



Бъдете наясно с алергиите



Хранителна алергия и непоносимост

- Между 1-2% от възрастните и 5-8% от децата в Обединеното кралство имат хранителна алергия.
- За жалост около 10 души годишно умират от анафилаксия, предизвикана от храна.
- Хранителна алергия е, когато имунната Ви система приема протеина в храната като заплаха.
- Хранителен алерген е всяко вещество, консумирано или вдишано, което предизвиква реакция на имунната система.
- Няма лечение за хранителните алергии. Единственият начин да я управлявате е стриктно да избягвате храната, която задейства имунен отговор на тялото. Най-малката следа от алерген може да причини фатална реакция.
- Симптомите на алергична реакция могат да бъдат леки, умерени или тежки.
- Анафилаксията е най-тежката алергична реакция. Това е потенциално животозастрашаващо състояние и изисква незабавна медицинска помощ. Ако смятате, че някой получава анафилаксия, обадете се на 112 и повикайте линейка възможно най-скоро.
- Хранителната непоносимост не е хранителна алергия. В повечето случаи не засяга имунната система и не представлява риск за живота. Непоносимостта е затруднено храносмилане на определени храни и неприятна физическа реакция към тях.
- Цьолиакията е автоимунно състояние, причинено от реакция към глутен, диетичен протеин, който се съдържа в зърнените храни като пшеница, ечемик и ръж. Имуунната система на тялото атакува тънките черва и намалява способността за усвояване на хранителните вещества от храната.
- Към клиенти с хранителна непоносимост и цьолиакия трябва да се подхожда със същата предпазливост, както към тези, които имат хранителна алергия. В противен случай, това може да причини сериозно неразположение или да повлияе на здравето на човек в дългосрочен план.

Законови изисквания

- Хранително-вкусовите предприятия са законово задължени да предоставят информация за наличието на 14 алергена, съдържащи се в храната или напитките, които продават, които трябва да бъдат декларирани по закон. Тези 14 алергена са изброени на последната страница на този документ.
- Всяка храна, произведена или приготвена за консуматорите, трябва да бъде БЕЗОПАСНА.
- Ако кажете на клиент, че храната е „без“ определен алерген, а това не е така, Вие сте доставили НЕБЕЗОПАСНА храна. Това важи независимо дали алергенът е един от 14-те алергени, които трябва да бъдат декларирани по закон или не.
- Храната трябва да бъде описана точно и описанията на храните не трябва да са неверни или подвеждащи.
- Доставянето на опасна храна или посочването на неверни или подвеждащи твърдения за храната в бизнес, свързан с храни, е престъпление.
- Предварително опакована храна: която е изцяло или частично затворена в опаковка, така че храната да не може да бъде променена без отваряне или смяна на опаковката, трябва да има пълен етикет; включително името на храната и пълен списък на съставките, като всички изброени алергени се подчертават при всяко споменаване.
- От 1 октомври 2021 г. се изисква етикетиране на хранителни алергени върху храни, предварително опаковани за директна продажба (PPDS). PPDS е храна, която се опакова на мястото, където се предлага на консуматорите и е в опаковка, преди да бъде поръчана или избрана, напр. сандвичи, салати, други храни. Етикетите трябва да съдържат името на храната и пълен списък на съставките. Ако някой от 14-те алергена присъства в храната, те трябва да бъдат подчертани в списъка на съставките.
- Неопаковани храни: информацията за алергените може да бъде предоставена писмено (най-добра практика) или устно.
- Когато информацията за хранителни алергени се съобщава устно, заведението за хранене трябва да покаже писмено известие, поставено на ясно видимо място, обясняващо как клиентите могат да получат тази информация.
- Заведенията за хранене, които продават храна от разстояние, като продажби по интернет и по телефона, са задължени по закон да гарантират, че информацията за хранителните алергени е достъпна за потребителите както преди да бъде направена поръчката, така и на мястото на доставка до клиента.

Управление на алергените

- Въведете документирана система за управление на безопасността на храните, напр. „По-безопасна храна, по-добър бизнес.“
- Въведете процедури за управление на алергените, които да са насочени както към клиентите, така и към работния екип, включително зони за съхранение, подготовка и обслужване.
- Идентифицирайте и запишете наличието на 14-те предписани хранителни алергени във всички храни и напитки, които доставяте. Включете съставки „Може да съдържа“. Когато е необходимо, се сдобийте с писмена информация за алергените от Вашите доставчици.
- Обучете целия персонал да бъде Информирани относно алергиите – документирайте тяхното обучение. Осигурете актуална информация на персонала, когато информацията за алергените се промени.
- Определете специален служител от персонала за всяка смяна, който да отговаря за управлението на алергените и който може да консултира клиентите относно хранителните алергии.
- Управлявайте рисковете от кръстосано замърсяване при подготовка, готвене и сервиране на храна. Използвайте предупреждения за алергени само ако сте извършили съдържателна оценка на риска и не е възможно да се гарантира, че няма кръстосано замърсяване с алергени.
- Съхранявайте съставките безопасно. Съставките без алергени трябва да се съхраняват отделно и за предпочитане на по-високо ниво от тези, съдържащи алергени. Бъдете наясно с въздушно-преносимите алергени като брашното. При разсипване на продукт, незабавно почистете.
- Прегледайте и актуализирайте информацията за хранителните алергени, тъй като съставките могат да се променят, ако получите заместител на продукт, смените доставчика, промените спецификация/рецепта или промените менюто си.
- Винаги питайте клиентите дали имат алергия или непоносимост, преди да вземете поръчка за храна. Записвайте точно поръчките за храна без алергени и ясно ги съобщавайте на главния готвач.
- Спазвайте правилото „без отгатване“. Персоналът никога не трябва да гадае отговора на въпрос относно алергените.
- Въведете изготвен план за действие при извънредни ситуации, така че персоналът да знае какво да прави при спешен случай.
- Не обслужвайте клиент с хранителна алергия или непоносимост, ако не можете да го направите безопасно.

