

Alergeny v potravinách

Specifikace alergenů:

Různé druhy alergií postihují až 30% populace. Doposud nebyl nalezen žádný lék na vyléčení alergie.

Každý jedinec postupně zjistí, které potraviny u něj vyvolávají alergickou reakci, a ty by potom měl vyřadit ze svého jídelníčku.

Vysvětlení:

Alergeny jsou přirozeně vyskytující se látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému /dále IS/, která může vyústit až v anafylaktický šok.

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 na potraviny, je Imunoglobulin /dále 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 – zpravidla do 1 hodiny po požití alergenu přítomného v potravine.

Projevy alergické reakce:

Kýchání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjemy, ve výjimečných případech může dojít až k anafylaktickému šoku.

Intolerance – averze:

Je to též nepříjemná reakce, která oproti alergické reakci nastupuje po delší době a projevuje se nadýmáním, průjmem nebo zácpou. 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, a proto nelze objektivně stanovit její univerzální hodnotu.

Běžné potravinové alergen:

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.

Označení nebalených potravin – zhotovených pokrmů ve školních jídelnách

Značení alergenů je pouze informační požadavek:

Tato povinnost se týká všech výrobců potravin, všech článků veřejného stravování, jako např. restaurací, jídelen, nemocnic, sociálních ústavů, prodejen, pekáren atd. Ode dne 13.12.2014 budou mít všichni výrobci potravin a pokrmů povinnost vyznačit u výrobku stanovený alergen, který obsahuje.

Školním jídelnám se v tomto ohledu nechává prostor při aplikaci tohoto ustanovení, zejména s ohledem na charakter a druh konkrétního školského zařízení, kterého se označení přítomnosti alergenní složky týká.

Zákonné ustanovení určuje vedoucím stravování „jasně a zřetelně označit“, není tedy nijak blíže specifikováno, lze však obecně odvodit, že se jedná o takové označení, které bude strávnicka dostatečně jasným způsobem informovat o tom, že je alergenní složka v potravine přítomna nebo že některá složka pochází z alergenů uvedeného ve zmíněném seznamu legislativně značených alergenů.

Školní jídelna je povinna označit vyrobený pokrm alergenní složkou, ale nebude brát zřetel na jednotlivé přecitlivělosti strávnicků. Tuto skutečnost si musí každý strávnick uhlídat sám. Jídelna má pouze v této oblasti funkci informační tak, jako každý výrobce potravin a pokrmů. Školní stravování zajišťuje stravování dětí, žáků a studentů podle jednotlivých věkových kategorií a výživových požadavků. Nelze spojovat dietní stravování s přecitlivělostí na některý alergen.

Označení přítomnosti alergenů bude vyznačeno na jídelním lístku slovně, nebo číslem označující alergen. Pokud bude zvolené číselné značení, musí být současně zveřejněn i seznam legislativně stanovených alergenů s označením čísla, které bylo uvedeno na jídelním lístku. Přítomnost alergenů bude přenesena z receptur a ingrediencí, které byly použity při výrobě jednotlivých pokrmů ve školní jídelně.

Odvolání na legislativu:

**EU - 2000/13 do 13.12.2014 a pak nahrazena 1169/2011 EU článek 21
ČR – Vyhláška 113/2005 Sb. O způsobu označování potravin a tabákových výrobků, § 8 odstavec 10.**

Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice 1169/11 EU

- 1/ Obiloviny obsahující lepek – nejedná se o celiakii, výrobky z nich**
- 2/ Korýši a výrobky z nich**
- 3/ Vejce a výrobky z nich**
- 4/ Ryby a výrobky z nich**
- 5/ Podzemnice olejná /arašídý/ 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** /ořechy, tj. mandle, lískové a kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, ořech pistácie, makadamský ořech
- 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** v koncentracích vyšších než 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂
- 13/ Vlčí bob /LUPINA/ a výrobky z něj**
- 14/ Měkkýši a výrobky z nich**