
Merkostnader för två specialkost 2012

Glutenfri kost och komjölsproteinfri kost

Sammanfattning

Det finns många människor som drabbas av sjukdomar och sjukdomssymptom som gör att man måste undvika vissa livsmedel. Man är alltså hänvisad till att äta specialkost. Konsumentverket gör beräkningar av hur mycket dyrare det kan vara i jämförelse med den kost som man normalt äter för att täcka sitt näringsbehov enligt de svenska näringsrekommendationerna från Livsmedelsverket (SNR 2005). Kostnaderna bygger på en fyra veckors matsedel framtagen av Konsumentverket, den så kallade ”Matkorgen”.

Konsumentverket gjorde under våren 2007 en översyn och revidering av tidigare beräkningar av specialkost, utifrån de ovan nämnda näringsrekommendationerna. I samarbete med dietistheten vid Karolinska Universitetssjukhuset har specialkostmatsedlar utarbetats och anpassats till Matkorgens fyra veckors matsedel. Konsumentverket har beräknat merkostnader för glutenfri och komjölkproteinfri kost i förhållande till Matkorgens matsedel. För 2012 har Konsumentverket valt att inte publicera några merkostnader för fettreducerad kost. Detta dels beroende på brister i underlaget och dels på att kosten har varit svår att schablonisera.

Beräkningarna utgår ifrån Livsmedelsverkets näringsrekommendationer för vuxna med ett energibehov som gäller vid stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden. För barn är beräkningar gjorda utifrån Livsmedelsverkets referensvärden av olika åldrars energibehov. Beräkningarna är schabloniserade. Det kan därför finnas behov av att göra justeringar för enskilda individer med en mer komplex specialkost och för dem som har en högre fysisk aktivitet. Schablonerna, som avser livsmedelskostnad för en person, behöver ofta kompletteras för att ge en rättvisande bild av den faktiska merkostnaden för hela hushållet.

Den glutenfria kosten innebär en merkostnad per år på 3 890 kronor för kvinnor, 4 715 kronor för män och 2 760 kronor för barn. Beräkningen för barn är ett genomsnitt för åldrarna 2–9 år.

Merkostnaden för komjölkproteinfri kost kan variera mycket och det krävs en individuell bedömning av hur mjölkprodukter kan ersättas. Därför måste en beräkning göras av den faktiska kostnaden som hushållet har för mjölkersättning innan någon merkostnad kan räknas ut. Exempel på detta ges under rubriken komjölkfri kost.

Innehållsförteckning

1	Inledning	5
1.1	Syfte	5
1.2	Metod	5
1.3	Bakgrund till beräkningarna	6
1.3.1	Generella merkostnader för specialkost	6
1.3.2	Dubbla varor eller en dyrare vara för hela hushållet.....	6
1.3.3	Hushållets storlek påverkar kostnaden	7
1.3.4	Inga kostnader ingår för högtidsdagar och måltider utanför hemmet ..	7
1.3.5	Mer tid	7
1.3.6	Övrig specialkost.....	7
1.3.7	Olika åldersgrupper och andra energinivåer.....	7
1.3.8	Utdrag ur "Svenska Näringsrekommendationer"	9
1.3.9	Rekommendationer om fysisk aktivitet.....	10
2	Merkostnadsberäkningar	11
2.1.1	Matkorgen "normalkost" matsedel.....	12
2.2	Glutenfri kost	16
2.2.1	Glutenfri matsedel	18
2.2.2	Kostnadstabell glutenfri kost för vuxna	22
2.2.3	Kostnadstabell glutenfri kost för barn	23
2.3	Komjölksproteinfri kost	23
2.3.1	Komjölksproteinfri matsedel	26
2.3.2	Kostnadstabell komjölksproteinfri kost för vuxna	30
2.3.3	Kostnadstabell komjölksproteinfri kost för barn	31
3	Slutsatser	32

1 Inledning

Att vara överkänslig mot något livsmedel eller vara tvungen att äta specialkost på grund av sjukdom innebär extra utgifter för hushållet. Konsumentverket gör beräkningar av merkostnader för glutenfrikost och för komjölkspoteinfri kost. För året 2012 beräknar inte Konsumentverket merkostnader för den fettreducerade kosten.¹ Under 2012 kommer en ny normalkostmatsedel med anpassade specialkostmatsedlar att tas fram.

Beräkningarna används som en hjälp för den som skall beskriva sitt hushålls merkostnader när specialkost är en del av behandlingen av en sjukdom. Kommunala budget- och skuldrådgivare, konsumentvägledare, Försäkringskassan, socialkontor m.fl. använder sig av verkets merkostnadsberäkningar vid beslut om bidrag och ersättningar.

Kostnadsberäkningarna i rapporten redovisas i form av merkostnads-schabloner. De undersökta specialkosterna är vanliga och möjliga att schablonisera. Schablonerna, som avser livsmedelskostnad för en person, behöver ofta kompletteras för att ge en rättvisande bild av den faktiska merkostnaden för hushållet. När en eller flera medlemmar av hushållet behöver följa en specialkost påverkas ofta hela hushållet. Schablonen kan också behöva justeras när individuella förutsättningar skiljer sig väsentligt från de förutsättningar som schablonen är baserad på.

1.1 Syfte

Rapportens syfte är att beräkna vilka merkostnader en glutenfri kost och en komjölkspoteinfri kost kan medföra i förhållande till Konsumentverkets fyra veckors normalkostmatsedel (Matkorgen).

1.2 Metod

Utgångspunkten för beräkningarna har varit Livsmedelsverkets matsedel SNÖ (De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel, rapport 1-2003). För näringsvärdesberäkning och livsmedelsbehov har ett kostplaneringssystem använts. Urvalet av specialkost som beräknats har gjorts efter kontakter med dietister. Hänsyn har också tagits till vilka specialkost som Konsumentverket oftast får frågor om. Urvalet innebär inte någon värdering av merkostnader för specialkost som vi inte undersökt. Vid beräkningar av livsmedelskostnader har vi utgått från den senaste pris-mätningen som genomfördes under våren 2011. Kostnadsbeloppen för 2012 har i samarbete med Statistiska centralbyrån (SCB) och Konjunkturinstitutet

¹ Mer information finns under rubriken Merkostnadsberäkningar

(KI) räknats om med delkonsumentprisindex samt med en prognos för prisutvecklingen under 2012.

1.3 Bakgrund till beräkningarna

Konsumentverket gör beräkningar av skäliga levnadskostnader för nio vanliga utgiftsposter i hushållen. I dessa ingår olika varor och tjänster som hushållen behöver för att kunna leva på en rimlig nivå och klara vardagen i vårt samhälle. Livsmedel är en av de nio utgiftsposterna som kostnadsberäknas. Kostnaderna bygger på en fyra veckors matsedel (Matkorgen) som utgår från Livsmedelsverkets rapport ”De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel”, SNÖ (Livsmedelsverket, 2003). Under senare delen av år 2004 antogs nya nordiska näringsrekommendationer (NNR 2004) och därefter fastställdes de nya svenska näringsrekommendationerna under 2005 (SNR 2005). Dessa rekommendationer ligger till grund för våra matsedelsberäkningar.

