



The Project is funded
by the European Union

LIETUVOS
VARTOTOJŲ
INSTITUTAS



ALERGENI U HRANI



Sadržaj:

-Alergija na hranu. Uvod.....	3
-Simptomi.....	3
-Smanjenje rizika.....	4
-Obilježavanje alergena.....	4
-Koji sastojci mogu izazvati probleme? 14 glavnih alergena u hrani....	5
-Uložite žalbu.....	7
-Korisni kontakti.....	7

Publikacija je dio projekta “*Jačanje kapaciteta potrošačkih organizacija u oblasti bezbjednosti i kvaliteta hrane u Crnoj Gori*”.

Sadržaj ove brošure predstavlja isključivo odgovornost Litvanskog potrošačkog instituta i Centra za zaštitu potrošača, što ni na koji način ne odražava stavove Evropske unije.

Izdavač:

Centar za zaštitu potrošača
Njegoševa 23, Podgorica
www.cezap.org

Tiraž: 3000 kopija
Besplatna publikacija

CIP - Каталогизација у публикацији
Национална библиотека Црне Горе, Цетиње
ISBN 978-9940- 710-00- 2
COBISS.CG-ID 32123664

Alergija na hranu.

Uvod

Alergija na hranu najčešće zahvata do 6% djece i 4% odraslih. Oko 75% alergijskih reakcija kod djece, uzrokovane su jajima, kikirikijem, kravljim mlijekom, ribom i orasima. Oko 50% alergijskih reakcija, kod odraslih, uzrokovane su različitim vrstama oraha i kikirikija.

Alergija na hranu često se miješa sa terminom intolerancije na hranu. Alergijska reakcija na hranu uključuje aktivaciju imunog sistema, a u najtežoj formi može biti životno ugrožavajuća. Intolerancija na hranu, označava otežano varenje određenih vrsta hrane, uzrokujući nelagodnost, ali stanje nije životno ugrožavajuće. Najčešća intolerancija je na laktozu, prirodni sastojak mlijeka.

Simptomi

Pojava određenih simptoma nakon konzumiranja hrane, može biti znak alergije na hranu. Hranu, koja je izazvala takve simptome, treba izbjegavati. Osobe sa simptomima alergije treba da se obrate ljekaru ili zdravstvenom radniku, za odgovarajuća testiranja i evaluaciju alergijske reakcije.

Simptomi alergije na hranu se obično pojavljuju u roku od nekoliko minuta do dva sata, nakon konzumiranja hrane na koju je osoba alergična.

Alergijske reakcije uključuju:

- Crvenilo kože ili osip
- Peckanje i svrab u ustima
- Otok lica, jezika ili usana
- Povraćanje i/ili dijareja
- Grčevi u somaku
- Kašalj ili teško disanje
- Vrtoglavica i/ili nesvjestica
- Otok ždrijela i glasnih žica
- Otežano disanje



Smanjenje rizika

Saznajte koja hrana ili drugi faktori izazivaju alergijsku reakciju i izbjegavajte ih. Kada ste u restoranu, informišite uslužno osoblje o svojoj alergiji na hranu i u tom smislu postavite konkretna pitanja o hrani, koja će vam biti poslužena. Ukoliko je hrana, koja ne sadrži komponente na koje ste alergični, tokom pripreme, ipak mogla doći u kontakt sa njima, savjetuje se da je ne konzumirate.

Kako bi izbjegli hranu na koju ste alergični, detaljno se upoznajte sa sadržajem deklaracije.

Djeca, koja su podložna ozbiljnim alergijskim reakcijama, potrebno je da prodju obuku, kako bi naučili da čitaju deklaracije i postavljaju pitanja, prije jela.

