



Alerji Konusunda Farkındalığınız Olsun



Gıda Alerjisi ve İntoleransı

- Birleşik Krallık'taki yetişkinlerin %1'i ila 2'sinde, çocukların ise %5'i ila 8'inde gıda alerjisi görülmektedir.
- Trajik bir şekilde, gıda kaynaklı anafilaksiden yılda yaklaşık 10 kişi ölmektedir.
- Gıda alerjisi, bağışıklık sisteminizin gıda içindeki proteini tehdit olarak algılaması sonucu ortaya çıkar.
- Gıda alerjisi, bağışıklık sisteminin tepki vermesine neden olan, yiyerek veya soluyarak tüketilen herhangi bir maddedir.
- Gıda alerjileri için bir tedavi yoktur. Bunu yönetmenin tek yolu, vücudun bağışıklık sisteminin tepkisini tetikleyen gıdalardan kesinlikle kaçınmaktır. Eser miktarda alerjen ölümcül tepkiye neden olabilir.
- Alerjik reaksiyonun belirtileri hafif, orta veya şiddetli olabilir.
- Anafilaksi en şiddetli alerjik reaksiyondur. Potansiyel olarak yaşamsal bir tehdit oluşturur ve derhal tıbbi tedavi gerektirir. Birisinin anafilaksi geçirdiğini düşünüyorsanız derhal 999'u arayın ve bir ambulans çağırın.
- Gıda intoleransı, gıda alerjisi ile aynı şey değildir. Çoğu bağışıklık sistemi ile bağlantılı değildir ve genellikle hastanın hayatını tehdit etmez. Gıda intoleransı belirli yiyeceklerin hazmında yaşanan zorluk ve bunlara karşı verilen hoş olmayan fiziksel bir tepkidir.
- Çölyak hastalığı, buğday, arpa ve çavdar gibi tahıl ürünlerinde bulunan ve bir besin proteini olan glütene verilen tepki nedeni ile ortaya çıkan otoimmün bir rahatsızlıktır. Vücudun bağışıklık sistemi ince barsaklara saldırır ve bağırsakların gıdalardan alınan besinleri emme kabiliyetini azaltır.
- Gıda intoleransı ve Çölyak Hastalığı olan müşteriler gıda alerjisine sahip biri gibi aynı titizlikle tedavi edilmelidir. Bunun yapılmaması, kişinin ciddi bir şekilde hastalanmasına veya uzun dönemde sağlığının etkilenmesine neden olur.

Yasal Gereksinimler

- Gıda işletmelerinin satışını yaptıkları yiyecek ve içecekler içinde yasa gereği belirtilmesi gereken 14 alerjenin varlığı hakkında hukuki olarak bilgi sağlama zorunlulukları vardır. Bu 14 alerjen belgenin son sayfasında listelenmiştir.
- Tüketiciler için üretilen veya hazırlanan tüm gıdalar GÜVENLİ olmalıdır.
- Bir müşteriye gıdanın belirli bir alerjeni "içermediğini" söylerseniz ve bu alerjen gıda içinde yer alıyorsa GÜVENLİ OLMAYAN gıda temin etmektesiniz. Bu alerjenin yasalar ile belirtilmesi gereken 14 alerjenden biri olup olmadığına bağlıdır.
- Gıda doğru bir şekilde tanımlanmalı ve gıda tanımları yanlış veya yanıltıcı olmamalıdır.
- Gıda içinde güvenli olmayan gıda temin etmek veya gıda ile ilgili yanlış ya da yanıltıcı ifadeler kullanmak cezai işlem gerektiren bir suçtur.
- Paketlenmiş Gıda: tamamen veya kısmen bir ambalaj ile kapatılan ve bu nedenle ambalajı açılmadan veya ambalajı değiştirilmeden gıda üzerinde herhangi bir değişiklik yapılamayan ürünlerde gıdanın adı, içindeki tüm malzemeleri gösteren liste ile bu liste üzerindeki alerjenlerin her belirtildiğinde vurgulandığı eksiksiz bir etikete sahip olmalıdır.
- 1 Ekim 2021 tarihinden itibaren gıda alerjen etiketinin Doğrudan Satış için Önceden Paketlenen gıdalar üzerinde olması gerekmektedir. Doğrudan Satış için Önceden Paketlenen gıdalar, tüketicilere sunulduğu yerde paketlenen ve sipariş vermeden veya seçmeden önce paketlenmiş ürünlerdir; ör. sandviçler, salatalar, diğer gıdalar. Etiketler üzerinde gıdanın adı belirtilmeli ve malzemelerin tam bir listesi yer almalıdır. Gıda içinde 14 alerjenden biri varsa, bu alerjen içerik malzeme listesinde vurgulanmalıdır.
- Paketlenmemiş Gıda: alerjen bilgileri yazılı olarak sunulabilir (en iyi uygulama) veya sözel olarak bildirilebilir.
- Gıda alerjen bilgisinin sözel olarak aktarıldığı yerlerde, gıda işletmesi yazılı bir bildirim kolaylıkla görülebilir bir yerde bulundurarak müşterilerin bu bilgileri nasıl elde edebileceğini açıklamalıdır.
- İnternet üzerinden veya telefon mesafeli gıda satışı yapan işletmelerin yasal olarak alerjen bilgilerini hem siparişi vermeden önce hem de müşteriye teslim noktasında buldurduklarından emin olmaları yasal olarak talep edilmektedir,