Matkorgens matsedel bygger på vanlig mat som är näringsriktig, varierad och prisvärd. Matsedeln omfattar frukost, lunch, middag samt 2–3 mellanmål. Matsedeln består av en blandning av färdiglagad mat och hemlagad mat. Exempel på färdiglagad mat som ingår är köttbullar, kåldolmar, fiskpinnar och ärtsoppa. Allt bröd som ingår i matsedeln köps. Exempel på maträtter som tillagas från råvaror är fiskgratäng, köttfärssås och grytor. Några beräkningar för merkostnader på grund av sjukdom eller handikapp ingår inte i Matkorgens skäliga kostnader. Tillsammans med dietistenheten vid Karolinska universitetssjukhuset har de två specialkostmatsedlarna i denna rapport utarbetats och anpassats utifrån Matkorgens matsedel.

1.3.1 Generella merkostnader för specialkost

För den som behöver specialkost finns det mindre möjligheter att handla ekonomiskt än för dem som kan välja ur hela varuutbudet. De livsmedel som uppfyller specialkosternas krav hör oftast till de dyrare inom produktgruppen och tillfälliga prissänkningar förekommer inte lika ofta.

1.3.2 Dubbla varor eller en dyrare vara för hela hushållet

I vår matsedel ingår en del charkuterier med begränsad hållbarhet. Det kan vara billigare för hushållet att hela familjen äter en dyrare leverpastej än att köpa två olika, om detta leder till ett större svinn. Dessutom kan det finnas sociala skäl för att inte särbehandla ett barn mer än vad som är absolut nödvändigt. Om den som måste äta specialkost inte själv kan ta ansvar för att välja rätt förpackning, finns det även hälsoskäl som talar för att endast ha en typ av livsmedlet tillgängligt.

1.3.3 Hushållets storlek påverkar kostnaden

De förpackningsstorlekar som ingår i Matkorgen och som i första hand valts för specialkosterna är anpassade för ett hushåll med fyra personer. De flesta livsmedel som ingår i specialkosterna är "vanliga livsmedel". För enpersons-hushåll beräknas kostnaden öka med ca 100 kr/månad för köp av småförpackningar då det sällan finns storförpackningar av specialprodukter i butik.

1.3.4 Inga kostnader ingår för högtidsdagar och måltider utanför hemmet

Konsumentverkets kostnadsberäkningar omfattar mat för en månad där all mat lagas i hemmet. En specialkost kan förorsaka speciella problem vid måltider utanför hemmet. Vuxna som är hänvisade till personalrestauranger o dyl. kan vara tvungna att välja bland dyrare á la carte -rätter i stället för ordinarie "dagens rätt"-alternativ. För barn krävs många gånger specialarrangemang hemifrån i samband med måltider i förskola och skola. Över huvud taget kräver ett barn som behöver specialkost åtminstone under vissa perioder mer tillsyn än barn som kan äta all sorts mat. Kostnader för livsmedel i samband med högtidsdagar, storhelger osv. ingår inte i beräkningarna.

1.3.5 Mer tid

Vid jämförelsen med Matkorgen måste också tidsaspekter uppmärksammas. Maten tar mer tid i anspråk för hushåll med specialkost. Specialkost för ofta med sig att mer tid och pengar måste läggas på maten. Konsumentverket har i nuläget inte tagit fram några schabloner för mertid. En del uppgifter är svåra att schablonisera, mertid för matinköp påverkas till exempel av var man bor och vilket utbud som finns lätt tillgängligt.

1.3.6 Övrig specialkost

Vid beräkningar av merkostnader vid specialkost som inte undersökts i denna rapport kan Konsumentverkets Matkorg utgöra en bas för jämförelsen. Kostnaderna för respektive specialkost måste sedan uppskattas från fall till fall. Det kan underlätta beräkningen att notera vilka livsmedelsgrupper som särskilt påverkas. Kostnaden för en livsmedelsgrupp påverkas både av om speciella krav måste ställas på enskilda produkter och om livsmedelsgruppen utgör en större eller mindre andel av den totala kosten jämfört med Matkorgen.

1.3.7 Olika åldersgrupper och andra energinivåer

I rapporten presenteras merkostnader för en kvinna, en man och ett barn 2–9 år gammalt. Matsedeln är densamma med undantag för drycker. Mjölk,

vatten, mjölkchoklad och läsk förekommer i matsedeln för barn och motsvaras av mjölk, vatten, lättöl, cider, kaffe och te för de vuxna.

En schabloniserad merkostnad för åldrar/energinivåer som inte finns med i våra tabeller beräknas på följande sätt:

- Bestäm om schablonen för barn eller vuxen ligger närmast till hands att använda.
- Räkna ut merkostnaden per energienhet (kr/kJ alternativt kr/kcal) i den grupp som ligger närmast (barn, kvinna, man). Uppgifterna hämtas ur de tabeller som jämför kostnaderna för Matkorg och respektive specialkost.
- Multiplicera merkostnaden per energienhet med den energinivå som är aktuell för den grupp/person man vill ta fram merkostnaden för, se tabell på sidan 9.

Obs! Energi beräknas här i Megajoule (MJ). 1 MJ = 1 000 kJ (kilojoule) och en kcal motsvaras av 4,184 kJ.

Exempel på justering av schablon för pojke 12 år med glutenfri kost:

1) Utgå ifrån barnmatsedeln

2) Vid energinivån 6,5 MJ (barn 2–9år) är merkostnaden 2 760 kr/år enligt tabell sid. 22.

Det vill säga $2\,760 \text{ kr} / 6,5 \text{ MJ} = 425 \text{ kr per MJ och år}$.

3) Enligt Svenska Näringsrekommendationer anges medelintaget för en 12-årig pojke vara 9,8 MJ.

Energinivån 9,8 MJ kan då beräknas medföra en merkostnad på $425 \times 9,8 = 4\,165 \text{ kr/år}$.

1.3.8 Utdrag ur ”Svenska Näringsrekommendationer”

Kön/ålder ^f	Kropps- vikt ^b Kg	REE ^c	Stillasittande Stillasittande arbete och begränsad fysisk aktivitet på fritiden ^d (PAL ^d =1,6)	Aktiv Stillasittande arbete och regelbunden fysisk aktivitet på fritiden ^e (PAL ^d =1,8)
		MJ/dag	MJ/dag	MJ/dag
Kvinnor				
18–30	62	5,9	9,4	10,7
31–60	63	5,8	9,2	10,4
61–74	63	5,3	8,5	9,5
≥75	62	5,1	8,2	9,3
Män				
18–30	76	7,7	12,3	13,8
31–60	77	7,4	11,8	13,3
61–74	74	6,6	10,6	12,0
≥75	73	6,0	9,6	10,8

Tabell 4. Referensvärden för energiintag för grupper av vuxna med stillasittande och aktiv livsstil^a

^a Dessa skattningar innefattar ett stort medelfel (SE) beroende på mätfel i skattningen av både REE och PAL. Värden bör därför enbart användas på gruppnivå.

