

## 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 8. 12. 2014.

**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 školy. (alergeny ve stravě).

### **UPOZORNĚNÍ**

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 strávnickům s potravinovou alergií jednotlivě. Tuto skutečnost si musí každý strávník uhlídat sám.

Případné dotazy rádi zodpovíme v kanceláři ŠJ – Hana Hulešová, tel.: +420 731 494 399

## 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 alergeny a tak je deaktivují a vylučují z organismu. Existují různé druhy protilátek, jedna z nich, která vyvolává alergické reakce je Imunoglobulin E = IgE. Protilátka IgE se sama váže na alergeny 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 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 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 potravinové alergeny:

Alergii 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.**