

Alergeny v potravinách

Různé druhy alergií postihují až 30% populace a na alergie není lék. Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se příště vyvarovat, jediné voda není alergenní.

Alergeny jsou přirozeně vyskytující se látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému, 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.

Alergickou reakci mohou vyvolat všechny potraviny, ale EU specifikovalo zatím 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 neoznačujeme.

I školní jídelna je povinna označit vyrobený pokrm (nebalenou potravinu) alergenní složkou. Označování alergenů je legislativně stanoveno od 13.12.2014 v souladu s potravinovým právem.

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

1. Obiloviny obsahující lepek – pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich, (nejedná se o celiakii)
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 – mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich
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