^b Avrundade värden. De beräknade referensvikterna är baserade på viktuppgifter från populationer i Danmark, Sverige och Finland, med justering för individer med BMI utanför BMI 18,5-25. Värdena i tabellen är därmed beräkningar som förutsätter att all individer är normalviktiga.

^c REE = viloomsättningen (resting energy expenditure).

^d PAL = fysisk aktivitetsnivå (physical activity level); den totala energiförbrukningen dividerad med basalmetabolismen (BMR).

^e Motsvarar en energiförbrukning vid 60 minuters rask promenad dagligen.

^f Under graviditeten ökar energibehovet. För en kvinna med BMI på 18,5–25 före graviditeten är en genomsnittlig ökning av energiintaget på 0,35 MJ/d, 1,2 MJ/d och 2 MJ/d under de tre trimesterna lämpligt. Vid fullständig amning ökar energibehovet med 2,1 MJ/d för referenskvinnan.

Ålder år	Medelvikt ^a kg	Uppskattat energibehov ^b MJ/d
6–11 mån	9,1	3,2
12–23 mån	11,6	4,1
2–5	16,1	5,3
6–9	25,2	7,7
Flickor		
10–13	38,3	8,6
14–17	53,5	9,6
Pojkar		
10–13	37,5	9,8
14–17	57,0	12,3

Tabell 5. Referensvärden för energiintag hos grupper av barn och ungdomar

^a Uppgifter om kroppsvikter för barn 0–5 år baseras främst på genomsnittliga referensvärden från Danmark, Finland, Norge och Sverige. Nyare data för skolbarn visar en ökning i vikt i relation till längd och på ökad prevalens av övervikt. Värden för åldersgruppen 6–17 år baseras därför på medelvärden från 1973–1977.

^b Värden för barn 10–17 år baseras på PAL 1,75/1,80 för pojkar och 1,65/1,70 för flickor (SLV, 2005).

1.3.9 Rekommendationer om fysisk aktivitet

Barn och ungdomar

Minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag som kan delas upp i kortare intervaller, och som bör vara så varierande som möjligt.

Vuxna

Minst 30 minuter fysisk aktivitet per dag utöver vanlig daglig rörelse. Aktiviteterna kan delas upp i kortare intervaller under dagen. För att förebygga viktökning kan ytterligare fysisk aktivitet behövas, och omfatta totalt ca 60 minuter per dag.

2 Merkostnadsberäkningar

Matkorgens matsedel har förändrats till specialkostmatsedlar. Enstaka livsmedel har därmed bytts ut. I den komjolkproteinfria matsedeln tillagas exempelvis pannkakor med mjölkersättningsprodukt. Den glutenfria kosten innehåller havregrynsgrot som tillagas av ”Ren Havre” från Semper, som är en specialprodukt och som inte kan jämföras med vanlig havre. Varianter av industrilagade rätter och sammansatta livsmedel har valts som (enligt ingrediensförteckningen) fyller de krav respektive specialkost ställer. När en maträtt inte har kunnat anpassas, har den ersatts med en rätt som i möjligaste mån motsvarar den utbytta rätten, både ur närings- och bekvämlighets-synpunkt.

Merkostnadsberäkning för fettreducerad kost har varit svårt att schablonisera eftersom det är stora individuella skillnader av vad man kan äta och inte. Beräkningarna har inte varit anpassade till någon specifik grupp, utan har varit generella. Under 2012 kommer Konsumentverket tillsammans med Livsmedelsverket att ta fram en ny normalkostmatsedel, med nya anpassade specialkostmatsedlar och därmed se över fettreducerad kost. De nya matsedlarna med beräknade kostnader kommer att publiceras i januari 2013.

OBS! I denna rapport redovisas endast generellt beräknade merkostnader, därför *måste en individuell bedömning göras i varje enskilt fall.*

2.1.1 Matkorgen ”normalkost” matsedel

Frukost: Havregrynsgröt med äppelmos alt. filmjök med flingor alt. mjölkdryck, smörgås/ar med pålägg, juice alt. frukt och/ eller grönsak

Mellanmål 2–3 per dag: Dryck (kaffe/the, mjölk), smörgås/smörgåskex med och utan pålägg, och/eller frukt. Några gånger i månaden kaffebröd eller en mindre mängd godis och chips.

Måltidsdryck: Vatten. För vuxna ca 2ggr per vecka annan energigivande dryck som lättöl, cider eller läsk. För barn läsk vid några tillfällen.

Vecka 1

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	Strömmingslåda med matlagningsgrädde och senap, kokt potatis, rivna morötter Bröd med smörgåsmargarin	Spagetti, köttfärsröra, riven parmesanost, tomat Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Omelett med potatis, ost och broccoli, tomat, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Fläskkotlett, pressad potatis, grönsaksfräs Bröd med smörgåsmargarin
Onsdag	Korv Stroganoff, ris, broccoli Bröd med smörgåsmargarin	<u>Fiskbullar, hummersås</u> , kokt potatis, gröna ärtor Bröd med smörgåsmargarin Frukt
Torsdag	Fiskgryta med potatis, saffransgräddfil, sallad, tomat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	<u>Ärtsoppa med fläsk</u> , morot Pannkaka med sylt Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	Pasta, tomat- och paprikasås, fetaost, svarta oliver, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Ugnsstekt kycklingklubba, rotsakspytt, senap, sallad, vinägrett
Lördag	Rökt skinka, <u>potatissallad</u> , gröna bönor och vinägrett Bröd med smörgåsmargarin Frukt	<u>Tacos</u> med köttfärs, bönor och grönsaker, ris
Söndag	<u>Rösti</u> med smält ost, Grönsallad med röda bönor, rödlök och vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin	Burgundisk köttgryta, couscous. Grönsallad vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin Fruktsallad

