

Tema

På sommerferie
med astma og
allergi

På sommerferie med fødevarerallergi



DANSK: Jeg er allergisk overfor...
ENGELSK: I'm allergic to...
TYSK: Ich bin allergisch gegen
FRANSK: Je suis allergique à
SPANSK: Soy alergico contra...



DANSK: Æg
ENGELSK: Egg
TYSK: Ei
FRANSK: Oeufs (æggeprodukter:
Produits à base d'œufs)
SPANSK: Huevo /huevos



DANSK: Mælk
ENGELSK: Milk
TYSK: Milch
FRANSK: Lait
SPANSK: Leche



DANSK: Nød, Peanut
ENGELSK: Nut, peanut
TYSK: Nuss, erdnuss
FRANSK: Noix, cacahuète
SPANSK: Nueces, cacahuete



DANSK: Fisk/skaldyr
ENGELSK: Fish/shellfish
TYSK: Fisch/schalentier
FRANSK: Poisson/coquillage
SPANSK: Pez eller Pescado/
mariscos



DANSK: Hvede
ENGELSK: Wheat
(Wheat Flour=hvedemel)
TYSK: Mehl
(Weizenmehl=hvedemel)
FRANSK: Farine (Farine de
blé=hvedemel)
SPANSK: Harina
(Harina de trigo=hvedemel)

FLERE OVERSÆTTELSER ...

... finder du på www.astma-allergi.dk, søg på 'rejs med fødevarerallergi'.

Vi dækker følgende sprog:
engelsk, tysk, fransk, spansk, italiensk, græsk, tyrkisk, hollandsk, svensk





Bestil diætmad til turen ...

... eller tag selv noget med, som du ved, du kan tåle. Jordnødder blev fjernet fra de største flyselskaber for et par år siden, men vil du være helt sikker, så kontakt dit flyselskab i forvejen. Med SAS er det fx muligt at få en specialmenu, hvis du rejser til USA og Asien. På rejser i Europa (uden for Skandinavien) er det muligt at bestille specialmåltider på Economy Extra og på Business, hvis flyvetiden er længere end 1 time og 10 min. Bestil maden når du reserverer din flybillet ved at kontakte SAS Customer Contact Center på tlf. **70 10 20 00**.



Du må gerne medbringe din adrenalin-pen i din håndbagage om bord på flyveren. MEN den skal være i original emballage, og det kan også være nødvendigt at medbringe dokumentation for din medicin. Pennen opbevarer du ved stuetemperatur – aldrig i køleskab eller fryser. Kontrollér jævnligt at væsken er klar og farveløs. Er den misfarvet eller er der bundfald, skal den udskiftes.



Har du brug for et pillepas?

Nej ikke i forhold til din astmamedicin, dine allergipiller eller adrenalinpen. Et pillepas er kun nødvendigt, hvis du skal rejse med meget stærke smertestillende piller eller sovemedicin. Læs mere på www.apoteket.dk

Mærkningsregler



Rejser du i EU-lande er mærkningsreglerne for fødevarer de samme som du kender dem fra Danmark. Men vær opmærksom på, at samme regler ikke gælder, hvis du rejser uden for EU.



Akut behandling...

... kan være nødvendig ved fx allergisk shock. Aftal med din læge inden afrejse, hvordan du skal forholde dig, hvis du fx kommer til at spise noget, du ikke kan tåle eller bliver stukket af en bi. Det kan også være en god idé at finde ud af, hvad nummeret til den nærmeste læge eller hospital er, fx via dit hotel eller hos dit rejseselskab.



TIP

Tjek om det er tilladt at indføre mad til det pågældende land via den lokale ambassade. Fx er det i mange lande forbudt at indføre animalske produkter så som kød.



Ta' med ud eller med hjem?

Skal I selv lave mad på ferien, er her et par gode tip til, hvad du kan pakke med, og hvad du bør gøre plads til i kufferten.

Pak med **PÅ** rejsen

- Mælkefri margarine
- Is-, yoghurt- og kakao-drikpulver fra Rapsy
- Glutenfri knæbrød
- Ren mørk chokolade, fx Plamil som er helt uden mælk

Tag med **FRA** ...

... **Tyskland**, hvor det kan betale sig at købe mandler og nødder samt Lindts mørke chokolader. Mht. alternative produkter er udvalget i Tyskland generelt meget større og billigere end herhjemme. Produkter af mærket Glutano fås i mange flere varianter og priser i Tyskland, da det er et lokalt produkt.

... **Italien**, hvor det kan betale sig at købe Schär-produkter. Man kan finde disse produkter i COOP og CONAD butikkerne.

... **Sverige**, hvor du kan købe Rapsyprodukter til yderst favorable priser. I det hele taget findes der et større udbud af gluten- og laktosefrie varer i kølmontren.