

Nikkelallergi og mad

Madsen, Charlotte Bernhard

Publication date:
2004

Document Version
Også kaldet Forlagets PDF

[Link back to DTU Orbit](#)

Citation (APA):
Madsen, C. B. (2004). Nikkelallergi og mad. (2. udg.) Fødevaredirektoratet.

DTU Library

Technical Information Center of Denmark

General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.



Nikkelallergi og mad

Nikkel i maden giver ikke allergi	Side 4
De første 1-2 måneder med nikkelfattig kost	Side 5
Hvis du fortsat skal spise nikkelfattigt	Side 8
Spørgsmål og svar	Side 12
Eksempler på mad med meget og lidt nikkel	Side 14
Tabeller over nikkelindholdet i madvarer	Side 18



Nikkelallergi viser sig som eksem de steder, hvor huden har tæt kontakt med nikkelholdige produkter. Nikkel kan frigives fra fx øreringe og metalknapper i tøjet. Eksemet viser sig som kløe, rødme, blærer og evt. sår. Behandlingen består i at undgå kontakt med metal, som frigiver nikkel.

Hos enkelte mennesker, som har nikkeleksem på hænderne, er der risiko for, at eksemet bliver kronisk og ikke forsvinder, selvom de undgår kontakt med ting, der indeholder nikkel. Er du en af dem, kan du måske have glæde af en kost med lavt nikkelindhold. Snak med lægen, om det er en god idé i dit tilfælde.

Hvis du sammen med din læge har fundet ud af, at det er fornuftigt, at du ikke får så meget nikkel fra kosten, har du brug for at vide, hvor meget nikkel der er i de fødevarer, du spiser. Det fortæller denne pjece om.

Regler for nikkel i smykker m.m.

Der er regler for hvor meget nikkel, der må frigives fra produkter, som er i direkte og langvarig kontakt med huden, fx smykker, ure, knapper og lynlåse. Formålet er at beskytte forbrugeren mod at udvikle nikkelallergi. Nogle produkter har en belægning, som skal forhindre, at de frigiver for meget nikkel. Denne belægning skal ifølge reglerne kunne holde i mindst to år.

Reglerne står i "Bekendtgørelse nr. 24 af 14. januar 2000 om forbud mod import og salg af visse nikkelholdige produkter". Læs mere på Miljøstyrelsens hjemmeside www.mst.dk.

Før du går i gang...

- Du skal kun begrænse nikkellindholdet i kosten, hvis det sker i samråd med din læge.
- Vend tilbage til normale spisevaner, hvis en nikkelfattig kost ikke har hjulpet på allergisymptomerne efter 1-2 måneder.
- Børn under 15 år bør ikke uden videre gå på diæt, da der kan være risiko for fejlernæring.
- Tal altid med din læge, hvis du er i tvivl.

Nikkel i maden giver ikke allergi

Nikkel i fødevarer er ikke årsag til nikkelallergi. Du kan altså ikke forebygge nikkelallergi ved at spise en kost med et lavt indhold af nikkel.

Der er heller ingen grund til at tænke på indholdet af nikkel i maden, hvis symptomerne på din nikkelallergi forsvinder, når du undgår kontakt med nikkel i smykker, knapper og lignende.

Kun hvis din nikkelallergi har udviklet sig til kronisk eksem, som ikke forsvinder, selv om du undgår kontakt med nikkel, kan der være grund til at prøve en kost med et lavt nikkellindhold. Snak med lægen, om det er en god idé i dit tilfælde.

Hvis dine hudproblemer skyldes andet end nikkelallergi, vil en nikkelfattig kost ikke være nogen hjælp.

De første 1-2 måneder med nikkelfattig kost

Du kan prøve at spise mad med lavt nikkelinhold i en periode, hvis du har talt med lægen om, at din type eksem muligvis kan blive bedre af det.

For at finde ud af om en kost med lavt nikkelinhold hjælper, er det nødvendigt at være meget omhyggelig med, hvad du spiser i 1-2 måneder. Hvis du er det, kan nikkelinholdet i kosten halveres. På side 6-7 kan du se, hvad du må spise, og hvad du skal undgå i forsøgsperioden.

Du bør ikke begynde på diæten i en periode, hvor du skal rejse eller være med til mange fester – det gør det mere besværligt at overholde kostplanen nøje.

Det er ikke muligt at undgå nikkel i maden fuldstændigt. Derfor er det ikke sikkert, at eksemet forsvinder helt, mens du spiser en nikkelfattig kost, men der kommer som regel færre og mere kortvarige eksemudbrud.

Hvis eksemet falder til ro eller bedres meget i løbet af 1-2 måneder, kan du justere diæten, så den ikke er helt så streng. Læs mere om det på side 8-11.

Er der ikke sket bedring efter 1-2 måneder, bør du holde op med den nikkelfattige kost.