Vecka 2

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	Renskavsgryta med matlagingsgrädde, ris, vitkål, paprika, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Vegetarisk lasagne, röda bönor, lök, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Kokt fisk med ägg och persiljesås, kokt potatis, morotssallad Bröd med smörgåsmargarin	<u>Hamburgare med bröd</u> , <u>potatisklyftor</u> , lök, tomat, dressing, ketchup, ost
Onsdag	Raggmunk, lingonsylt huvudsallad, morot, paprika, citronvinägrett Bröd med smörgåsmargarin Frukt	Kalops, kokt potatis, inlagda rödbetor, vitkålssallad m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Torsdag	Fläskkottlett i tomatsås, pasta, sallat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Kokt korv, potatismos, senap, ketchup, broccoli Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	Indisk soppa med röda linser och potatis Bröd med smörgåsmargarin Ugnstekta äpple med hackad mandel och glass	Ugnstekta lax, stuvad spenat, potatisklyftor, citronklyfta, tomat Bröd med smörgåsmargarin
Lördag	Smörgåsar med pålägg, tomat, paprika Lättfruktsyoghurt, frukt	Lammstek, sky, potatisgratäng, gröna bönor, gelé Bröd, smörgåsmargarin Digestivekex med dessertost
Söndag	Smörgåsar med tomat och keso resp. makrill i tomatsås Frukt	Risotto med svamp och paprika, kall lammstek, tomatsås, bröd

Vecka 3

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	Pepparrottskött med morot, purjo och kokt potatis vitkål, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Pasta med köttfärssås, sallat och gurka med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Bönsoppa Bröd med pålägg Frukt	<u>Fiskpinnar</u> , gräddfilsås, broccoli, pressad potatis, citronklyfta Bröd med smörgåsmargarin
Onsdag	Korvgryta med potatis och rotsaker, senap Bröd med smörgåsmargarin Frukt	Wok med äggnudlar, nötkött, grönsaker Bröd med smörgåsmargarin
Torsdag	Kassler med spenat i matlagningsgräddes och sambal oelek, kokt potatis Bröd med smörgåsmargarin	Pytt av rotsaker, potatis och svamp, stekt ägg Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	<u>Mandelfisk</u> , kokt potatis, broccoli Bröd med smörgåsmargarin	Kycklinggryta med röda bönor och tomat, ris, sallad, tomat och gurka med vinägrett
Lördag	<u>Pizza</u> , vitkål, vinägrett	Entrecote, helstekt lök, <u>bearnaisesås</u> , klyftpotatis, gröna bönor Fruksallad med glass
Söndag	Mjök med flingor, bröd med pålägg Frukt	Sauterade räkor med squash, lök och paprika, tomat, pasta Bröd med pålägg

Vecka 4

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta rätter, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	Stuvade makaroner, stekt korv, senap, ketchup Bröd med smörgåsmargarin	<u>Köttbullar</u> , kokt potatis, <u>brunsås</u> , lingon, morot, vitkål med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Biff stroganoff, ris och broccoli, blandad sallad med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	<u>Blodpudding</u> med lingonsylt, vitkåls- och morotssallad, pressad citron Bröd med smörgåsmargarin
Onsdag	Laxpudding, dillsky, sallad, gurka, rödlök m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	<u>Kåldolmar</u> , kokt potatis, <u>brunsås</u> , lingonsylt Bröd med smörgåsmargarin
Torsdag	Grönsakssoppa Bröd med köttpålägg Äppelpaj med <u>vaniljsås</u>	Kyckling med citronsås, ris, kokt rödbeta Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	Kikärtsgryta med indiskt bröd och gurkraita	Pasta, spenat- och ostsås kassler, tomat, purjolök med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Lördag	Yoghurt naturell m cornflakes, banan, russin och linfrön Bröd med pålägg och grönsak	Avokado m gräddfil och kaviar Fläskkarré m lök, äpple, sky med mat-lagningsgrädde, kokt potatis, sallad, paprika Bröd med smörgåsmargarin
Söndag	Pasta med pesto, sallat med röda bönor, vinägrett	Ugnsstekt rödspättefilé, gräddsky, citron, kokt potatis, gröna bönor, tomat Hallon, blåbär, nötter med vaniljglass

2.2 Glutenfri kost

Glutenfri kost används som behandling för tarmsjukdomen celiaki. Celiaki är en av de vanligaste kroniska sjukdomarna i Sverige. Man räknar med att 1 av 100 svenskar har celiaki, glutenintolerans. Celiaki är en tarmsjukdom som orsakas av överkänslighet mot gluten. Gluten finns i sädeslagen korn, vete, råg och havre². Gluten består av två proteindelar, glutenin och gliadin, som tillsammans ger mjöl dess bakegenskaper. Den skadliga faktorn finns i gliadinet.

Vid celiaki ger gluten en skada på tarmluddet i tunntarmen. Tarmluddet försvinner helt eller delvis och näringsupptaget från födan försämras. Behandlingen består i att patienten ordinerar glutenfri kost, varvid tunntarmslemhinnan normaliseras. Den glutenfria behandlingen är livslång, även om man inte har några symtom från magtarmkanalen. Celiaki som inte kostbehandlas ger en fortsatt skada på tarmluddet och kan innebära en ökad risk för lymfom i tunntarmen.

De glutenfria produkterna delas in i naturligt fria från gluten, och glutenfria produkter från vilka gluten har avlägsnats. När vete, korn och råg tas bort ur kosten försvinner en viktig kostfiberkälla. För att få i sig fibrer kan man tillsätta betfibrer, potatisfibrer, psylliumfröskal och bovetekross. Bra fiberkällor är också frukt, bär och grönsaker. Vid nyupptäckt och vid obehandlad celiaki kan man ha för lite av enzymet laktas, som bryter ner laktos (mjölksocker). Laktas finns normalt i tarmluddet i tunntarmen. Den initiala laktosöverkänsligheten brukar försvinna när tarmluddet återkommer vid behandling av celiaki och det går bra att åter använda laktosinnehållande mjölkprodukter. Då den glutenfria kosten är avsedd för livslång behandling har vi inte utslutit mjölk i våra kostnadsberäkningar men varit ganska restriktiva.

Källa: Dietistenheten Karolinska universitetssjukhuset, 2007

² Långtidsstudier visar att vuxna som har celiaki kan låta havre ingå i kosten, utan att tarmluddet skadas. Detta beror på att havre inte innehåller samma sorts gluten som de andra sädeslagen.

Speciallivsmedlens andel av de olika livsmedelsgrupperna: Allt bröd i den glutenfria kosten är speciallivsmedel. Spannmålsgruppen innehåller ett fåtal "vanliga livsmedel" men består till största delen av speciallivsmedel som glutenfri - ren havre, -cornflakes, -müsli och glutenfri mix.

I nedanstående tabell redovisas hur stor del av spannmålsposten som består av speciallivsmedel. Kostnaden bygger på att varorna köps i vanlig livsmedelsbutik.

