

# Alergeny na talíři



RESERVE

# Alergeny v jídle

**Počet lidí alergických na některé složky potravin roste. Vyústil až v povinnost výrobců a prodejců potravin a provozovatelů restaurací informovat o alergenech, které se nacházejí v jimi nabízených jídlech.**

Tato povinnost se týká čtrnácti skupin nejvýznamnějších alergenů, kterým se budeme podrobněji věnovat v následujících kapitolách.

## **LÁTKY NEBO PRODUKTY VYVOLÁVAJÍCÍ ALERGIE NEBO NESNÁŠENLIVOST**

(dle Nařízení (EU) č. 1169/2011, kráceno)

- Obiloviny obsahující lepek
- Korýši
- Vejce
- Ryby
- Jádra podzemnice olejné (arašídy)
- Sójové boby
- Mléko
- Skořápkové plody
- Celer
- Hořčice
- Sezamová semena
- Oxid siřičitý a siřičitany v určených koncentracích
- Vlčí bob (lupina)
- Měkkýši

a výrobky z nich

Zdravotní potíže mohou však u strávnicků nastat i v případě konzumace čehokoli jiného, neboť potenciálním alergenem může být prakticky každá potravina a každá její složka. Není alergen jako alergen, míra jejich vlivu na člověka je různá, a významně se také liší procenta lidí, kteří jsou na zástupce jednotlivých skupin „oficiálních“ alergenů citliví.

## **Alergeny v potravinách**

**Počet lidí alergických na některé složky potravin roste. K velmi častým patří alergie na ořechy a arašídy. Jaké druhy jsou rizikové?**

Množství lidí alergických na složky potravy vyústilo až v povinnost výrobců a prodejců potravin a provozovatelů restaurací informovat o alergenech, které se nacházejí v jimi nabízených jídlech. Tato povinnost se týká čtrnácti skupin nejvýznamnějších alergenů, kterým se budeme v následujících kapitolách podrobněji věnovat.

Zdravotní potíže nicméně mohou u strávnicků nastat i v případě konzumace čehokoli jiného, neboť potenciálním alergenem může být prakticky každá potravina a každá její složka. Není však alergen jako alergen, míra jejich vlivu na člověka je různá, a významně se také liší procenta lidí, kteří jsou na zástupce jednotlivých skupin „oficiálních“ alergenů citliví.

K velmi častým patří alergie na ořechy a arašídy.

### **Nejhorší jsou arašídy a para ořechy**

Je rozdíl mezi arašídy a ořechy (podzemnice olejná je luštěnina), ačkoli drtivá většina populace tyto pojmy ztotožňuje. Uvedený rozdíl je vyjádřen také zařazením do různých skupin alergenů – zatímco arašídy najdete (například v restauracích, kde se alergenů často označují číselným symbolem) pod označením A5 (skupina: jádra podzemnice olejně-arašídy a výrobky z nich), ořechy se skrývají pod kódem

A8 (skupina: skořápkové plody a výrobky z nich), přičemž tato kategorie zahrnuje různé druhy ořechů.

Nejsilnějšími potravinovými alergeny jsou přitom právě arašídny a para ořechy. Obě tyto potraviny jsou schopné u některých jedinců vyvolat velmi intenzivní alergické reakce, mezi které patří svědivá vyrážka, otok v hrdle nebo pokles tlaku. Právě o nich se v minulosti často spekulovalo o tom, že mohou způsobit dokonce i smrt.

## **Projevy alergické reakce na ořechy a arašídny**

- svědivá vyrážka
- otok v hrdle
- pokles tlaku
- poruchy trávení a dýchání
- v krajním případě způsobí i smrt

## **Alergie na ořechy je naprosto běžná**

Samozřejmě se takové riziko týká teoreticky jen takových jedinců, kteří jsou na rizikové složky potravin alergičtí. Na druhou stranu, jak vyplývá z dosavadních studií, takových lidí není málo.

Z výzkumů prováděných ve Velké Británii a USA vyplynulo, že ze zkoumaných osob bylo na arašídny alergických 23 procent a na některý (kterýkoli) z druhů ořechů dokonce 54 procent. Alergenní reakce pacientů se nejčastěji projevíly po konzumaci vlašských ořechů (34 procent), ořechů kešu (20 procent), pekanových ořechů (9 procent), pistáciových ořechů (7 procent) a v případě lískových, piniových, para a dalších