Hvad skal du undgå de første 1-2 måneder med nikkelfattig mad

Du skal helt undgå disse madvarer, der har et højt nikkelindhold

Brød, mel og gryn

Rugbrød og franskbrød med kerner, hvedekim, hvedeklid, sesamfrø, hørfrø eller solsikkekerner
Grahamsmel, hvedeklid og hvedekim
Havregryn og andre havreprodukter
Byggryn
Mysli
Hirse
Boghvede
Morgenmadsprodukter med højt nikkelindhold (se listen side 24)

Grøntsager

Avocado
Bælgfrugter herunder tørrede bønner, ærter, kikærter og linser
Spirer lavet af bønner og lucernefrø
Sojamel (vegetabilsk protein)
Pommes frites

Frugt, nødder og frø

Ananas
Svesker
Tørrede abrikoser og tørrede figer
Frugtpålæg
Nødder og mandler – alle slags
Kokosmel og kokosmælk
Jordnødder (peanuts)
Sesamfrø, hørfrø og solsikkekerner

Slik og snacks

Chokolade, marzipan, nougat
Lakrids
Bolcher
Peanuts, saltede mandler o.l.

Drikkevarer

Vand kan være en kilde til nikkel. Se side 8-9

Diverse

Fibertabletter, vitamin- og mineraltabletter med nikkel

Hvad kan du spise de første 1-2 måneder med nikkelfattig mad

Du må gerne spise disse madvarer, der har et lavt nikkelinhold

Brød, mel og gryn

Hvedemel, rugmel, maizena, kartoffelmel
 Almindeligt rugbrød uden kerner m.m.
 Franskrød, surbrød, sigtebrød, landbrød og
 tilsvarende fint, hvidt brød
 Cornflakes
 Kager uden mandler, makronmasse, nødder, kokosmel, kakao
 og chokolade
 Spaghetti, makaroni o.l.
 Parboiled ris

Grøntsager

Alle andre grøntsager, inkl. kartofler, end dem,
 der er nævnt på side 6

Kød, fisk og æg

Alle produkter

Mælkeprodukter

Alle mælkeprodukter inkl. ost

Frugt

Alle andre frugter end dem, der er nævnt på side 6

Slik og snacks

Vingummi

Nogle hudlæger har erfaring for, at visse mad- og drikkevarer kan forværre nikkeleksem, selvom nikkelinholdet ikke er højt. Det gælder bl.a. øl og vin, specielt rødvin, sild, makrel, tun, tomat, løg, hvidløg, gulerødder og frugt, specielt æbler og citrusfrugt (juice). Løg, hvidløg og gulerødder tåles i reglen, når de er kogt.

Hvis du fortsat skal spise nikkelfattigt

Hvis eksemet falder til ro eller bedres meget i løbet af 1-2 måneder, bør du forsætte med at spise en kost med lavt nikkelindhold. Hvor lavt indholdet af nikkel behøver at være, kan ikke siges generelt, men du kan prøve dig frem i samarbejde med din læge. Hvis eksemet forværres igen, har du måske spist for meget nikkel.

Det er en god idé stadig at bruge den kostplan, du fulgte i de første par måneder (se side 6-7), men du kan nu justere den lidt. Fx behøver du ikke at overholde kostplanen så strengt, når du spiser ude. Det kan også være, at du til daglig kan spise nogle af de fødevarer, som har et middel indhold af nikkel. Det er dog fortsat vigtigt at passe på de madvarer, som har et højt nikkelindhold. Hvis du vil spise dem, bør det være i meget små mængder.

På side 10-11 ses en grov oversigt over, hvilke fødevarer der har lavt, middel og højt indhold af nikkel. Fra side 18 og fremefter er der detaljerede tabeller

med nikkelindholdet i mange forskellige fødevarer. På side 14-17 er der eksempler på en dags mad med højt og lavt nikkelindhold.

Det er ikke kun nikkelindholdet, som er afgørende, når du skal vurdere en fødevarer. Det har også betydning, hvor meget du spiser af fødevareren. Fx indeholder persille forholdsvis meget nikkel, men da man normalt spiser persille i meget små mængder, betyder nikkelindholdet i persille ikke noget særligt i den samlede kost. Det samme gælder krydderier.

Drikkevand

Nikkel i vand og andre drikkevarer optages mere effektivt af kroppen end nikkel bundet i mad. Driker du vand med nikkel på tom mave, optages langt mere nikkel, end hvis du drikker vandet til et måltid. Vær derfor opmærksom på nikkelindholdet i det vand, du drikker og bruger til te og kaffe. Kaffe og te brygget på nikkelfrit vand har et lavt nikkelindhold.

Nikkel i drikkevand

Drikkevand må indeholde op til 20 mikrogram nikkel pr. liter. Nogle steder er der ikke noget nikkel i vandet, andre steder indeholder vandet de tilladte 20 mikrogram. Dit vandværk kender nikkelindholdet i det vand, det leverer.

Vandhaner kan frigive nikkel til det vand, der står i vandhanen, når den ikke bruges. Der står ca. 1 dl vand i vandhanen. Brug derfor ikke det første glas vand, du tapper, til at drikke eller komme i mad. Der kan også frigives nikkel andre steder i vandinstallationen, fx fra lukkehaner og vandmålere. Da disse installationer sidder forskellige steder i systemet, er de vanskelige at tage højde for.

Frigivelse af nikkel fra elkedler

Gamle el-kedler med varmelegemer af forniklet eller forkromet kobber kan frigive betydelige mængder nikkel til det vand, der koges i kedlen.