Glutenfri kost	Kvinna	Man	Barn
Spannmål totalt (kr/månad)	155	208	113
varav speciallivsmedel (kr/månad)	132	179	97
Matkorgen (som jämförelse) Spannmål totalt (kr/månad)	55	74	40

Matsedelns sammansättning

Den största förändringen av kosten är de glutenfria spannmålsprodukterna. I kosten har vi räknat på färdigköpt bröd för att jämförelsen mellan den glutenfria kosten och Matkorgen ska bli så rättvisande som möjligt. Om hushållet bakar merparten av brödet påverkas både kostnaden och tidsåtgången. Till frukostens havregrynsgröt används rent havre från Semper. Andra livsmedelsgrupper berörs också då något av de aktuella sädesslagen ingår som ingrediens, exempelvis i halv- och helfabrikat. Även tillagningsmetoderna påverkas. Livsmedel med paneringar och såser med vetemjöl har uteslutits. I vissa fall har detta ersatts med andra stärkelserika produkter.

Det är inte ovanligt att den som börjar äta glutenfri kost behöver större matportioner på grund av ett större dagligt behov. När tarmens förmåga att ta upp näring normaliserats, och den sjuke återtagit sin normalvikt, bör dock inte kostens energiinnehåll vara högre än i vanlig kost. Därför har den glutenfria kosten samma energiinnehåll som motsvarande i Matkorgen.

2.2.1 Glutenfri matsedel

Frukost: *Havregrynsgröt* (ren havre, Semper) med äppelmos alt. filmjölks med *flingor* alt. mjölkdryck, *smörgås/ar* med *leverpastej/ost*, juice alt. frukt och/eller grönsak

Mellanmål 2–3 per dag: Dryck (kaffe/the, mjölk), *smörgås kex/skorpor* med och utan pålägg (ost/messmör/marmelad) och/eller frukt. Några gånger i månaden *kaffebröd*, eller en mindre mängd *godis (ej choklad)* och *snacks, typ potatischips*.

Måltidsdryck: Vatten. För vuxna, ca 2ggr per vecka annan energigivande dryck som lättöl, cider eller läsk. För barn, läsk, vid några tillfällen.

Vecka 1

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Strömmingslåda</i> med matlagningsgrädde och senap, kokt potatis, rivna morötter. <i>Bröd</i> , smörgåsmargarin, ost	<i>Spagetti</i> , köttfärsröra, riven parmesanost, tomat <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Tisdag	Omelett med potatis, ost och broccoli, tomat, sallad, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	Fläskkotlett, pressad potatis, grönsaksfräs <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Onsdag	Korv Stroganoff, ris, broccoli <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<i>Fiskpinnar med yoghurtsås</i> kokt potatis, gröna ärtor <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin, frukt
Torsdag	Fiskgryta med potatis, saffransgräddfil, sallad, tomat, gurka, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<u>Ärtsoppa med fläsk</u> , morot <i>Pannkaka</i> med sylt <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Fredag	<i>Pasta</i> , tomat- och paprikasås, fetaost, svarta oliver, sallad, <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	Ugnsstekt kycklingklubba, rotsakspytt, senap, sallad, vinägrett
Lördag	Rökt skinka, <u>potatissallad</u> , gröna bönor och vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin, frukt	<u>Tacos</u> med köttfärs, bönor och grönsaker, ris
Söndag	<u>Rösti</u> med smält ost, Grönsallad med röda bönor, rödlök och vinägrett. <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	Burgundisk köttgryta med ris Grönsallad vinägrett. <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin Fruktsallad

Vecka 2

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	Renskavsgryta med matlagningsgrädde, ris, vitkål, paprika, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<i>Vegetarisk lasagne</i> , röda bönor, lök, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Tisdag	Kokt fisk med <i>ägg och persiljesås</i> , kokt potatis, morotssallad <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<u>Hamburgare</u> , potatisklyftor, lök, tomat, dressing, ketchup, ost
Onsdag	<i>Raggmunk</i> , lingonsylt huvudsallad, morot, paprika, citronvinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin Frukt	<i>Kalops</i> , kokt potatis, inlagda rödbetor, vitkålssallad m vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Torsdag	Fläskkotlett i tomatsås, <i>pasta</i> , sallat, gurka, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	Kokt korv, potatismos, senap, ketchup, broccoli <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Fredag	Indisk soppa med röda linser och potatis <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin Ugnsstekt äpple med hackad mandel och <u>glass</u>	Ugnsstekt lax, <i>stuvad spenat</i> , potatisklyftor, citronklyfta, tomat <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Lördag	<i>Smörgåsar</i> med <i>pålägg</i> , tomat, paprika Lättfruktyoghurt, frukt	Lammstek, sky, potatisgratäng, gröna bönor, gelé <i>Bröd</i> , smörgåsmargarin <i>Digestivekex</i> med dessertost
Söndag	<i>Smörgåsar</i> med tomat och keso resp. makrill i tomatsås Frukt	Risotto med svamp och paprika, kall lammstek, tomatsås <i>Bröd</i>

Vecka 3

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Pepparrottskött</i> med morot, purjo och kokt potatis vitkål, vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<i>Pasta</i> med köttfärssås, sallat och gurka med vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Tisdag	Bönsoppa <i>Bröd</i> med färskost Frukt	<u><i>Fiskpinnar</i></u> , gräddfilsås, broccoli, pressad potatis, citronklyfta <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Onsdag	Korvgryta med potatis och rotsaker, senap <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin Frukt	Wok med <i>makaroner</i> , nötkött, grönsaker <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Torsdag	Kassler med spenat i matlagningsgrädd och sambaloelek, kokt potatis <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	Pytt av rotsaker, potatis och svamp, stekt ägg <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Fredag	<i>Mandeltorsk</i> , kokt potatis, broccoli <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<i>Kycklinggryta</i> med röda bönor och tomat, ris, sallad, tomat och gurka med vinägrett
Lördag	<u><i>Pizza</i></u> , vitkål, vinägrett	Entrecote, helstekt lök, <u>bearnaisesås</u> , klyftpotatis, gröna bönor Fruktsallad med <u>glass</u>
Söndag	Mjölks med <i>flingor</i> , <i>bröd</i> med <i>pålägg</i> Frukt	Sauterade räkor med squash, lök och paprika, <i>tomatsås</i> , <i>pasta</i> <i>Bröd</i> med <i>pålägg</i>

Vecka 4

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Makaroner</i> , stekt korv, senap, ketchup <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<u>Köttbullar</u> , kokt potatis, <i>brunsås</i> , lingon, morot, vitkål med vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Tisdag	Biff stroganoff, ris och broccoli, blandad sallad med vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<u>Blodpudding</u> med lingonsylt, vitkåls- och morotssallad, pressad citron <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Onsdag	Laxpudding, dillsky, sallad, gurka, rödlök m vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin	<u>Kåldolmar</u> , kokt potatis, <i>skysås</i> , lingonsylt <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Torsdag	Grönsakssoppa <i>Bröd</i> med köttpålägg <i>Äppelpaj</i> med <u>vaniljsås</u>	Kyckling med <i>citronsås</i> , ris, kokt rödbeta <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Fredag	Kikärtsgryta med <i>bröd</i> och gurkraita	<i>Pasta</i> , <i>spenat-</i> och <i>ostsås</i> kassler, tomat, purjolök med vinägrett <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Lördag	Yoghurt naturell m cornflakes, banan, russin och linfrön <i>Bröd</i> med pålägg och grönsak	Avokado m gräddfil och kaviar Fläskkarré m lök, äpple, <i>sky</i> och matlagingsgrädde, kokt potatis, sallad, paprika <i>Bröd</i> med smörgåsmargarin
Söndag	<i>Pasta</i> med pesto, sallat med röda bönor, vinägrett	<i>Ugnsstekt rödspättefilé</i> , gräddsky, citron, kokt potatis, gröna bönor, tomat Hallon, blåbär, nötter med <u>vaniljglass</u>

2.2.2 Kostnadstabell glutenfri kost för vuxna

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för glutenfri kost.