Obilježavanje alergena

Alergene treba istaći na deklaraciji hrane. Kompanije koje proizvode hranu mogu da biraju na koji način će istaći potrebne informacije, na primjer, podebljanim slovima, kao što je prikazano u sledećem primjeru:

Prethodno obilježavanje **SASTOJAKA**:

Voda, šargarepa, crni luk, crveno sočivo (4,5%), krompir, karfiol, praziluk, grašak, kukuruzno brašno, pšenično brašno, So, krem, ekstrakt kvasca, koncentrisani paradajz, bijeli luk, šećer, sjeme celera, biljno ulje, bijeli biber, peršun.

Novo obilježavanje **SASTOJAKA**:

Voda, šargarepa, crni luk, crveno sočivo (4,5%), krompir, karfiol, praziluk, grašak, kukuruzno brašno, **pšenično** brašno, So, **krem**, ekstrakt kvasca, koncentrisani paradajz, bijeli luk, šećer, sjeme **celera**, biljno ulje, bijeli biber, peršun.

Takođe se mogu koristiti i druge vrste naglašavanja, *italic* slova, podvlačenjem riječi ili sijenčenjem.

Alergije-savjeti

Gdje se koriste izjave o alergijskim reakcijama na deklaracijama? Izjave bi trebale da usmjere potrošače na listu sastojaka, kako bi dobili više informacija o alergenima. Međutim, to nije obavezno, ukoliko ne postoji izjava na deklaraciji, ne treba pretpostavljati da je taj proizvod bez sastojaka ili određene hrane na koju ste alergični. Uvijek provjerite sastojke. Obratite pažnju, jer na deklaraciji može da stoji upozorenje "može da sadrži". Male količine određenog sastojka, koje mogu da izazovu alergijsku reakciju, ponekad mogu da uđu u proizvod nakon unakrsne kontaminacije ili metodom proizvodnje, iako proizvođači hrane vode računa da se to ne dogodi. Ako je postojala mogućnost, da se kontaminacija ipak mogla dogoditi, na deklaraciji proizvoda je potrebno naznačiti da „proizvod može sadržati: orahe, mlijeko...” .

Koji sastojci mogu da izazovu probleme?

Postoji 14 vodećih alergena, koje treba naglasiti kada se koriste kao sastojci. Sledeća lista vam govori koji su to alergeni i navodi primjere hrane gdje se oni mogu naći :



Celer - Uključuje stabljiku celera, listove, sjeme i korijen. Često se može naći u soli celera, salatama, nekim mesnim prerađevinama, supama i supama u kocki.



Žitarice koje sadrže gluten - Ovo uključuje pšenicu, raž, ječam i zob. Često se nalaze u hrani, koja sadrži brašno, kao što je hljeb, tjestenina, kolači, peciva, mesne prerađevine, sosevi, supe, puter, supe u kocki, prezle, hrana koja se posipa brašnom.



Ljuskari - Ovo uključuje rakove, jastoge, škampe. Često se mogu naći u pasti od škampa, koja se koristi u tajlandskim karijima ili salatama.



Jaja - Često se nalaze u kolačima, nekim mesnim prerađevinama, majonezu, sosevima, tjestenini, sosevi i jela posuta ili premazana jajima.

Lupina i proizvodi od lupina - Podrazumijeva sjeme i brašno lupine, takođe se može naći i u nekim vrstama hljeba, pecivima i tjestenini.



Riba - Često se nalaze u nekim ribljim sosevima, picama, začinima, salatama, supama u kocki i „Worcestershire“sосу .



Mlijeko - Nalazi se u maslacu, siru, kajmaku, mlijeku u prahu i jogurtu. Često se koristi u hrani premazanoj mlijekom, supama u prahu i sosevima.



Mekušci - Ovo uključuje dagnje, puževe, lignje i morske puževe. Često se koriste u sosu od ostriga ili kao sastojak u ribljim čorbama .



Senf - Uključuje tečni senf, senf u prahu i sjeme. Često se može naći u hljebu, kariju, marinadama, mesnim prerađevinama, salatama, sosevima i supama.