Fødevaredirektoratets undersøgelse fra 1997 viste dog, at ingen el-kedler på det tidspunkt frigav mere nikkel end de måtte, og at en del kedler slet ikke frigav nikkel.



Fødevarer inddelt efter lavt, middel og højt nikkelindhold

Lavt indhold af nikkel

Mælk, fløde og syrnede mælkeprodukter.

Ost.

De fleste friske frugter og grøntsager, undtagen avocado og ananas.

Fersk kød, fisk og fjerkræ.

Rent sukker og vingummi.

Øl, vin, saft og sodavand.

Fedtstoffer – bortset fra hårde margariner.

Lavt til middel indhold af nikkel

Fine mel- og brødtypen fx franskbrød, rugbrød uden kerner, pasta, cornflakes og parboiled ris.

Middel indhold af nikkel

Brød med kerner.

Kødpålæg.

Middel til højt indhold af nikkel

Andet slik end vingummi.

Højt indhold af nikkel

Grove kornprodukter med kernernes skaldele, fx klid, havregryn, myslis, boghvede og hirse.

Soja.

Tørrede bælgfrugter. Bønnespirer har dog et middel indhold, fordi bønnerne under spiring optager meget vand.

Chokolade og kakao.

Nødder og mandler, alle slags – også jordnødder og kokosmel.

Ananas, svesker, tørrede abrikoser, tørrede figer og frugtpålæg.

Avocado.



En grov inddeling af fødevarer efter nikkeindhold er:

- **lavt indhold** = under 10 mikrogram nikkel pr. 100 g fødevarer
- **middel indhold** = mellem 10 og 50 mikrogram nikkel pr. 100 g fødevarer
- **højt indhold** = over 50 mikrogram nikkel pr. 100 g fødevarer

Spørgsmål og svar

Hvor kommer nikkel i maden fra?

Det meste nikkel i maden stammer fra fødevarer, som er fremstillet af planter, fx korn og bønner, der har optaget nikkel fra jorden. Planter har forskellig evne til at optage nikkel, så nikkelindholdet i kosten afhænger af, hvilke planter du spiser, og hvor de har vokset. Tørrede bønner, nødder og boghvede er eksempler på planter, der kan indeholde særlig meget nikkel.

Fødevarer fra dyr, fx kød, mælk og ost, indeholder som regel kun lidt nikkel.

Kan der komme nikkel i maden fra gryder og andre køkkenredskaber?

Nikkel i maden kan i mindre grad stamme fra de redskaber, der bruges i industrien eller hjemme i køkkenet ved fremstilling og tilberedning af maden.

Rustfrie gryder og knive, elkedler, metaldele i blendere og lignende kan frigive nikkel i små mængder, men det er ikke noget problem i praksis. Kog nye rustfri gryder én gang med vand, inden de bruges i madlavningen, og lad ikke meget sure fødevarer som rabarbergrød stå i en rustfri gryde.

Det er ikke tilladt at bruge forniklede genstande til fødevarer, men nogle har måske stadig et gammelt te-æg, som er forniklet. Hvis du har sådan et, bør du smide det ud. På apoteket kan man købe et nikkel-testsæt, der viser, om ting frigiver for meget nikkel. Testen kan kun bruges vejledende.

Er der mere nikkel i dåsemad?

Nej. Man kunne godt tro, at dåsernes metal ville frigive lidt nikkel til maden, men de undersøgelser, som Fødevareredirektoratet har lavet af dåsemad, viser, at det ikke er tilfældet.

Hvorfor er der forskel på nikkelindholdet i margariner?

Ved fremstilling af margarine bruges såkaldte nikkelkatalysatorer. Det er stoffer, der er med til at gøre margarinen fast. Derfor kan især hårde margariner have et lidt forhøjet indhold af nikkel.

Hvorfor er der mere nikkel i kødpålæg end i rent kød?

Kødpålæg som medisterpølse, rullepølse og leverpostej kan indeholde bl.a. sojamel og krydderier. Det forhøjede nikkelindhold stammer fra disse ingredienser.

Hvorfor er der mere nikkel i groft brød?

Brød med kerner indeholder mere nikkel end hvidt brød. Det skyldes, at kornet oplagrer det nikkel, som det optager fra jorden, i skallen. Når man laver groft brød, bruger man det meste af kornet og dermed også den nikkelrige skal. Når man laver brød uden kerner, er skallerne ofte sigtet fra.

Er der risiko for at få for lidt vitaminer, når man spiser nikkelfattigt?

Hvis du udelukker en række fødevarer fra den daglige kost, kan det betyde, at maden bliver ensidig. Derfor skal du sikre dig, evt. i samarbejde med en diætist, at den nikkelfattige kost bliver så varieret som muligt, så du får opfyldt behovet for vitaminer og andre næringsstoffer.



Eksempler på mad med meget og lidt nikkel

På disse sider finder du eksempler på en dags mad med højt og lavt nikkelindhold. I eksemplet med højt indhold er der 450 mikrogram, mens den med lavt indhold kun har ca. 70 mikrogram nikkel.

Eksemplerne består af helt almindelig mad, men der er cirka seks gange så meget nikkel i den ene som i den anden.

Hvis du reagerer på nikkel i maden, vil du ofte have glæde af en kost, der dagligt giver mindre end 250 mikrogram nikkel.