Alerjen Yönetimi

- Belirlenmiş bir gıda güvenlik yönetim sistemi uygulayın; ör. Daha Güvenli Gıda Daha İyi İş.
- Alerjen yönetim prosedürlerini, depolama, hazırlık ve sunum alanı da dâhil olmak üzere işletmenin önünden arkasına kadar her yerde uygulayın.
- Tedarik ettiğiniz gıda ve içeceklerin tümünde belirtilen 14 tanımlanan gıda alerjeninin varlığını belirleyin ve kaydedin. "Olabilecek" içerikleri dâhil edin. Gerekli olduğunda tedarikçilerinizden yazılı alerjen bilgilerini alın.
- Tüm personelinizi Alerji Farkındalığı için eğitin; eğitimlerini kayıt altına alın. Alerjen bilgileri değiştiğinde çalışanların bilgilerini güncelleyin.
- Her vardiyada, alerjen yönetiminden genel olarak sorumlu olacak, bu iş için görevlendirilen ve müşteriler ile gıda alerjileri hakkında konuşabilecek bir çalışan bulundurun.
- Gıda hazırlığı, pişirmesi ve servisi esnasında çapraz kontaminasyon risklerini yönetin. Anamlı bir risk değerlendirmesi yaptıysanız ve alerjen çapraz kontaminasyon garanti etmenin mümkün olmadığı durumlarda sadece tedbir içerikli alerjen ifadeleri kullanın.
- Malzemeleri güvenli bir şekilde saklayın. Alerjen içermeyen malzemeler farklı ve tercihen alerjen içerenlerden daha yüksek bir yerde depolanmalıdır. Un gibi havaya karışabilecek alerjenler hakkında dikkatli olun. Dökülen malzemeleri hemen temizleyin.
- İkame ürün geldiğinde, tedarikçi, ürün özellikleri/tarif veya menünün değişmesi durumunda, ürün içindeki malzemeler de değişebileceğinden gıda alerjen bilgilerini gözden geçirin ve güncelleyin.
- Müşterilerinizden gıda siparişini almadan önce daima herhangi bir alerjileri veya intoleransı olup olmadığını sorun. Alerjen içermeyen gıda siparişlerini düzgün bir şekilde kaydedin ve şef ile etkin bir şekilde iletişim kurun.
- "Tahminde bulunmama" kuralını benimseyin; çalışanlar hiçbir zaman alerjenlerle ilgili bir sorunun cevabını tahmin etme yoluna gitmemelidir.
- Çalışanların acil bir durumda ne yapacaklarını bilmeleri için bir Acil Durum Eylem Planı hazırlayın.
- Gıda alerjisi veya intoleransı olan bir müşteriye güvenli ürün sunamayacaksanız, bu müşteriye servis yapmayın.

Sorumlu bir İşletme Olun

- ✓ **Güvenli yiyecek sağlamak için çaba gösteren olumlu bir gıda güvenlik kültürünü oluşturun**
- ✓ **Gıda alerjilerini/intoleransını ciddiye alın; birisinin hayatını kurtarabilir.**
- ✓ **Alerjen yönetim prosedürlerinin yürürlükte olduğundan emin olun**
- ✓ **Yiyecek ve içeceklerinizdeki alerjenleri kontrol edin**
- ✓ **Çapraz kontaminasyon riskini değerlendirin**
- ✓ **Tüm çalışanları eğitin**
- ✓ **İşletmenizde ön ve arka kısımlar arasındaki iletişimin açık olduğundan emin olun**
- ✓ **Müşterilerinize daima gıda alerjileri/intoleransları olup olmadığını SORUN**
- ✓ **Müşterilerinize gıdaların tüketiminin kendileri için güvenli olup olmadığına karar verebilecekleri açık ve doğru bilgileri sağlayın**
- ✓ **İki Kez Kontrol Edin, Asla Tahminde Bulunmayın**
- ✓ **Güvenli bir şekilde yapamayacaksınız gıda alerjisi/intoleransı olan müşterilere hizmet vermeyin**
- ✓ **ALERJİ KONUSUNDA FARKINDALIĞINIZ OLSUN**

