

Jeg er allergisk mot følgende matvarer og det er derfor viktig at maten min er uten disse ingrediensene (jeg får akutt diare, magekramper og kaster opp om jeg får i meg noe av dette):

因为我对以下这些东西过敏，所以我的食物里一定不能含有任何以下成分。

(如果我的食物里含有下列成分，我会产生急性腹泻、胃痉挛及恶心呕吐等症状。) :

Er det mulig å få rent kjøtt/fisk med kun salt og pepper og potet/ris uten noe saus?

可不可以要只加了盐和胡椒的精肉 / 鱼，以及没加任何酱料的土豆 / 米饭？

Dette er en forenklet høyFODMAP-liste, ta vekk/legg til for en mer personlig liste:

Jeg kan ikke spise følgende:

我不能吃下面这些食物：

Melke- og meieriprodukter med laktose dvs. melk, yoghurt, fløte, rømme. Smør og harde hvite oster er tilnærmet laktosefrie og går derfor greit
含乳糖乳制品，例如：牛奶、酸奶、奶油、酸奶油。黄油和硬白干酪几乎都是不含乳糖的，所以没有问题。

vanlig brød, kjeks og sauser med gluten/hvete
普通面包、饼干和含有面筋蛋白的酱料

soya
大豆 / 黄豆

hvitløk, løk, sjalottløk, vårløk, rødløk * -
det må ikke være noen av disse
ingrediensene i sauser,
krydderblandinger og marinader//
大蒜、洋葱、大葱、香葱、红洋葱——
酱料、混合调料和卤汁中都不能含有这些成分

epler
苹果

pærer
梨子

bønner
豆子

erter
豌豆

linser
扁豆

blomkål	tilsetningsstoffet inulin
菜花	添加剂菊粉
vannmelon	fruktose
西瓜	果糖
aprikoser	* her er det vanskelig å forklare "kun det grønne" og da er det best å bare utelukke purre/vårløk)
杏子	
nektarin/fersken	Jeg kan spise følgende matvarer:
油桃/桃子	(også dette er en forenklet liste):
sopp	我可以吃下列食物:
蘑菇	
avokado	laktosefrie melkeprodukter
鳄梨	不含乳糖的乳制品
honning	glutenfritt brød, kjeks og sauser
蜂蜜	不含面筋蛋白的面包, 饼干和酱料
tørket frukter	glutenfrie melblandinger
干果	不含面筋蛋白的混合面粉
mango	vanlig smør og harde hvitoster
芒果	(inneholder lite laktose)
fruktjuice	普通黃油和硬奶酪
果汁	
kunstig søtning annet enn aspartam	olje
人造甜味剂而不是阿斯巴甜	油
	poteter
	土豆

ris	grønn salat
大米	绿色生菜
rent kjøtt, fisk og skalldyr, må ikke være marinert	tomater
未腌制过的精肉，鱼和贝类	番茄 / 西红柿
egg	agurk
鸡蛋	黄瓜
rismel	paprika
大米面粉	菜椒
maismel	eddkik
玉米面粉	醋
urter, så lenge det ikke er løk og/eller hvitløk i	sitron
不含洋葱或大蒜的植物香料	柠檬
potetmel	Appelsiner
土豆粉	橙子
maisstivelse	kapers (mange restauranter liker å bruke kapers i saus hvis de ikke kan bruke løk/hvitløk)
玉米淀粉	刺山柑花蕾
soyasaus	gulrøtter
酱油	胡萝卜
ingefær	bananer
姜	香蕉

jordbær	草莓	bygg	大麦
bringebær	覆盆子	rug	黑麦
blåbær	蓝莓	hvetemel	面粉
rørsukker	蔗糖	hvetestivelse	小麦淀粉
mørk sjokolade (70% kakao)	黑巧克力 (70%可可)	frukt	水果
Andre praktiske ord å kunne		juice	果汁
uten	不含 / 不加 (It depends on the context.)	glutenfri kjeks	无面筋蛋白的饼干
med	含 / 加 (It depends on the context.)	riskaker	米饼
glutenfri pasta	无面筋蛋白的意面	risnudler	米粉
havremel	燕麦粥	fiber	粗纤维
		yoghurt	酸奶

	brokkoli
bananer	西兰花
香蕉	
	kål
blåbær	卷心菜
蓝莓	
	selleri
appelsiner	芹菜
橙子	
	chili
druer	辣椒
葡萄	
	mais
kiwi	玉米
猕猴桃 / 奇异果	
	agurk
ananas	黄瓜
菠萝 / 凤梨	
	aubergine
artisjokk	茄子
洋蓟	
	squash
asparges	西葫芦
芦笋	
	salat
rødbeter	生菜
甜菜根	
	grønnkål
paprika	羽衣甘蓝
菜椒	
	nøtter
	坚果

	kirsebær
mandler	櫻桃
杏仁	rosiner
cashewnøtter	葡萄干
腰果	belgfrukter
hasselnøtter	豆类
榛子	
I nødsituasjon:	
macademianøtter	
澳洲坚果	lege
	医生
pinjekjerner	
松子	ambulanse
	救护车
peanøtter	
花生	sykehus
	医院
pistasjenøtter	
开心果	apotek
	药店
walnøtter	
核桃	jeg har vondt i magen
	我胃痛。
stevia	
甜叶菊	jeg har diare
	我腹泻。
fiber	
粗纤维	forstoppelse
	便秘

feber
发烧

For dem med cøliaki:

Jeg har sykdommen cøliaki, noe som gjør at jeg blir syk av å spise gluten. Gluten finnes i kornsorter som hvete, bygg, rug og havre. Vanlig brød, kjeks, pasta, sauser, desserter kan jeg derfor ikke spise og selv små mengder som smuler gjør meg syk. Det er derfor viktig at maten blir tilberedt med helt rene redskaper. Mat som er naturlig glutenfritt er rent kjøtt, fisk, grønnsaker og frukt i tillegg til potetemel, maismel, maizena og rismel. I tillegg kan glutenfrie melblandinger brukes.

我有麸质过敏症，如果吃了面筋蛋白，我就会生病。面筋蛋白是存在于谷物，比如小麦、大麦、黑麦和燕麦中的一种物质。所以我不能吃普通的面包、饼干、意面、酱料以及甜品。即使少量的面包屑也能让我生病。因此，在准备食物的过程中，一定要使用完全清洁的容器。完全不含面筋蛋白的食物有精肉、鱼、蔬菜及水果，还有玉米粉、玉米淀粉及大米面粉。还有一些去面筋蛋白的面粉也可以使用。

For dem med kraftig, anafylaktisk allergi:

Jeg er hyperallergisk mot XX . Det vil si at selv veldig små mengder kan føre til at jeg blir livstruende syk. Det er derfor veldig viktig at maten min ikke inneholder XX eller er i nærheten av dette.

我对 XX 特别过敏，只要吃一点点就会危及我的生命。因此尤其要注意我的食物中不能含有 XX，这些食物也不能与 XX 有过接触。