Eksemplerne viser også, hvordan man selv kan beregne, hvor meget nikkel man får via maden. Se også side 19.

Dagskost med meget nikkel

Eksemplet viser en almindelig dagskost med et temmelig højt nikkelindhold. Som du kan se, er det nogle få fødevarer, der giver en stor del af nikkelindtagelsen. Energiindholdet er ca. 10.000 kJ. En gennemsnitskvinde har brug for ca. 8.200 kJ om dagen, mens en gennemsnitsmand har brug for ca. 10.600 kJ.

Dagskost med meget nikkel

Fødevarer	Mængde gram	Nikkelindhold mikrogram
Morgenmad		
1 glas ananasjuice	200	12
1 skive solsikkebrød	40	6
Smør	5	0,5
Ost	20	1
Havregrød (gryn) ¹⁾	30	28,8
Sukker	5	0,15
Kaffe	200	2
Formiddag		
Appelsin	200	8
Frokost		
3 halve skiver kernebrød	60	25,8
1 skive trekornsbrød	40	4,8
Margarine	15	1,35
Frugtpålæg	25	27,5
Ål, røget	30	0,9
Dild	3	0,18
Tomat	50	5

Fødevarer	Mængde gram	Nikkelindhold mikrogram	Fødevarer	Mængde gram	Nikkelindhold mikrogram
Persille	5	2,5	Tomatsovs (100 g) lavet af:		
Mayonnaise ²⁾	10	0,6	Bouillon	100	3,8
Leverpostej	15	3,15	Hvedemel	5	0,2
Syltede rødbeder	10	0,5	Tomatpuré ³⁾	10	3
Grøn salat	25	0,5	Kikærter ¹⁾	30	39
Mungbønner ¹⁾	10	33	Grøn peber	10	0,4
Valnødder	10	32	Olivenolie	15	0,9
Ananas	20	10	Æblemost	250	7,5
Dressing, fransk	15	1,05	Sveskegrød ²⁾	80	19
Skummetmælk	200	4	Sukker	5	0,15
			Mandler	15	19,5
			Flødeskum	10	0,2
Mellemmåltid					
Mørk chokolade	50	111,5			
Te	200	4			
Aftensmad					
Kylling stegt i ovn	150	7,5			
Brune ris ¹⁾	60	22,2			

I alt pr. døgn 450 mikrogram nikkel

¹⁾ For disse varer er mængden angivet for den tørre, ukogte eller uspirede vare. De 60 gram brune ris bliver fx til ca. 180 gram kogte ris.

²⁾ Nikkelindholdet er beregnet ud fra en opskrift.

³⁾ Tal for tomatketchup.

Dagskost med lidt nikkel

Eksemplet viser en almindelig dagskost med et lavt nikkelindhold. Læg mærke til, at fx chokolade, tørrede bønner og kikærter ikke er med i kosten med lavt nikkelindhold. Energiindholdet er ca. 10.000 kJ. En gennemsnitskvinde har brug for ca. 8.200 kJ om dagen, mens en gennemsnitsmand har brug for ca. 10.600 kJ.



Dagskost med lidt nikkel

Fødevarer	Mængde gram	Nikkelindhold mikrogram
Morgenmad		
1 glas appelsinjuice	200	2
1 skive franskbrød	40	2,4
Smør	5	0,5
Ost	20	1
Cornflakes	40	2,8
Sødmælk	200	4
Kaffe	200	2
Formiddag		
1 æble	150	3
Frokost		
3 halve skiver mørkt rugbrød	60	2,4
1 skive grahambrød	40	1,6
Margarine	15	1,35
Ost	15	0,75
Makrel	40	0,4
Mayonnaise ¹⁾	5	0,3

Fødevarer	Mængde gram	Nikkelindhold mikrogram	Fødevarer	Mængde gram	Nikkelindhold-mikrogram
Røget kalkun ²⁾	15	0,15	Dampet spinat	100	3
Agurk	10	0,1	Kartofler, kogt	100	8
Sprængt oksebryst ³⁾	20	0,4	Gulerødder, kogt	75	3,75
Peberrod	5	1,5	Vand	200	2
Flødeskum	5	0,1	Is	100	3
Bladselleri	20	0,2	Jordbær	50	2
Hvidkål	50	2			
Æble	20	0,4	I alt pr. døgn		68
Dressing, fransk	15	1,05			mikrogram nikkel
Letmælk	200	4			
Mellemmåltid					
Cream Crackers	20	2	¹⁾ Nikkelindholdet er beregnet ud fra en opskrift.		
Smøreost	20	1	²⁾ Tal for kalkun.		
Vindruer	50	1	³⁾ Tal for oksekød.		
Kaffe	150	1,5			
Aftensmad					
Laks, kogt	150	6			

Tabeller over nikkelinholdet i madvarer

Fødevaredirektoratet har analyseret nikkelinholdet i mange fødevarer. Resultaterne er på de følgende sider ordnet i to tabeller, som begge er opdelt i fødevarergrupper. Tabellerne fortæller, hvor mange mikrogram nikkel der er i 100 gram af en fødevarer. Et mikrogram er én milliontedel gram.

Værdierne i tabellen er gennemsnitsværdier og skjuler altså en vis variation. Variationen skyldes, at planter optager nikkel forskelligt fra jorden, og at nikkelinholdet i jord varierer.