Livsmedelsgrupper	Kvinna (9,2 MJ/2200 kcal)				Man (11,8 MJ/2820 kcal)			
	Matkorg		Glutenfri		Matkorg		Glutenfri	
	kr	%	kr	%	kr	%	kr	%
Grönsak/rotfr/pot.	224	100	225	100	281	100	283	100
Frukt och bär	212	100	214	101	283	100	287	101
Mejeri, ägg	206	100	211	102	267	100	272	102
Matfett	42	100	42	100	52	100	53	102
Kött och chark	335	100	348	104	402	100	418	104
Fisk	144	100	165	115	188	100	215	114
Ris o spannmål	55	100	154	100	74	100	208	281
Bröd, matbröd	153	100	295	193	186	100	357	192
Bröd, kaffebröd	30	100	62	206	33	100	67	203
Kaffe/te/choklad	66	100	66	100	66	100	66	100
Öl, läsk	39	100	39	100	55	100	55	100
Godis, chips	41	100	41	100	64	100	64	100
Övrigt	122	100	131	107	153	100	152	99
Summa en månad	1 669		1 993		2 104	100	2497	
Summa per år	20 028		23 916		25 248		29 964	
Merkostnad per år	3 890				4 715			

Merkostnaden avrundad till närmast 5-tal kronor

2.2.3 Kostnadstabell glutenfri kost för barn

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för glutenfri kost.

Livsmedelsgrupper	Barn 2–9 år medelvärde (6,5 MJ/1554 kcal)			
	Matkorg		Glutenfri kost	
	kr	%	kr	%
Grönsak/rotfr/pot.	171	100	167	98
Frukt och bär	150	100	253	102
Mejeri, ägg	173	100	162	94
Matfett	30	100	31	103
Kött och chark	247	100	254	103
Fisk	110	100	122	111
Ris och spannmål	40	100	112	282
Bröd, matbröd	108	100	216	200
Bröd, kaffebröd	21	100	47	223
Kaffe/te/choklad	1	100	1	100
Öl, läsk	3	100	4	133
Godis, chips	15	100	17	113
Övrigt	78	100	90	115
Summa en månad	1 147		1 377	
Summa per år	13 764		16 524	
Merkostnad per år			2 760	

Merkostnaden avrundad till närmast 5-tal kronor

2.3 Komjölksproteinfri kost

Komjölksproteinallergi, komjölksallergi och mjölkallergi används som beteckning för samma slags allergi. **Mjölkallergi skiljer sig i flera avseenden från laktosintolerans.** *Mjölkallergi* innebär att man reagerar på (är *allergisk* mot) ett eller flera av de *proteiner* som finns i mjölk. *Laktosintolerans* innebär att man är *överkänslig* mot *mjölksocker* (laktos) då man har brist på, eller helt saknar enzymet laktas, som spjälkar laktos till glukos och galaktos i tunntarmen.

Allergi beror på att kroppens försvarsmekanismer inte fungerar på ett normalt sätt. En person med allergi får olika symtom när han/hon kommer i kontakt med det ämne som orsakar allergin. Mjölkallergi är en av de vanligaste födoämnesallergierna i barnåren. Uppskattningsvis drabbas 1–2 barn av 100. Hos de flesta barn har mjölkallergin försvunnit vid treårsåldern, men en del får behålla allergin mot mjölk högre upp i åren. Det finns också vuxna som

utvecklar överkänslighet mot mjölkprotein. Det förekommer att barn utvecklar allergi under amningen och känsliga barn kan reagera på komjolk vid amningen om mamman äter mjölkmat. De vanligaste symtomen är kräkningar, diarré, kolik, eksem, nässelutslag, astma. Personer som har svår mjölkallergi kan få en allergichock av mycket små mängder mjölk i maten, i extremfall till och med genom att andas in mjölk, till exempel om barn leker med mjölkmat. **Allergichocken är livshotande och kräver läkarvård.**

Vid mjölkallergi måste man utesluta alla mjölkprodukter och bakverk, såser, soppor, charkuterivaror, godis, margariner, ströbröd m.m. där mjölk eller mjölkpulver används som ingrediens. Den som har ansvar för mat till en person med komjölksallergi måste **alltid läsa ingrediensförteckningen** för olika livsmedel. Skummjölkspulver, gräddpulver, torrmjölkspulver, kärnmjölkspulver, kasein, natriumkaseinat, vasslepulver, och mjölkalbumin är exempel på beteckningar som visar att livsmedlet innehåller mjölkprotein och därför måste undvikas av personer som har mjölkallergi.

Sammansatta och industrilagade rätter kan innehålla små mängder av mjölkprotein på grund av kontamination. Ämnet ingår då oavsiktligt i slutprodukten. Kontamination sker lätt om samma lokaler och samma utrustning används för tillverkning av produkter både med och utan innehåll av mjölkprotein.

Källa: Dietistenheten Karolinska universitetssjukhuset, 2007

Matsedelns sammansättning

Alla livsmedel i Matkorgen som innehåller komjölksprotein är här utbytta till olika ersättningsprodukter. Vi har räknat på färdigköpt bröd för att jämförelsen mellan Matkorgen och den mjölkfria kosten ska bli så rättvis som möjligt. Bröd som ingår i lunch- och middagsmenyerna är av samma sort som för Matkorgen, där de även är mjölkfria. Till frukost och mellanmål har däremot Matkorgens bröd bytts ut till mjölkfria sorter. Vid näringsberäkning av matsedeln har hänsyn tagits till all mängd mjölkersättning, även för dryckesmjölk.

Merkostnadsberäkning

Vid beräkning av merkostnader är inte kostnader för dryckesmjölk, fil/yoghurtsättningar inkluderade i matsedelns kostnader. Eftersom kostnaden för komjölksersättning varierar mycket beroende på både vilken produkt som används och hur stor del av kostnaden som hushållet själv står för, måste schablonen kompletteras med den kostnad hushållet faktiskt betalar för komjölksersättning innan merkostnaden kan räknas ut.

