

## **ZNAČENÍ ALERGENŮ V JÍDELNÍM LÍSTKU**

Od 13. 12. 2014 nám vzniká povinnost označovat v jídelním lístku alergeny, které daný pokrm obsahuje.

**Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice 2000/89 ES a 1169/2011 EU, vyhlášky 113/2005 Sb., § 8 odstavec 10:**

- 1) Obiloviny obsahující lepek (pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich)**
- 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 (mandle, lískové a vlašské oříšky, kešu, para a pekanové 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 (např. sušené meruňky)**
- 13) Vlíčí 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**  
SEZNAM ALERGENŮ s označením čísla, které je přeneseno na jídelní lístek bude vyvěšen v blízkosti jídelního lístku ve školní jídelně. Seznam je také umístěn na našich internetových stránkách [www.zsbrandysno.cz](http://www.zsbrandysno.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.

**Případné dotazy rádi zodpovíme v kanceláři Šj – Jaroslava Břízová  
465 544 284.**

## **SPECIFIKACE ALERGENŮ:**

**Různé druhy alergií postihují až 30% populace. Na alergii není lék.**

**Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se příště 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, 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 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 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.**