



## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Czym jest alergen?

To substancja wywołująca nieprawidłową reakcję organizmu osoby podatnej – organizm błędnie odczytuje daną substancję jako zagrożenie i próbuje ją zwalczyć.

Każda alergia powinna zostać potwierdzona przez lekarza. Tylko na podstawie zaświadczenia placówka wprowadza alergikowi dietę eliminacyjną tj. pozbawioną produktów alergizujących.

Nie powinno się ograniczać w diecie produktów potencjalnie alergizujących bez wskazania lekarza, ponieważ może prowadzić to do niedoborów żywieniowych.

### Gdzie można znaleźć alergeny?

Alergeny są wszędzie wokół nas. Ich źródłem mogą być zarówno rośliny (trawy, drzewa), pleśnie, jak i zwierzęta (sierść, jad np. pszczele czy roztocza kurzu domowego). Niestety, znajdziemy je również w produktach w naszej lodówce – m.in. mleko krowie i produkty mleczne, jaja, pszenica, soja, orzechy czy ryby.

Alergenem nie jest konkretny produkt, ale dane białko wchodzące w jego skład. Dlatego alergeny mogą występować pod różnymi postaciami i „ukrywać się” w żywności.

| Alergia na...  | Ukryta w...  |
|----------------|--|
| <b>mleko</b>   | gotowych potrawach w puszkach/słoikach, sosach, majonezie, produktach instant, margarynach, wędlinach, pasztetach.<br><i>Alergeny mogą też występować pod inną nazwą: kazeina, laktoglobuliny, serwatka</i>  |
| <b>gluten</b>  | zbożach takich jak: pszenica, żyto, orkisz, jęczmień, pszenżyto, owies (możliwe zanieczyszczenie innym zbożem zawierającym gluten), a także parówkach, wędlinach, konserwach mięsnych, pasztetach, potrawach panierowanych, koncentratkach, sosach.<br><i>Alergen może też występować w dodatkach do żywności pod nazwą: skrobia modyfikowana, skrobia pszenna, sól, białka roślinne</i> |
| <b>jajka</b>   | majonezie, makaronie (jajecznym!), pieczywie cukierniczym, potrawach panierowanych oraz mięsnych   |
| <b>soja</b>    | wędlinach, pasztecie, sosach, daniach gotowych, pieczywie cukierniczym, ciastkach, deserach  |
| <b>orzechy</b> | kremach czekoladowych, maśle orzechowym, cukierkach, batonach, ciastkach, czekoladzie, gotowych sałatkach warzywnych, lodach, deserach   |

Żywność wysoko przetworzona zawiera często nawet kilkanaście rodzajów składników oraz dodatków, co zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia alergenu w składzie.



## ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

### Czy placówka musi oznaczać alergeny w jadłospisie?

W związku z rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) Nr 1169/2011 z dnia 25 października 2011r., które weszło w życie w grudniu 2014r., **placówki żywienia zbiorowego mają obowiązek oznaczania alergenów** występujących w menu/jadłospisie. Wykaz alergenów podlegających oznaczeniu zawiera załącznik II powyższego rozporządzenia, przytoczony w materiale do pobrania „Jak wybierać produkty dla żłobka lub przedszkola” dostępnym na stronie [www.zdrowojemy.info](http://www.zdrowojemy.info).

Nazwa substancji lub produktu wymienionego w załączniku II powinna zostać podkreślona za pomocą pisma wyraźnie odróżniającego ją od reszty wykazu składników, np. za **pomocą czcionki, stylu lub koloru tła**. Informacja o obecności alergenów musi być łatwo dostępna, nie można też wypisywać wszystkich alergenów „na zapas”. Nie jest zasadne umieszczanie w każdym jadłospisie „może zawierać X” lub „możliwa obecność X” (X – dowolny alergen). Taką informację umieszcza się tylko i wyłącznie wtedy, jeśli potrawa została rzeczywiście narażona na kontakt z danym alergenem.

Z pozyskanej w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej informacji, wynika, że nie ma sprecyzowanego wzoru oznaczenia alergenów w posiłkach. W jadłospisie wymieniony musi zostać alergen, czyli np. w zabieleniej zupie pomidorowej z makaronem będą to: **makaron pszenny, śmietana, seler** (jeśli wchodził w skład dodanej do zupy włoszczyzny).

### Jak nie dopuścić do zanieczyszczenia żywności alergenem?

- Najważniejsze to poznanie swojego „wroga” – dokładne czytanie etykiet produktów pozwoli zorientować się, gdzie występują alergeny.
- Stosowanie żywności jak najmniej przetworzonej daje nam świadomość, z czego została przygotowana potrawa.
- Odpowiednia higiena zarówno stanowiska pracy, jak i naczyń oraz narzędzi mających kontakt z żywnością, zapobiega przenoszeniu alergenów z potrawy do potrawy.
- Sama woda nie wystarczy! Mycie powinno odbywać się z zastosowaniem detergentu.
- Szczególną uwagę trzeba zwrócić na produkty-alergeny łatwe do przeniesienia np. mąka pszenna. Ograniczaj kontakt tych produktów z potrawami i naczyniami. W niektórych przypadkach może nawet zachodzić konieczność zmiany odzieży roboczej.
- Jeśli to konieczne, należy potrawę przygotować osobno, na czystym stanowisku pozbawionym alergenów.