Mjolkprodukter hör till baslivsmedlen och är en väsentlig näringskälla under uppväxtåren. Därför är det särskilt viktigt att hitta mjölkersättning som fungerar bra och göra en individuell bedömning av hur mjolkprodukterna ska ersättas.

Merkostnaderna per år kan beräknas som:

Merkostnaden för konsumentverkets 4-veckors komjölksproteinfria matsedel + faktiska kostnaden för mjölkersättning (dryckesmjölk- och fil/yoghurtersättning).

Merkostnaden per år för livsmedel i Konsumentverkets 4-veckors komjölksfria matsedel (exkl. dryckesmjölk- och fil/yoghurtersättning) beräknas till:

1 780 kr för kvinna

2 260 kr för man

1 200 kr för barn

För näringsvärdesberäkning av den komjölksproteinfria matsedeln ingår följande mängder av dryckesmjölk/fil/yoghurtersättning per år:

- 73,2 lit. mjölk- och 38,4 l fil/yoghurtersättning för kvinna
- 90 lit. mjölk- och 45,6 l fil/yoghurtersättning för man
- 72 lit. mjölk- och 27,6 l fil/yoghurtersättning barn

Observera att kostnaderna för ovanstående mängder inte finns medräknade i matsedeln, här skall hushållen själva beräkna kostnaden utifrån vilken produkt de köper/använder (hushållets faktiska kostnad).

Exempel på beräkning av total schabloniserad merkostnad per år för barn

Merkostnad för livsmedel i den komjölksproteinfria kosten

(exkl. dryckesmjölksersättning) *Summa:* = 1 200 kr

+

Hushållets faktiska kostnad för dryckesmjölk- och fil/yoghurtersättning:

72 liter mjölkersättning à 17 kr per liter = 1 224 kr

27,6 liter fil/yoghurtersättning à 39 kr per liter = 1 076 kr

Summa: = 2 300 kr

Total schabloniserad merkostnad per år

1 200 kr + 2 300 kr = **3 500 kr**

2.3.1 Komjölksproteinfri matsedel

Frukost: Havregrynsgröt m äppelmos, mjölkersättning, alt. Alpro Yofu naturell m flingor, smörgås/ar m leverpastej, pålägg, juice alt. frukt och/eller grönsak

Mellanmål 2–3 per dag: Dryck (kaffe/the) smörgås (alt. skorpa) med och utan pålägg och/eller frukt. Några gånger i månaden kaffebröd, el. en mindre mängd godis (ej choklad) och chips.

Måltidsdryck: Vatten. För vuxna, ca.2ggr per vecka annan energigivande dryck, som lättöl, cider eller läsk. För barn, läsk vid några tillfällen under fyra veckor.

Vecka 1

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	Strömmingslåda och senap, kokt potatis, rivna morötter. Bröd smörgåsmargarin, ost	Spagetti, köttfärsröra, tomat Bröd med smörgåsmargarin
Tisdag	Omelett med potatis, ost och broccoli, tomat, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Fläskkotlett, pressad potatis, grönsaksfräs Bröd med smörgåsmargarin
Onsdag	Korv Stroganoff, ris, broccoli Bröd med smörgåsmargarin	Fiskpinnar, sour supremesås, kokt potatis, gröna ärtor Bröd med smörgåsmargarin, frukt
Torsdag	Fiskgryta med potatis, saffransgräddfil, sallad, tomat, gurka, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Ärtsoppa med fläsk, morot Pannkaka med sylt Bröd med smörgåsmargarin
Fredag	Pasta, tomat- och paprikasås, ost, svarta oliver, sallad, vinägrett Bröd med smörgåsmargarin	Ugnsstek kycklingklubba, rotsakspytt, senap, sallad, vinägrett
Lördag	Rökt skinka, potatissallad, gröna bönor och vinägrett Bröd, smörgåsmarg. Frukt	Tacos med köttfärs, bönor och grönsaker, ris
Söndag	Rösti med ost, Grönsallad med röda bönor, rödlök och vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin	Burgundisk köttgryta, couscous. Grönsallad vinägrett. Bröd med smörgåsmargarin Fruktsallad

Vecka 2

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Renskavsgryta med matlagningsgrädde, ris, vitkål, paprika, vinägrett</i> Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>	<i>Vegetarisk lasagne, röda bönor, lök, vinägrett</i> Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>
Tisdag	Kokt torsk med ägg och persiljesås, kokt potatis, morotssallad Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>	<u>Hamburgare</u> med bröd, <u>potatisklyftor</u> , lök, tomat, <i>dressing</i> , ketchup, <i>ost</i>
Onsdag	<i>Raggmunk</i> , lingonsylt huvudsallad, morot, paprika, citronvinägrett Bröd med <i>smörgåsmargarin</i> Frukt	<i>Kalops</i> , kokt potatis, inlagda rödbetor, vitkålssallad m vinägrett Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>
Torsdag	Fläskkotlett i tomatsås, pasta, sallat, gurka, vinägrett Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>	Kokt frukostkorv, <i>potatismos</i> , senap, ketchup, broccoli Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>
Fredag	<i>Indisk soppa med röda linser och potatis</i> Bröd med <i>smörgåsmargarin</i> <i>Ugnsstekt äpple med hackad mandel och glass</i>	Ugnsstekt lax, <i>stuvad spenat</i> , potatisklyftor, citronklyfta, tomat Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>
Lördag	<i>Smörgåsar med pålägg</i> , tomat, paprika <i>Lättfruktyoghurt</i> , frukt	Lammstek, sky, <i>potatisgratäng</i> , gröna bönor, gelé Bröd, <i>smörgåsmargarin</i> Digestivekex med <i>dessertost</i>
Söndag	<i>Smörgåsar</i> med tomat och <i>ost</i> resp. makrill i tomatsås Frukt	Risotto med svamp och paprika, kall lammstek, tomatsås Bröd

Vecka 3

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Pepparrottskött med morot, purjo och kokt potatis</i> vitkål, vinägrett Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>	Pasta med <i>köttfärssås</i> , sallat och gurka med vinägrett Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>
Tisdag	Bönsoppa Bröd med <i>pålägg</i> Frukt	<i>Fiskpinnar, gräddfilsås</i> , broccoli, pressad potatis, citronklyfta Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>
Onsdag	Korvgryta med potatis och rotsaker, senap Bröd med <i>smörgåsmargarin</i> Frukt	Wok med äggnudlar, nötkött, grönsaker Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>
Torsdag	Kassler med <i>spenat i matlagningsgrädd</i> och <i>sambal oelek</i> , kokt potatis Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>	<i>Pytt av rotsaker, potatis och svamp, stekt ägg</i> Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>
Fredag	<i>Hemlagad fiskgratäng</i> , kokt potatis, broccoli Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>	<i>Kycklinggryta med röda bönor och tomat</i> , ris, sallad, tomat och gurka med vinägrett
Lördag	<u><i>Pytt i panna</i></u> , vitkål, vinägrett	Entrecote, helstekt lök, sås, klyftpotatis, gröna bönor Fruksallad med <i>glass</i>
Söndag	<i>Mjölkersättning</i> med flingor, bröd med <i>pålägg</i> Frukt	<i>Sauterade räkor med squash, lök och paprika</i> , tomat, sås, pasta Bröd med <i>smörgåsmargarin</i>

Vecka 4

Kursiverade livsmedel anger att specialkosten avviker från Matkorgen.

