

Označování alergenů je legislativně stanoveno

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.

ALERGENY V POTRAVINÁCH

Specifikace alergenů:

**Různé druhy alergií postihují až 30% populace a na alergii není lék.
Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se příště vyvarovat,
jedině 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: kýčání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjem–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 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 prah, takže nelze objektivně stanovit univerzální hodnotu.

Běžné potravinové alergeny: Mohou vyvolat všechny potraviny, **ale EU specifikovalo 14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení.**

Za další alergeny lze považovat též jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny, **ale ty neznačíme.**

Školní jídelna je povinna označit vyrobený pokrm alergenní složkou, ale nebude brát zřetel na jednotlivé přecitlivělosti strávníků.

Označení přítomnosti alergenu bude vyznačeno na jídelním lístku číslem označující alergen.

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 - patří mezi potraviny ohrožující život**
- 3) Vejce a výrobky z nich - patří mezi potraviny ohrožující život**
- 4) Ryby a výrobky z nich**
- 5) Podzemnice olejná (arašíd) a výrobky z nich- patří mezi potraviny ohrožující život**
- 6) Sójové boby (sója) a výrobky z nich**
- 7) Mléko a výrobky z něj - patří mezi potraviny ohrožující život**
- 8) Skořápkové plody a výrobky z nich – jedná se o 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 v koncentracích vyšších než 10 mg, ml/kg, vyjádřeno SO₂**
- 13) Vlčí bob (LUPINA) a výrobky z něj**
- 14) Měkkýši a výrobky z nich**

Př.

Zeleninová polévka - 7,1,9,3

Druh potravin	alergen
Vývar z kostí	
Máslo	7
Mouka hladká	1
Kedlubny	
Hrášek sterilovaný	
Mrkev,celer, petržel	9
Květák očištěný	
Sůl	
Mléko	7
Muškatový květen	
Žloutek	3
Petrželová nať	