To tabeller

Den tabel, der hedder "Nikkel i madvarer – ordnet alfabetisk" angiver fødevarerne i alfabetisk orden inden for hver varegruppe. Her kan du let finde en bestemt fødevarer og aflæse dens indhold af nikkel.

I den anden tabel, som hedder "Nikkel i madvarer – efter stigende indhold", er fødevarerne opstillet

sådan, at varer med lavt indhold står først, og de med højt indhold står til sidst. Her får du et godt indtryk af, hvilke madvarer du kan spise, og hvilke du skal undgå inden for hver fødevarergruppe.

Et eksempel

Hvis du vil vide, hvor meget nikkel der er i ris, går du ind i den alfabetisk ordnede tabel under Kornprodukter og aflæser tabelværdien ud for ris. Hvis du derimod vil vide, hvilke kornprodukter du trygt kan spise, og hvilke du skal undgå, går du ind i afsnittet Kornprodukter i den tabel, der er ordnet efter stigende indhold. De øverste fødevarer med lavt indhold kan du spise frit. De nederste fødevarer med højt indhold skal du undgå eller kun spise i meget små mængder. Fødevarerne derimellem, som har middel indhold, kan du spise i begrænsede mængder.

Hvad betyder * i tabellerne?

Du skal være opmærksom på de fødevarer, der er

mærket med en stjerne *. Stjernen betyder, at fødevarer normalt har et lavt eller middel nikkellindhold som angivet, men at indholdet i sjældne tilfælde kan være højt.

Sådan beregner du nikkellindholdet i din kost

Hvis du er interesseret i at beregne din daglige nikkellindtagelse, skal du bruge tabellen "Nikkel i madvarer – ordnet alfabetisk". Du kan lave beregningen på følgende måde:

1. Lav en liste over vægten i gram af de fødevarer, du spiser i dagens løb. Du kan enten veje varerne eller skønne, hvad de vejer.
2. For hver fødevarer udregner du følgende tal

$$\frac{\text{varemængde} \times \text{nikkellindhold}}{100}$$

Varemængden er vægten i gram af den fødevarer, du har spist. Nikkellindhold finder du i tabellen. Det er angivet som mikrogram nikkel pr. 100 gram fødevarer. De to tal ganger du, og så dividerer du med 100.

3. Læg resultaterne sammen for alle de madvarer, du spiser i dagens løb. På den måde får du at vide, hvor mange mikrogram nikkel du indtager dagligt. Hvis du reagerer på nikkel i maden, vil du ofte have glæde af en kost, der dagligt giver mindre end 250 mikrogram nikkel.



Nikkel i madvarer – ordnet alfabetisk

Mikrogram nikkel pr. 100 gram madvare



Mælkeprodukter

Kakaomælk	5
Kakaoskummetmælk	5
Mælk, alle typer	2
Skummetmælkspulver	3
Sødmælkspulver	10
Yoghurt med mysli	15



Ost

Ost, alle typer	5
-----------------	---



Is

Ispind, jordbær	13
Is, alle typer	3



Kornprodukter

Boghvede	420
Bulgur	29*
Byggryn	53
Bygmel	10
Coco Pops	64
Cornflakes	7
Cream Crackers	10
Franskbrød	6
Frosted Flakes	4
Grahamsbrød	4
Grahamsmel	40

Grovfranskbrød	14
Guldkorn	42
Havrefras	80
Havregryn	96
Hirse, hele korn	221
Hvedekerner	29*
Hvedekim	80
Hvedeklid	83
Hvedemel	4
Italiensk brød m. durummel	2
Knækbrød, alle typer	25
Kernebrød	43
Majsmel	29
Makaroni/spaghetti, fuldkorns, rå	22*
Makaroni/spaghetti, rå	9
Mariekiks	22*
Mysli	67
Popcorn	30
Pølsebrød	14*
Rice Krispies	35
Ris, brune, rå	37*
Ris, parboiled, rå	17
Ris, polerede, rå	25
Risengryn, grødris, rå	34
Roulade, alle slags	20
Rugbrød med kerner og frø	10
Rugbrød, mørkt	4
Rugbrød, soft, med kerner og frø	14
Rugmel, groft	7



Grøntsager

Agurk	1
Asparges, friske	18
Asparges, konserver	5
Aubergine	1
Avocado ')	100
Bladselleri	1
Blomkål	4
Broccoli	10
Brune bønner, tørrede	273
Bønnespirer	29
Champignon	1
Dild	6
Fennikel, knold	34
Franske kartofler	31
Græskar, konserver	5
Grønkål	15
Grønne bønner	17
Grønne ærter	22
Gule ærter, tørrede	210
Gulerod	5
Hovedsalat	2
Hvide bønner, tørrede	330

