

ZNAČENÍ ALERGENŮ V JÍDELNÍM LÍSTKU

Vážení rodiče,

dle směrnice 1169/11 EU článek 21 a Vyhl. č. 113/2005 Sb., § 8 odstavec 10, o způsobu označování potravin a tabákových výrobků, § 8 odstavec 10, **vzniká od 13. 12. 2014 povinnost** označovat v jídelním lístku alergeny, které daný pokrm obsahuje.

Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování:

- 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

U P O Z O R N Ě N Í

Školní jídelna je povinna vyznačit na jídelním lístku slovně nebo číslem přítomnost alergenu u jednotlivých pokrmů, ale nebude brát zřetel na jednotlivé přecitlivělosti strážníků. Tuto skutečnost si musí každý strážník uhlídat sám. Jídelna má pouze funkci informační tak, jako každý výrobce potravin a pokrmů.

SPECIFIKACE ALERGENŮ

Různé druhy alergií postihují až 30% populace a na alergii není lék. Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se přístě vyvarovat, jediné 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:

kýchání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjemy – to je výčet relativně mírné reakci, může ale vyústit výjimečně k anafylaktickému šoku. **Většinou zanikají v souladu a narůstajícími roky.**

Intolerance – averze:

Je to těž nepříjemná reakce, její nástup trvá delší dobu a projevuje se nadýmáním, průjemem nebo zácpou. Symptomy potravní intolerance vznikají delší dobu a nezahrnují imunitní odezvu. – nadýmání, průjem anebo zácpu. 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 potravní 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.**