

Specialkost, anpassad kost och anpassade måltider inom förskola och skola

Anpassad kost av medicinska skäl

Om allergi och intolerans

Intolerans och allergi är lätt att förväxla:

Intoleranser

Celiaki eller glutenintolerans är en autoimmun sjukdom där kroppen reagerar genom att inflamma tarmen vid intag av gluten.

Laktosintolerans beror på bristfällig eller helt avsaknad laktasproduktion i tarmen. Laktas är det enzym som bryter ner mjölksockret i tarmen. När mjölksocker inte bryts ner ordentligt kan de ge besvär som lös avföring och gaser.

Allergier

Allergier orsakas av att kroppens immunförsvar reagerar mot ett protein som finns i livsmedlet. Det kallas för en allergen. De flesta får mindre allvarliga reaktioner som klåda eller magknip, men en del kan få svåra till livshotande reaktioner även om intaget av allergenen varit mycket liten. Även om symptomen är mindre allvarliga kan det medföra stora bekymmer för den som drabbas.

Koster vid allergier

Den allergianpassade kosten utesluter helt det livsmedel som eleven är allergisk mot. Några vanliga allergier är mjölk, ägg, fisk, spannmål och nötter. Ofta räcker det att man utesluter livsmedlet som ingrediens i maten, men vissa är så allergiska att de får reaktioner på spår av eller t.o.m. luftburen allergen. Därför är vi noga med att elever som ansökt om specialkost p.g.a. allergi får mat helt fritt från allergenen. Vid luftburen allergi är det viktigt att detta noteras i ansökan/intyg eftersom det kräver speciella rutiner i köket.

Icke allergisk överkänslighet

Vissa livsmedel, bland annat citrus och vissa frukter och bär, kan ge en försämring hos vissa yngre barn och orsaka eksem eller klåda och rodnad runt munnen. Dessa reaktioner är inte allergi, men kan behöva uteslutas ur kosten för att minska besvären.

Glutenfri kost (GF)

GF-kost används främst till personer som har celiaki, men det finns även andra sjukdomar som behandlas med detta. Glutenfri kost serveras bara till dem som har

behov av glutenfri kost av medicinsk orsak och ska styrkas av läkar-/dietistintyg. Glutenfri kost hålls strikt fri från gluten. Om dagens rätt är glutenfri kan eleven ta från detta, men om eleven är mycket känslig kan behov finnas att få en egen låda. Detta kan framgå på intyget eller via önskemål från vårdnadshavare eller myndig elev.

Laktosfri kost (LF)

Skolans mat har oftast ett lågt innehåll av laktos. Även laktosintoleranta behöver oftast inte helt laktosfri kost, utan det räcker med låglaktoskost och laktosfri dryck. Att en måltid är låglaktos innebär att den som mest innehåller 2g laktos per portion. De flesta som är laktosintoleranta klarar 5-7g laktos om dagen. Att inte alls kunna bryta ner laktos är ytterst ovanligt. Det är även mycket sällsynt att barn under 5 år är laktosintoleranta. Magproblemen beror då troligtvis på något annat. Ta kontakt med barnets BVC eller hälsocentral för att få hjälp med detta.

Du som är laktosintolerant i kan välja två olika varianter när du ansöker:

Låglaktos kost med laktosfri dryck – Då får du laktosreducerad mat när rätten normalt innehåller mer än 2g laktos, annars äter du av den ordinarie rätten. Du erbjuds även laktosfri dryck.

Laktosfri kost – all mat är tillagad av laktosfria produkter och du erbjuds laktosfri dryck. Laktosfri kost är avsedd för personer som helt saknar laktas (enzym bryter ner mjölksockret). Kosten kan även användas när man testat fram en toleransgräns för kostens laktosinnehåll.

Observera att laktosfri och mjölkproteinfri kost inte är samma sak! Laktosfri kost saknar mjölksocker som heter laktos. Mjölkproteinfri kost saknar helt mjölkprodukter för att bli fri mjölkprotein som kan orsaka allergi.

Diabeteskost

Barn och unga med diabetes får individuellt anpassade kostråd från dietist inom hälso- och sjukvården. Serveringspersonalen ska underlätta för eleven att göra bra val i skolrestaurangen, men serveras i regel ingen särskild mat. Man kan exempelvis behöva hjälp med att kolhydratberäkna portionen eller få extra mellanmål serverade. Vid behov av detta krävs intyg med specifikationer om hur kosten behöver justeras.

Andra sjukdomar

Det finns flera sjukdomar som gör att man alltid eller ibland behöver justera kosten. Med ett intyg som beskriver hur kosten behöver anpassas efter just den sjukdomen, anpassar vi måltiden efter behov.

Man kan också behöva stöttning under måltiden för att behandla ex. ätstörning samt under/övervikt. Ta kontakt med skolhälsovården för att komma överens om hur skolan ska stötta i frågan.

Anpassad kost av etiska skäl

Pescetarisk kost

Kosten innehåller vegetabiliska livsmedel, ägg, mejeriprodukter samt fisk och skaldjur. Nöt, gris, lamm, vilt och fågel utesluts helt.

Lakto-ovo-vegetarisk kost

Kosten innehåller vegetabiliska livsmedel, ägg, samt mejeriprodukter som mjölk, fil, smör och ost. Kött, fisk och skaldjur utesluts helt.

Vegankost

Vegankost baseras uteslutande på vegetabilier.

Inom Sundsvalls kommun kan vi inte garantera fullvärdig kost då detta alternativ serveras, även om måltiderna är väl sammansatta. Detta då den veganska kosten saknar eller har lågt innehåll av vitamin B12 och vitamin D. Det finns även risk för bristfälligt innehåll av andra näringsämnen och fettsyror. När en elev önskar vegankost är det därför dennes (om hen är myndig) eller dennes vårdnadshavares ansvar att komplettera kosten med kosttillskott. Det finns få kosttillskott som är godkända för barn under 3år, varpå Livsmedelsverket rekommenderar att vänta med vegankost tills man nått 3års ålder.

Anpassad kost av religiösa skäl

Vi erbjuder mat som är anpassad efter de fem världsreligionerna. I kommunen serveras inte halal eller koscher då allt kött som köps in ska uppfylla de svenska djurskyddskraven. Istället serveras lakto-ovo-vegetarisk kost.

Utan fläskkött

Recepten utesluter helt och hållet kött, blod och inälvor från gris.

Utan nötkött

Recepten utesluter helt och hållet kött, blod och inälvor från kor. Mjölksprodukter ingår.

Blodfri och inälvsfri kost

Kost fri från blod och inälvor som lever och njure från samtliga djur.

Anpassad måltid

För den som behöver få måltiden anpassad p.g.a. neuropsykiatrisk funktionsnedsättning behövs ett utlåtande från skolans elevhälsoteam eller intyg från vårdande läkare, dietist eller logoped. Detta kan exempelvis handla om måltidsmiljö, stöttning vid servering och anpassad meny.

Andra anpassningar av kost och måltid

Särskilda dieter som ex. LCHF, 5:2 och Atkins rekommenderas inte till friska, växande individer och serveras därför inte i skolrestaurangerna.

Vi kan inte heller tillmötesgå önskemål om modedieter eller personliga övertygelser så som Raw food, Clean eating och kost fri från socker, e-nummer eller liknande. Att eleven endast ska få mat producerad i Sverige eller ekologiskt framställd, är inte heller önskemål vi kan tillmötesgå.