angående intyg om laktosintolerans": <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/uppdrag-och-avtal/vardval-varldcentral/nyheter---vardval-varldcentral/angaende-intyg-om-laktosintolerans/>

- Efter fastställd diagnos ska regelbundna uppföljningar genomföras av vården.
- Fokus ska vid uppföljning ligga på hur allergin eller överkänsligheten utvecklats, inklusive om den minskat eller helt försvunnit – och inte på att endast förnya själva läkarintyget.
- För äldre elever bör befintliga läkarintyg förnyas vart tredje år.
- För barn i förskoleåldern bör befintliga läkarintyg förnyas varje år.
- Vid diagnosticerad celiaki rekommenderas undantag från regeln om förnyelse av läkarintyg, då detta är en livslång, kronisk sjukdom.
- Vid behov kan lokala variationer på intygskrav utarbetas i samråd med vården.
- Under den tid barnet/eleven är under utredning ska önskad specialkost/måltidsanpassning erbjudas.
- Generellt bör måltidsverksamheten inta en ödmjuk hållning inför det faktum att utredning och andra kontakter med vården kan ta lång tid.

*\* Matallergi som inte är livshotande men som leder till sänkt livskvalitet, prestationsförmåga och närvaro (t.ex. astma, magsmärtor, diarré, illamående, nässelutslag, klåda, eksem, andningssvårigheter).*

*\*\* Med egenvårdsplan avses i detta sammanhang en individuell, skriftlig plan framtagen av behandlande läkare.*

### 3.3.2 Kostintyg

För specialkost och anpassade måltider ska alltid ett kostintyg fyllas i, i syfte att säkerställa en korrekt hantering i köket. Kostintyget fylls i av vårdnadshavare eller myndig elev.

#### Rekommendationer | Kostintyg

- Kostintyg ska förnyas regelbundet, förslagsvis vid läsårsstart och i samband med konkreta förändringar.
- Måltidsverksamheten ska delge rektor, elevhälsa och berörda pedagoger kostintyget för kännedom.
- Specialkost och anpassade måltider tillagas med upphandlade livsmedel som utgångspunkt.

- Måltidsverksamheten rekommenderas att föra statistik över antalet specialkost och anpassade måltider som tillagas, för att kunna jämföra behoven över tid. Ett förslag till statistikblankett finns tillgängligt för nedladdning via Kost & Närings hemsida.<sup>20</sup>

## 3.4 Specialkost eller anpassad måltid för pedagoger och andra vuxna

Ingår måltiden i det pedagogiska uppdraget kan pedagoger och andra vuxna i förskolan/skolan ha rätt till specialkost och/eller anpassad måltid.

### Rekommendationer | Pedagoger och andra vuxna

- Om det ingår i den vuxnes tjänst att delta i måltider ska specialkost och/eller anpassad måltid erbjudas på samma villkor som för barnen/eleverna.
- Vuxna som äter i förskolan eller skolrestaurangen, men utan att detta sker inom ramen för pedagogiska måltider eller annat ansvar som ingår i tjänsten, ska som huvudregel inte erbjudas specialkost eller anpassad måltid.
- Undantag kan göras fall då den aktuella avvikelsen hos den vuxne redan förekommer som specialkost eller anpassad måltid i barn-/elevgruppen.

## 3.5 Indragen rätt till specialkost och/eller anpassad måltid

Många tillagade specialkost och anpassade måltider som tillhandahålls tas aldrig i anspråk av barnen/eleverna de är avsedda för. Detta leder – ofta helt i onödan – till ökat matsvinn, högre kostnader och sämre resursutnyttjande. Mot den bakgrunden kan sanktioner i vissa fall vara motiverade.

Innan eventuella sanktioner sätts in är det viktigt med en god och nära dialog mellan barn/elev, vårdnadshavare, måltidsverksamhet och elevhälsa.

---

<sup>20</sup> <https://www.kostochnaring.se/specialkostsammanstallning>

## Rekommendationer | Indragen rätt till specialkost och/eller anpassad måltid

- Om en elev under två veckors tid inte gjort anspråk på överenskommen specialkost eller måltidsanpassning, utan att frånvaro meddelats, ska elev och/eller vårdnadshavare informeras om att tillhandahållandet av specialkost/anpassad måltid kommer att upphöra om den efter ytterligare en vecka fortfarande inte tagits i anspråk.
- I samband med detta ska måltidsverksamheten informera rektor/elevhälsa om den vidtagna åtgärden.
- Efter dialogmöte kan specialkost/måltidsanpassning åter bli aktuell.

## 3.6 Utbildning och kompetens

Det är inte enbart den kökspersonal som tillhandahåller specialkost och anpassade måltider som behöver utbildning. Behovet finns också för serveringspersonal och pedagoger, i syfte att säkerställa att hela kedjan fram till barnet/eleven fungerar.

Bristande kompetens ökar risken för fel och kontaminering i samband med tillagning och servering av frukost, lunch och mellanmål, liksom vid utflykter och andra aktiviteter som involverar mat och dryck.

## Rekommendationer | Utbildning och kompetens

- All personal som tillagar, serverar eller på annat sätt hanterar specialkost och/eller anpassade måltider ska ha utbildning om hantering av specialkost.
- Kunskaperna ska uppdateras kontinuerligt genom fortbildning.

## 3.7 Beredskap

Livsmedelsverkets nationella riktlinjer för måltider i skolan omfattar även beredskapsfrågor för offentliga måltider – inklusive hur specialkost ska kunna upprätthållas vid leveransstörningar eller personalbrist. Planering för specialkost behöver finnas med som en specifik del i måltidsverksamhetens och kökens kontinuitetsplan. Här ingår inte minst reservmenyer och leveranskedjealternativ för just specialkost.

