

ZNAČENÍ ALERGENŮ V JÍDELNÍM LÍSTKU

Od 13. 12. 2014 nám vzniká povinnost označovat v jídelním lístku alergeny, které daný pokrm obsahuje. V naší jídelně se značení objeví již od 1. 1. 2015. **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 NAŠÍ JÍDELNĚ:

A – číslo alergenu dle výše uvedeného seznamu, který daný pokrm obsahuje
V blízkosti jídelního lístku bude vyvěšen SEZNAM ALERGENŮ s označením čísla, které je přeneseno na jídelní lístek. Seznam je také umístěn nad jídelníčkem na stránkách www.sou.cz (alergeny ve stravě).

U P O Z O R N Ě N Í

Školní jídelna 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 strávníkům s potravinovou alergií jednotlivě. Tuto skutečnost si musí každý strávník uhlídat sám.

Případné dotazy ráda zodpoví v kanceláři ŠJ – Cimbuřová Petra tel: 731514574

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 alergickou reakci je Imunoglobulin 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 potravinovou 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, 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, průjmem nebo zácpou. Symptomy potravinové intolerance vznikají delší dobu a nezahrnují imunitní odezvu. – nadýmání, průjem anebo zácpa. 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.**