Oraščasti plodovi - Pod ovim podrazumijevamo bademe, lješnike, orahe, indijski orah, orah-pekan, brazilski orah, pistače, makadamija ili Kvinslend orahe. Oni se mogu naći u hljebu, pecivima, krekerima, desertima, sladoledu, marcipanu (pasta od badema), uljima oraha i sosevima. Cijeli, drobljeni ili u ljuskama badem se često koristi u azijskim jelima kao što su kari ili “STIR FRIES”.



Kikiriki - Može se naći u keksu, kolačima, kariju, desertima i sosevima, kao i u “sate-u”. Takođe se nalazi u ulju kikirikija i brašnu kikirikija .

Susam - Može se naći u hljebu, grisinama, humusu, ulju susama i Tahini (pasta od susama).



Soja - Može se naći u pasulju, mladim zrnima soje, miso pastama , proteinu soje, sojinom brašnu ili tofuu . Često se koristi u nekim desertima, sladoledima , mesnim prerađevinama , sosevima i vegetarijanskim proizvodima .

Sumpor dioksid - Često se koristi kao konzervans za sušeno voće, mesne prerađevine, bezalkoholna pića i za povrće, kao i u vinu i pivu .

Priča 1:

Sedmogodišnji dječak Kameron iz UK, imao je alergiju na mliječne proizvode. Preminuo za vrijeme odmora u Italiji, nakon što je konobar očigledno pogrešno protumačio upozorenje da je alergičan na mliječne proizvode.

Porodica je otišla na ručak u restoran, gdje je Kameron pojeo pola tanjira paste sa domaćim paradajz sosom i voćem.

Nakon ručka, Kameron je doživio anafilaktički šok i srčani zastoj.

Priča 2:

Slučaj pedesetogodišnje Amande Tomson. Ona je upozorila turističku agenciju (agenta), kao i hotel da njena hrana mora biti posebno pripremljena, zato što ima ozbiljne alergije, posebno na mliječne proizvode.

Druge noći njenog odmora, kolabirala je i preminula, nakon što je pojela hranu posebno pripremljenu za nju.

Uložite žalbu

Potrošači, koji imaju alergiju na određenu hranu ili su netolerantni, savetuje se da kontaktiraju Upravu za bezbjednost hrane, veterinu i fitosanitarne poslove. Uzorak hrane za koju se sumnja da sadrži alergene, treba provjeriti, kako bi se utvrdilo prisustvo određenih alergenskih sastojaka.

Korisni kontakti:

Kontakti NVO i državnih institucija koje se bave žalbama potrošača, kada je u pitanju obilježavanje alergena, gdje da prijave problem u vanrednim situacijama.

Odsjek za zdravstveno-sanitarnu inspekciju

Put Radomira Ivanovića br. 2
020/608-015

Fitosanitarna inspekcija

Bratstva jedinstva bb
020/621-111

Institut za javno zdravlje

Džona Džeksona bb
ijzcg@ijzcg.me

O projektu:

Ime projekta: Jačanje kapaciteta potrošačkih NVO u Crnoj Gori, u oblasti bezbjednosti i kvaliteta hrane.

Cilj: Doprinijeti razvoju visokog nivoa zaštite potrošača, u oblasti bezbjednosti i kvaliteta hrane u Crnoj Gori, jačanjem potrošačkih organizacija da aktivno učestvuju u donošenju odluka, stimulisanjem i stvaranjem pravnog i finansijskog okruženja za njih.

Trajanje: februar 2016. godine - februar 2018. godine.

Centar za zaštitu potrošača:

Adresa; Njegoševa 23

Tel; 020/244-170

www.cezap.org

e-mail: cezapcg@gmail.com

Litvanski potrošački institut:

www.vartotojai.lt/en

e-mail: info@vartotojai.lt



The Project is funded
by the European Union

LIETUVOS
VARTOTOJŲ
INSTITUTAS