Hvidkål	4	Rødkål	7	Hindbær	17
Icebergsalat	2	Savoykål	2	Honningmelon	7
Johannesbrød	55	Selleri, rod	7	Hybenpulver, tørret	40
Jordkok	15	Skorzonerrod	5	Hyldebær	5
Julesalat	8	Sojabønner, tørrede	291	Hørfrø	223
Kartoffel, alle typer	8*	Sojamel	390	Jordbær	4
Kartoffelmel	3	Spidskål	6	Jordnød	390
Kartoffelmospulver	20	Spinat	3	Kirsebær	2
Kikærter, tørrede	130	Squash	4	Kiwi	4
Kinakål	1	Tomat	10	Kokosmel	146
Linser, røde, tørrede	292	Tomatketchup	30	Kokosmælk	134
Linser, tørrede	248			Kokosnød	129
Lucerne, alfalfa, frø	730	 Frukt og nødder		Mandarin	3
Løg	3	Abrikos, tørret	120	Mandel	130
Majskolbe	20	Ananas, konserver	15	Marmelade, uspec.	10
Majs, konserver	4	Ananas, rå	50	Multebær	5
Majs, rå	20	Appelsin	4	Netmelon	7
Mungbønner, tørrede	330	Banan	7	Papaya	3
Oliven	9	Blomme	6	Pistacienød	100
Pastinak	20	Cantaloupe-melon	7	Pære	11
Peberfrugt	4	Citron	7	Rabarber	8
Peberrod, rå	30	Clementin	3	Ribs	7
Persille	50	Dadel, tørret	33		
Persillerod	11	Fersken, konserver	17		
Pommes frites	41	Fersken, rå	15		
Porre	7	Figen, tørret	130		
Radise	4	Frugtpålæg, uspec.	110		
Rosenkål	3	Grapefrugt	3		
Rødbede	5	Hasselnød	170		

) Nikkelindholdet i avocado varierer så meget og kan være så højt, at det frarådes at spise avocado, hvis man vil være sikker på en nikkelfattig kost.

Nikkel i madvarer – ordnet alfabetisk

Rosin	17	Medisterpølse	2	Kulmule	6
Sesamfrø, afskallede	82	Medisterpølse, røget	17	Laks	4
Sharon (kakifrugt)	22	Nyre, alle typer	5	Makrel	1
Solbær	10	Oksekød	2	Reje	3
Solsikkekerner	356	Pølse, wiener-, bayersk	19	Rødspætte	2
Stikkelsbær	3	Rullepølse	28 *	Rødspætte, paneret, friturestegt	17
Sveske	62	Salami	24	Sandart	7
Tranebær	5	Spegepølse	24	Sej	1
Tyttebær	5	Sylte	13	Sild	2
Valnød	320	Svinekød	3	Skrubbe	4
Vandmelon	7			Sværdfisk	1
Vindrue	2			Torskefilet	3
Æble	2			Torskelever	2
		 Fisk og skaldyr		Tun, konserves	2
		Aborre	8	Ørred	1
		Ansjos, konserves	5	Østers	20
		Blæksprutte	1	Ål	3
		Blåmusling	13		
		Brasen	10		
		Brisling	2		
		Gedde	10	 Fjerkræ	
		Hellefisk	2	Høne	4
		Helt	7	Hønseliver	3
		Hornfisk	1	Kalkun	1
		Hummer	8	Kylling	5
		Ising	1	Kylling, grillstegt	43
		Jomfruhummer	9	Kyllingelever	6
		Kammusling	9	Rype	5
		Knude	10		
		Krabbeklør	4	 Æg	
		Krebs	16	Æg, hele, rå	1
 Kød					
Bacon	16				
Blodpølse	1				
Cervelatpølse	21				
Frikadelle	18 *				
Fårekød	10				
Hestekød	2				
Hjerte, alle typer	1				
Kalvekød	2				
Kaninkød	1				
Kødboller	18 *				
Kødpølse	24 *				
Lammekød	5				
Leverpostej	21 *				
Lever, alle typer	5 *				


Fedtstoffer

Fransk dressing	7
Kakaosmør	0
Majsolie	6
Margarine	23 *
Margarine 80% fedt, bordbrug og stege-/bage-	38
Margarine 80% fedt, blød	9
Minarine	3
Olivenolie	6
Smør	10
Sojaolie	6
Solsikkeolie	5
Svinefedt	4
Vindrukerneolie	2


Sukker, honning og slik

Bolcher, blandede	70
Bolcher, fyldte	70
Brun farin	7
Chokolade, fyldt	70
Chokolade, mørk	223
Flødechokolade	92
Honning	9
Karameller, blandede	20
Lakridskonfekt	68
Lakrids, uspec.	41
Marcipan	32
Salt lakrids	10

Sirup	30
Sukker, stødt melis	3
Vingummi	2


Drikkevarer

Ananasjuice, konserver	6
Appelsinjuice, konserver	1
Blandet frugtsaft, konc.	1
Drikkevand	1 *
Frugtjuice, konserver	6
Grøntsagsjuice	4
Hvidvin	5
Kaffe, drikkeklar	1
Kaffe, instant, drikkeklar	1
Kaffe, instant, pulver	81
Kaffebønne, ristet, formalet	43
Kakao, instant, drikkeklar	16
Kakao, pulver	855
Kakaodrik, pulver	200
Madeira	1
Portvin	7
Rosévin	5
Rødvin	5
Sherry	14
Sodavand, alle typer	3
Te, blade	710
Te, drikkeklar	2
Tomatjuice, konserver	5
Vermouth	2

Æblemost	3
Øl, alle typer	2


Krydderier o.l.

