**Allergener:**

De stoffer kroppen reagere allergisk på, kalder man allergener. Et allergen er en speciel type antigen, dvs. noget kroppens immun forsvar opfatter som fremmed for kroppen. Hvis du ved, at en beboere er allergisk over for en given fødevare så spørg i køkken i hvilke retter allergenerne indgår.

**De 14 mest almindelige allergener**

1. Glutenholdige kornprodukter
2. Mælk (herunder laktose)
3. Æg
4. Fisk
5. Jordnødder
6. Soja
7. Krebsdyr
8. Nødder
9. Selleri
10. Sennep
11. Sesamfrø
12. Svovldioxid og sulfitter
13. Lupin
14. Bløddyr

Har du spørgsmål angående allergener så spørg i køkkenet.