Бъдете отговорни в бизнеса си

- ✓ Създайте положителна култура относно безопасността на храните, която се стреми да осигури безопасна храна
- ✓ Отнасяйте се сериозно към хранителната алергия/непоносимост – това може да спаси нечий живот
- ✓ Уверете се, че са налице процедури за управление на алергените
- ✓ Проверете за алергени във Вашите храни и напитки
- ✓ Вземете предвид рисковете от кръстосано замърсяване
- ✓ Обучете целия персонал
- ✓ Уверете се, че комуникацията към клиентите и в самия екип е ясна
- ✓ Винаги ПИТАЙТЕ клиентите си дали имат хранителна алергия/непоносимост
- ✓ Предоставяйте на клиентите си ясна и точна информация, за да могат да преценят дали храната е безопасна за тях
- ✓ Проверявайте по два пъти, вместо да предполагате
- ✓ НЕ обслужвайте клиенти с алергия/непоносимост, ако не можете да го направите безопасно
- ✓ БЪДЕТЕ НАЯСНО С АЛЕРГИИТЕ

Съвети и ресурси за хранително-вкусовата промишленост са достъпни онлайн на www.food.gov.uk и от отделите за опазване на околната среда/търговски стандарти на местните власти



14 Алергени

Има 14 алергена, които трябва да бъдат декларирани по закон, когато се използват като съставки. Списъкът по-долу посочва какви са тези алергени и дава примери на храни, в които могат да бъдат открити:

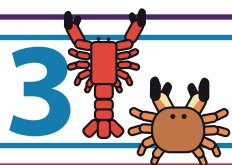


1 Целина (Селъри)

Това включва стъбла, листа, семена и корен от целина (селъри). Можете да намерите целина в сол с целина, салати, някои месни продукти, супи и бульони на кубчета.

Пшеница (като спелта и пшеница от сорта хорасан/камут), ръж, ечемик и овес често се срещат в храни, съдържащи брашно, като някои видове бакулвер, тесто, галета, хляб, сладкиши, кус-кус, месни продукти, тестени изделия, печива, сосове, супи и пържени храни, панирани в брашно.

2 Зърнени храни, съдържащи глутен

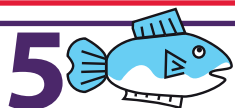
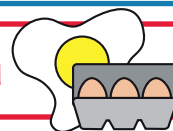


3 Ракообразни

Раците, омарите, скаридите и скампите са ракообразни. Пастата от скариди, често използвана в различни кърита или салати, традиционни за Тайланд и Югоизточна Азия, е съставка, за която трябва да внимавате.

Яйцата често се срещат в сладкиши, някои месни продукти, майонеза, мусове, макаронени изделия, кишове, сосове и тестени изделия или храни, намазани или глазирани с яйце.

4 Яйца



5 Рибa

Съдържа се в някои рибни сосове, пици, ястия, салатни дресинги, бульони на кубчета и сос Уорчестър.

Да, лупина е цвете, но също се предлага и под формата на брашно! Брашното и семената от лупина могат да се използват в някои видове хляб, сладкиши и дори в макаронени изделия.

6 Лупина



7 Мляко

Млякото е често срещана съставка в маслото, сиренето, сметаната, млякото на прах и киселото мляко. Може да се съдържа и в храни, намазани или глазирани с мляко, както и в супи и сосове на прах.

Тук се включват миди, сухоzemни охлюви, калмари и морски охлюви, но също така често се срещат в сос от стриди или като съставки в рибни яхнии.

8 Мекотели



9 Горчица

В тази категория попадат течна горчица, горчица на прах и синапени семена. Тази съставка може да се намери и в хлябове, къри, маринати, месни продукти, салатни дресинги, сосове и супи.

Да не се бъркат с фъстъците (които всъщност са бобови растения и растат под земята). Тази съставка се отнася до ядки, които растат по дърветата, като кашу, бадеми и лешници. Можете да намерите ядки в хляб, бисквити, крекери, десерти, ядки на прах (често използвани в азиатските кърита), пържени ястия, сладолед, марципан (бадемова паста), ядкови масла и сосове.

10 Ядки

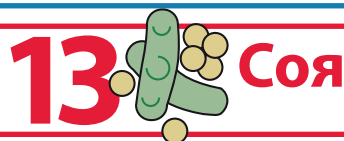
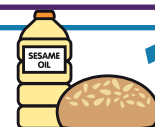


11 Фъстъци

Фъстъците всъщност са бобови растения и растат в почвата. Фъстъците често се използват като съставка в бисквити, сладкиши, къри, десерти, сосове (като сос сатай), както и във фъстъчено масло и фъстъчено брашно.

Тези семена често могат да се съдържат в хляб (поръсени върху питки за хамбургери например), солети и гризини, хумус, сусамово масло и тахан. Може да се използват в салати като предварително се препичат.

12 Сусамови семена



13 Соя

Често срещана в извара от боб, боб едамаме, мисо паста, текстуриран соев протеин, соево брашно или тофу, соята е основна съставка в ориенталските храни. Може да се съдържа и в десерти, сладолед, месни продукти, сосове и вегетариански продукти.

Това е съставка, която често се използва в сушени плодове като стафида, сушени кайсии и сини сливи. Може да се съдържа в месни продукти, безалкохолни напитки, зеленчуци, както и във вино и бира. Ако имате астма, имате по-висок риск от развитие на реакция към серен диоксид.

14 Серен диоксид

(познат още като сулфити)