Birkes	166
Enebær	530
Gær	10
Kanel	170
Kommen	280
Nelliker	120
Salt	3
Tang, konbu, tørret	200


Andre fødevarer

Biksemad, dybfrost	18 *
Bouillon-terning (oksekød)	150
Burger, uspec.	24
Bøfsandwich	23
Forloren skildpadde	18 *
Forårsrulle	13
Kødboller i karry	18 *
Melboller	25
Parisertoast	18
Pizza, uspec.	15 *
Ribbenstegssandwich	8

Nikkel i madvarer – ordnet efter stigende indhold

Mikrogram nikkel pr. 100 gram madvare



Mælkeprodukter

Mælk, alle typer	2
Skummetmælkspulver	3
Kakaomælk	5
Kakaoskummetmælk	5
Sødmælkspulver	10
Yoghurt med mysli	15



Ost

Ost, alle typer	5
-----------------	---



Is

Is, alle typer	3
Ispind, jordbær	13



Kornprodukter

Italiensk brød m. durummel	2
Frosted flakes	4
Grahamsbrød	4
Hvedemel	4
Sagogryn (kartoffelstivelse)	4
Rugbrød, mørkt	4
Franskbrød	6
Cornflakes	7
Rugmel, groft	7
Makaroni/spaghetti, rå	9
Bygmel	10

Cream Crackers	10
Rugbrød med kerner og frø	10
Trekornsbrød	12
Valnøddebrød	13
Grovfranskbrød	14
Pølsebrød	14 *
Rugbrød soft, med kerner og frø	14
Sigtebrød	15
Solsikkebrød	15
Ris, parboiled, rå	17
Roulade, alle slags	20
Makaroni/spaghetti, fuldkorns, rå	22 *
Mariekiks	22 *
Knækbrød, alle typer	25
Ris, polerede, rå	25
Bulgur	29 *
Hvedekerner	29 *
Majsmel	29
Popcorn	30
Risengryn, grødris, rå	34
Rice Krispies	35
Ris, brune, rå	37 *
Grahamsmel	40
Guldkorn	42
Kernebrød	43
Byggryn	53
Coco Pops	64
Mysli	67
Havrefras	80

Hvedekim	80
Hvedeklid	83
Havregryn	96
Hirse, hele korn	221
Boghvede	420






Grøntsager

Agurk	1
Aubergine	1
Bladselleri	1
Champignon	1
Kinakål	1
Hovedsalat	2
Icebergsalat	2
Savoykål	2
Kartoffelmel	3
Løg	3
Rosenkål	3
Spinat	3
Blomkål	4
Hvidkål	4
Majs, konserver	4
Peberfrugt	4
Radise	4
Squash	4
Asparges, konserver	5
Græskar, konserver	5
Gulerod	5
Rødbede	5

Skorzonerrod	5	Avocado ¹⁾	100	Banan	7
Dild	6	Kikærter, tørrede	130	Citron	7
Spidskål	6	Gule ærter, tørrede	210	Honningmelon	7
Porre	7	Linser, tørrede	248	Cantaloupe-melon	7
Rødkål	7	Brune bønner, tørrede	273	Netmelon	7
Selleri, rod	7	Sojabønner, tørrede	291	Ribs	7
Julesalat	8	Linser, røde, tørrede	292	Vandmelon	7
Kartoffel, alle typer	8*	Hvide bønner, tørrede	330	Rabarber	8
Oliven	9	Mungbønner, tørrede	330	Marmelade, uspec.	10
Broccoli	10	Sojamel	390	Solbær	10
Tomat	10	Lucerne, alfalfa, frø	730	Pære	11
Persillerod	11			Ananas, konserver	15
Grønkål	15	 Frukt og nødder		Fersken, rå	15
Jordkok	15	Kirsebær	2	Fersken, konserver	17
Grønne bønner	17	Vindrue	2	Hindbær	17
Asperges, friske	18	Æble	2	Rosin	17
Kartoffelmospulver	20	Clementin	3	Sharon (kakifrukt)	22
Majskolbe	20	Grapefrugt	3	Dadel, tørret	33
Majs, rå	20	Mandarin	3	Hybenpulver, tørret	40
Pastinak	20	Papaya	3	Ananas, rå	50
Grønne ærter	22	Stikkelsbær	3	Sveske	62
Bønnespirer	29	Appelsin	4	Sesamfrø, afskallede	82
Peberrod, rå	30	Jordbær	4		
Tomatketchup	30	Kiwi	4		
Franske kartofler	31	Hyldebær	5		
Fennikel, knold	34	Multebær	5		
Pommes frites	41	Tranebær	5		
Persille	50	Tyttebær	5		
Johannesbrød	55	Blomme	6		

¹⁾ Nikkelindholdet i avocado varierer så meget og kan være så højt, at det frarådes at spise avocado, hvis man vil være sikker på en nikkelfattig kost.