Understrukna livsmedel anger att färdiglagade rätter, bl.a. djupfrysta, har använts.

	Lunch	Middag
Måndag	<i>Stuvade makaroner, stekt korv, senap, ketchup Bröd med smörgåsmargarin</i>	<i>Köttbullar, kokt potatis, brunsås, lingon, morot, vitkål med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i>
Tisdag	<i>Biff stroganoff, ris och broccoli, blandad sallad med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i>	<u>Blodpudding</u> med lingonsylt, vitkåls- och morotssallad, pressad citron Bröd med smörgåsmargarin
Onsdag	<i>Laxpudding, dillsky, sallad, gurka, rödlök m vinägrett Bröd med smörgåsmargarin</i>	<u>Köttbullar</u> , kokt potatis, brunsås, lingonsylt Bröd med smörgåsmargarin
Torsdag	Grönsakssoppa Bröd med köttpålägg <i>Äppelpaj med vaniljsås</i>	<i>Kyckling med citronsås, ris, kokt rödbeta Bröd med smörgåsmargarin</i>
Fredag	<i>Kikärtsgryta med indiskt bröd och gurkraita</i>	Pasta, spenat- och ostsås kassler, tomat, purjolök med vinägrett Bröd med smörgåsmargarin
Lördag	Yoghurt naturell m cornflakes, banan, russin och linfrön Bröd med pålägg och grönsak	Avocado m sour supreme och kaviar Fläskkarré m lök, äpple, sky och matlagningsgrädde, kokt potatis, sallad, paprika Bröd med smörgåsmargarin
Söndag	Pasta med pesto, sallad med röda bönor, vinägrett	<i>Ugnsstekt rödspättefilé, gräddska</i> , citron, kokt potatis, gröna bönor, tomat Hallon, blåbär, nötter med vaniljglass

2.3.2 Kostnadstabell komjölkspoteinfri kost för vuxna

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för komjölkspoteinfri kost.

Livsmedelsgrupper	Kvinna (9,2 MJ/2200 kcal)				Man (11,8 MJ/2820 kcal)			
	Matkorg		Komjölkspoteinfri		Matkorg		Komjölkspoteinfri	
	kr	%	kr	%	kr	%	kr	%
Grönsak/rotfr/pot.	224	100	209	93	281	100	279	99
Frukt och bär	212	100	221	104	283	100	295	104
Mejeri (ersättningsprod.) +ägg	206	100	232	113	267	100	299	112
Mjölkersättning för dryckesmjök/fil/ yoghurt*	–	–	–	–	–	–	–	–
Matfett	42	100	45	107	52	100	56	108
Kött och chark	335	100	366	109	402	100	442	110
Fisk	144	100	161	112	188	100	205	109
Ris o spannmål	55	100	59	107	74	100	80	108
Bröd, matbröd	153	100	172	112	186	100	208	112
Bröd, kaffebröd	30	100	36	120	33	100	38	115
Kaffe/te/choklad	66	100	66	100	66	100	66	100
Öl, läsk	39	100	39	100	55	100	55	100
Godis, chips	41	100	73	178	64	100	105	164
Övrigt	122	100	101	83	153	100	131	86
Summa en månad	1 669	100	*	*	2 104	100	*	*
Summa per år	20 028		*		25 248		*	
Merkostnad per år			*				*	

* Se ytterligare information om beräkning av mjölkersättning sid. 24–25.

2.3.3 Kostnadstabell komjölksproteinfri kost för barn

Jämförelse mellan Matkorgen och en version av matkorgen anpassad för komjölkfri kost.

Livsmedelsgrupper	Barn 2–9 år medelvärde (6,5 MJ/1554 kcal)			
	Matkorg		Komjölkfri	
	kr	%	kr	%
Grönsak/rotfr/pot.	171	100	154	90
Frukt och bär	150	100	154	103
Mejeri, (ersättningsprod) +ägg	173	100	164	95
Mjölkersättning för dryckesmjölk/fil/yoghurt*	–	–	–	–
Matfett	30	100	33	110
Kött och chark	247	100	272	110
Fisk	110	100	120	109
Ris och spannmål	40	100	43	107
Bröd, matbröd	108	100	125	116
Bröd, kaffebröd	21	100	32	152
Kaffe/te/choklad	1	100	1	100
Öl, läsk	3	100	4	133
Godis, chips	15	100	28	187
Övrigt	78	100	65	83
Summa en månad	1 147	100	*	*
Summa per år	13 764		*	*
Merkostnad per år			*	

* Se ytterligare information om beräkning av mjölkersättning sid. 24–25.

3 Slutsatser

För personer med extremt svår överkänslighet är det tveksamt om matsedlarnas industrilagade färdigrätter och smörgåspålägg kan användas. En specialkost som bygger på att all mat lagas från råvaror i hemmet skiljer sig dock väsentligt från vår referens - Matkorgen – när det gäller bekvämlighet, tidsåtgång och kostnader. Konsumentverkets undersökning har begränsats till en jämförelse i kronor mellan bekvämlighetsmässigt jämförbara alternativ. De två specialkosterna, glutenfri kost och komjölkfri kost medför merkostnader i jämförelse med Matkorgens ”normalkost”.

Det går inte att tänja på kvalitetskraven för att på så vis kunna köpa billigare eller mer lättlagade matvaror. Det finns mycket små möjligheter att spara in tid, pengar och arbete genom bättre planering och mer genomtänkta val av varor. En misskött diet medför dessutom ofta högre risk för följsjukdomar. Förutom lidande för den enskilde medför ett ökat vårdbehov avsevärda kostnader för samhället. Vid bedömningar av merkostnaden för specialkost är det angeläget att ta hänsyn till samtliga faktorer som påverkar kostnaden.

Specialkosterna kan direkt jämföras med läkemedelsbehandling, i flera fall är specialkosten den huvudsakliga behandlingen av sjukdomen. Det finns ett omedelbart samband mellan hälsa och en omsorgsfullt tillämpad specialkost. Exempelvis orsakar livsmedel som innehåller gluten eller mjölkprotein snabbt skador hos den som är överkänslig för dessa ämnen.

Denna rapport redovisar endast generellt beräknade merkostnader, därför måste särskild hänsyn tas till varje enskilt fall.



Konsumentverket

Box 48

651 02 Karlstad

Telefon: 0771-42 33 00

Webbplats: www.konsumentverket.se

E-post: konsumentverket@konsumentverket.se