# Avslutning

## Slutord och framtida behov

Under de senaste åren har samverkan stärkts mellan olika myndigheter i frågor som rör specialkost och anpassade måltider. Detta är något som vi i Kost & Näring både noterat, välkomnar och hoppas kommer att fortsätta.

På samma gång kan vi konstatera att lagtext angående rätten till specialkost och anpassade måltider fortsatt saknas. Inte heller finns prejudikat eller juridiska tolkningar av skollagen och diskrimineringslagstiftningen rörande skolmåltider och rätten till specialkost/anpassad måltid.

För att fullt ut säkerställa likvärdig och rättssäker hantering i skolrestauranger och förskolor över hela landet behövs ytterligare vägledning. Vi ser ett behov av att relevanta myndigheter gemensamt tar fram en juridisk tolkning för rätten till specialkost och anpassad måltid. Det skulle även underlätta om specialkost/anpassade måltider ingick som en naturlig del i vägledningen för elevhälsan.

I arbetet med att hålla rekommendationerna uppdaterade och relevanta står Kost & Närings arbetsgrupp löpande i kontakt med ett flertal på området centrala aktörer. Tidpunkten för nästa uppdatering av rekommendationerna till en ny version kommer att knytas till väsentliga förändringar i lagstiftning, i riktlinjer från myndigheter och/eller i det allmänna kunskaps- och forskningsläget.

Samtliga foton i dokumentet är tagna av Kost & Näring i Fajansskolan, Falkenbergens kommun, i augusti 2022.

# Källhänvisningar

Sid 10: <https://www.av.se/globalassets/filer/publikationer/broschyror/arbetsmiljon-i-skolan-broschyr-adi565.pdf>

Sid 11: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-varld-skola-och-omsorg/skola/>

Sid 11: Robbins KA, et al.. Milkallergi is associated with decreased growth in US children. *J Allergy Clin Immunol* 2014).

Sid 11: Kansen HM, et al. The impact of oral food challenges for food allergy on quality of life: a systematic review. *Pediatr Allergy Immunol* 2018;1-11.

Sid 12: Schoemaker AA, et al. Incidence and natural history of challenge-proven cow's milk allergy in European children –EuroPrevall birth cohort. *Allergy* 2015; 70:963-72.

Sid 12: Elizur A, et al. Natural course and risk factors for persistence of IgE mediated cow's milk allergy. *J Pediatr* 2012; 161:482-7.

Sid 16: Björkman Lovén, et al. Peanuts in the air – clinical and experimental studies. *Clin Exp Allergy* 2021;51:585–593.

Sid 16: Greenhawt M. Environmental exposure to peanut and the risk on an allergic reaction. *Ann Allergy Asthma Immunol* 2018,120:476-81e3.

Sid 16: Leonardi S, et al. Allergic reactions to foods by inhalation in children. *Allergy Asthma Proc* 2014; 35: 288-94.

Sid 18: <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/mjolk-och-laktos>

Sid 20: *Läkartidningen* nr 5, 2012-01-31.

Sid 20: Hodges, J K, Cao, S, Cladis, D P, Weaver, C M. Lactose Intolerance and Bone Health: The Challenge of Ensuring Adequate Calcium Intake. *Nutrients* 2019, 11(4), 718.

Sid 20: Santos, G J, Rocha, R, Santana, G O. Lactose intolerance: what is a correct management? *EFSA Journal* 2010, 8(9), 1777.

Sid 24: <https://magotarm.se/vad-vi-gor/diagnoserfilmer/ibs/>

Sid 25: <https://www.livsmedelsverket.se/livsmedel-och-innehall/tillsatser-e-nummer/antioxidanter/citronsyra>

Sid 26: Asp Johnsson, K. Antiinflammatorisk kost för att behandla IBD. *Allt om mage*, nr 4 2020.

Sid 32: <http://www.do.se/om-diskriminering/skyddade-diskrimineringsgrunder/religion-eller-annan-trosuppfattning-som-diskrimineringsgrund/#1>

Sid 42: Innehåll hämtat från Västra Götalandsregionens dokument "Ångående intyg om laktosintolerans": <https://www.vgregion.se/halsa-och-varld/vardgivarwebben/uppdrag-och-avtal/vardval-varldcentral/nyheter---vardval-varldcentral/angaende-intyg-om-laktosintolerans/>

Sid 44: <https://www.kostochnaring.se/specialkostsammanstallning>

Rätt	Antal	Antal bord
Frukost	3	
Antal bord	2	
<u>Lunch</u>	11	2
-gris	4	
Veg+fisk,laktos	2	
Veg+fisk		
Mjölfri		
<u>Mellanmål</u>		6
-gris		2
Veg+fisk,laktos		
Veg, fisk, mjölfri		
U. godis		

Bisk	
Frukost	
Antal bord	3
<u>Lunch</u>	
-gris	
Veg+	
Ve	



**Kost & Närings** medlemmar består av kostchefer, måltidschefer, livsmedelsupphandlare och andra som planerar, leder och utvecklar de svenska offentliga måltidsverksamheterna.

Vi arbetar för rätt förutsättningar och hög, jämn kvalitet på de cirka tre miljoner måltider – Sveriges viktigaste, anser vi – som våra medlemmar och andra kollegor över hela landet ansvarar för. Inom vården, skolan och omsorgen, varje dag.

Kost & Näring är en branschförening inom chefsorganisationen Ledarna.

Följ vårt arbete på:  
**[www.kostochnaring.se](http://www.kostochnaring.se)**



**För Sveriges viktigaste måltider.**  
[www.kostochnaring.se](http://www.kostochnaring.se)