Nikkel i madvarer – ordnet efter stigende indhold

Pistacienød	100	Medisterpølse, røget	17	Laks	4
Frugtpålæg, uspec.	110	Frikadelle	18 *	Skrubbe	4
Abrikos, tørret	120	Kødboller	18 *	Ansjos, konserver	5
Kokosnød	129	Pølse, wiener-, bayersk	19	Kulmule	6
Figen, tørret	130	Cervelatpølse	21	Helt	7
Mandel	130	Salami	24	Sandart	7
Kokosmælk	134	Spegepølse	24	Aborre	8
Kokosmel	146	Leverpostej	21 *	Hummer	8
Hasselnød	170	Kødpølse	24 *	Jomfruhummer	9
Hørfrø	223	Rullepølse	28 *	Kammusling	9
Valnød	320			Brasen	10
Solsikkekerner	356	 Fisk og skaldyr		Gedde	10
Jordnød	390	Blæksprutte	1	Knude	10
		Hornfisk	1	Blåmusling	13
		Ising	1	Krebs	16
 Kød		Makrel	1	Rødspætte, paneret, friturestegt	17
Blodpølse	1	Sej	1	Østers	20
Hjerte, alle typer	1	Sværdfisk	1		
Kaninkød	1	Ørred	1	 Fjerkræ	
Hestekød	2	Brisling	2	Kalkun	1
Kalvekød	2	Hellefisk	2	Hønsel lever	3
Medisterpølse	2	Rødspætte	2	Høne	4
Oksekød	2	Sild	2	Kylling	5
Svinekød	3	Torskelever	2	Rype	5
Lammekød	5	Tun, konserver	2	Kyllingelever	6
Lever, alle typer	5 *	Reje	3	Kylling, grillstegt	43
Nyre, alle typer	5	Torskefilet	3		
Fårekød	10	Ål	3	 Æg	
Sylte	13	Krabbeklør	4	Æg, hele, rå	1
Bacon	16				


Fedtstoffer

Kakaosmør	0
Vindrukerneolie	2
Minarine	3
Svinefedt	4
Solsikkeolie	5
Majsolie	6
Olivেনolie	6
Sojaolie	6
Fransk dressing	7
Margarine 80 % fedt, blød	9
Smør	10
Margarine	23 *
Margarine 80 % fedt, bordbrug og stege-/bage-	38


Sukker, honning og slik

Vingummi	2
Sukker, stødt melis	3
Brun farin	7
Honning	9
Salt lakrids	10
Blandede karameller	20
Sirup	30
Marcipan	32
Lakrids, uspec.	41
Lakridskonfekt	68
Blandede bolcher	70
Fylt chokolade	70

Fyldte bolcher	70
Flødechokolade	92
Mørk chokolade	223


Drikkevarer

Appelsinjuice, konserver	1
Blandet frugtsaft, konc.	1
Drikkevand	1 *
Kaffe, drikkeklar	1
Kaffe, instant, drikkeklar	1
Madeira	1
Te, drikkeklar	2
Vermouth	2
Øl, alle typer	2
Sodavand, alle typer	3
Æblemost	3
Grøntsagsjuice	4
Hvidvin	5
Rosévin	5
Rødvin	5
Tomatjuice, konserver	5
Ananasjuice, konserver	6
Frugtjuice, konserver	6
Portvin	7
Sherry	14
Kakao, instant, drikkeklar	16
Kaffebønne, ristet, formalet	43
Kaffe, instant, pulver	81
Kakaodrik, pulver	200

Te, blade	710
Kakao, pulver	855


Krydderier o.l.

Salt	3
Gær	10
Nelliker	120
Birkes	166
Kanel	170
Tang, konbu, tørret	200
Kommen	280
Enebær	530


Andre fødevarer

Ribbenstegssandwich	8
Forårsrulle	13
Pizza, uspec.	15 *
Biksemad, dybfrost	18 *
Forloren skildpadde	18 *
Kødboller i curry	18 *
Parisertoast	18
Bøfsandwich	23
Burger, uspec.	24
Melboller	25
Bouillon-terning (oksekød)	150

Overfølsomhed over for mad

Fødevedirektoratet har i samarbejde med Danmarks Fødevarer- og Veterinærforskning, Sundhedsstyrelsen og Astma-Allergi Forbundet åbnet en hjemmeside og udgivet nogle pjecer om forskellige former for overfølsomhed over for mad. Hjemmesiden og pjecerne fortæller, hvad man kan spise, og hvad man bør undgå ved overfølsomhed over for bestemte fødevarer.

Hjemmesidens adresse er www.foedevareallergi.dk. Pjecerne kan bestilles i Fødevedirektoratet, Sundhedsstyrelsen eller Astma-Allergi Forbundet pr. telefon eller på hjemmesiderne, hvor de også kan læses.

Pjecerne og hjemmesiden er udarbejdet med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.



Fødevedirektoratet
Mørkhøj Bygade 19
2860 Søborg
Telefon: 33 95 60 00 (kl. 9-12)
E-mail: info@fdir.dk
www.fdir.dk



Danmarks Fødevarer- og
Veterinærforskning
Bülowsvej 27
1790 København V
Telefon: 72 34 60 00
www.dfvf.dk



Islands Brygge 67
2300 København S
Telefon: 72 22 74 00
E-mail: sst@sst.dk
www.sst.dk

Pjecer bestilles på hjemmesiden,
tlf. 70 26 26 36 eller
sundhed@schultz.dk



Astma-Allergi Forbundet
Universitetsparken 4
4000 Roskilde
Telefon: 43 43 59 11
www.astma-allergi.dk