



ZNAČENÍ ALERGENŮ V JÍDELNÍM LÍSTKU

Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice 1169/11 EU
článek 21 a Vyhl. 113/2005 Sb., § 8 odstavec 10:

- 1) Obiloviny obsahující lepek (pšenice, žito, ječmen, oves, špalda)
- 2) Korýši a výrobky z nich
- 3) Vejce a výrobky z nich
- 4) Ryby a výrobky z nich
- 5) Podzemnice olejná (arašídy) a výrobky z nich
- 6) Sójové boby (sója) a výrobky z nich
- 7) Mléko a výrobky z něj
- 8) Skořápkové plody a výrobky z nich (všechny druhy ořechů)
- 9) Celer a výrobky z něj
- 10) Hořčice a výrobky z ní
- 11) Sezamová semena (sezam) a výrobky z nich
- 12) Oxid siřičitý a siřičitany (např. sušené meruňky)
- 13) Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj
- 14) Měkkýši a výrobky z nich

ZPŮSOB ZNAČENÍ ALERGENŮ V POKRMECH

A – číslo alergenu dle výše uvedeného seznamu, který daný pokrm obsahuje.

UPOZORNĚNÍ

Jídlna je povinna označit vyrobený pokrm alergenní složkou a má pouze funkci informační jako každý výrobce potravin a pokrmů. Není možné se při výrobě velkého počtu jídel věnovat strávnickům s potravinovou alergií jednotlivě. Organizace není zodpovědná za výběr jídel u strávnicků s alergií.

SPECIFIKACE ALERGENŮ:

Různé druhy alergií postihují až 30% populace a na alergii není lék.

Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se přístě vyvarovat, jediné voda není alergenní.

Vysvětlení:

Alergeny jsou přirozeně vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému (IS), která může vyústit až anafylaktickému šoku. V podstatě se jedná o poruchy imunity, kdy normálně neškodné látky fungují negativně – jako alergen a jsou napadány imunologickou obranou organismu.

Alergická reakce:

Spočívá v tom, že IS reaguje tvorbou protilátek – bílkovin, které se specificky navazují na alergen a tak je deaktivují a vylučují z organismu. Existují různé druhy protilátek, jedna z nich, která vyvolává alergické reakce je Imunoglobín E = IgE. Protilátka IgE se sama váže na alergen a vyvolává alergickou odezvu. Při alergické reakci zajišťuje IgE uvolňování signálních molekul do krevního řečiště, čímž okamžitě vyvolává symptomy typické pro potravní alergii. Nástup je rychlý po požití nebo přítomnosti v prostředí. Zpravidla 1 hodinu po požití.

Projevy alergické reakce:

kýchání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjemy – to je výčet relativně mírné reakci, může ale vyústit výjimečně k anafylaktickému šoku. Většinou zanikají v souladu a narůstajícími roky.

Intolerance – averze:

Je to též nepříjemná reakce, její nástup trvá delší dobu a projevuje se nadýmáním, průjemem nebo zácpou. Symptomy potravinové intolerance vznikají delší dobu a nezahrnují imunitní odezvu. – nadýmání, průjem anebo zácpu. Nejedná se o alergickou reakci.

Prahové hodnoty:

Minimální množství alergenu nezbytného pro vyvolání alergické reakce se označuje jako prahová hodnota. Každý jedinec má jiný práh, takže nelze objektivně stanovit univerzální hodnotu.

Běžné potravinové alergen:

Alergii mohou vyvolat všechny potraviny, ale EU specifikovalo 14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení. Za další alergen lze považovat též jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny, **ale ty neznačíme.**