Gıda işletmeleri için öneri ve kaynaklar çevrim içi ortamda www.food.gov.uk adresine erişerek ve Yerel İdare Çevre Sağlık/Eğitim Standartları Birimlerinden (Local Authority Environmental Health/Trading Standards Departments) temin edilir.



14 Alerjenler

Malzeme olarak kullanılması durumunda yasa ile bu durumun belirtilmesi gereken 14 alerjen bulunmaktadır. Aşağıdaki listede bu alerjenler yer almakta ve bu alerjenlerin bulunabileceği yiyeceklere örnekler verilmektedir:

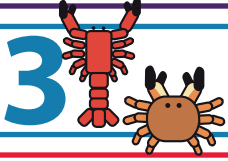


1 Kereviz

Buna kereviz sapları, yaprakları, tohumları ve kerevizin yumrusu da dâhildir. Kereviz, kereviz tuzu, salatalar, bazı et yemekleri, çorbalar ve bulyon küpler içinde bulunur.

Buğday (ör. kavuzlu buğday ve Horasan buğdayı/Kamut), çavdar, ulaf, arpa genellikle içlerinde un olan gıdalarda bulunmaktadır; ör. bazı kabartma tozları, pasta hamurları, galeta, ekmekek, pastalar, kuskus, et ürünleri, makarna, hamur işleri, soslar, çorbalar ve una bulanmış kızarmış yiyecekler.

Glüten içeren tahıllar

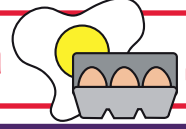


3 Kabuklu deniz mahsulleri

Yengeç, istakoz, karides ve jumbo karides kabuklu deniz mahsulleridir. Karides ezmesi, Tayland ve Güney Doğu Asya mutfağında körlü yemeklerin yapımında ve salatalarda sıklıkla kullanılmaktadır ve dikkat edilmesi gerekir.

Yumurta genellikle pastalarda, bazı et ürünlerinde, mayonez, mus, makarna, kiş, sos ve fırın ürünlerinde kullanılır veya gıdaların üstüne fırça ile sürülür veya gıdalar sızlanır.

Yumurta



4

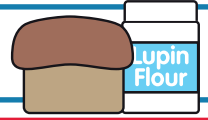


5 Balık

Bunu bazı balık soslarında, pizzalarda, çeşni ve salata soslarında, bulyon ve Worcestershire sosunda bulabilirsiniz.

Evet, acı bakla çiçeği, aynı zamanda un içinde de bulunan bir çiçektir! Acı bakla unu ve taneleri, bazı ekmekek türlerinde, hamur işlerinde ve hatta makarna yapımında kullanılmaktadır.

Acı Bakla Çiçeği



6



7 Süt

Süt, tereyağ, peynir, krema, süt tozu ve yoğurdun ortak malzemesidir. Aynı zamanda ürünlerin üzerine sürülebilir ve hazır çorbalar ve sosların içinde de bulunur.

Bunların arasında midye, kara salyangozu, kalamar ve deniz salyangozu yer alır ve yaygın olarak istiridye sosu veya balık buğulama içinde kullanılır.

Kabuklu yumuşakçalar



8



9 Hardal

Sıvı hardal, hardal tozu, ve taneli hardal bu sınıflandırmaya girer. Bu malzemeler aynı zamanda ekmekek, körlü ve marine edilmiş ürünler ile et ürünleri, salata sosları ve çorbalarda bulunur.

Bunların yer fıstığı ile karıştırılmaması gerekmektedir (yer fıstığı esasen baklagiller familyasından olup yer altında yetişir) ve bu malzemeler kaju, badem ve fındık gibi ağaç üstünde yetişen malzemelerdir. Kuru yemişleri ekmekek, bisküvi, kraker, tatlılar, kuru yemiş tozları (genellikle Asya köri yemeklerinde kullanılır), vok tavada hazırlanan yemekler, dondurma, marzipan (badem ezmesi), kuru yemiş yağları ve soslarında bulabilirsiniz.

Kuru yemişler



10

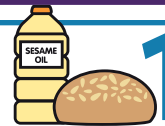


11 Yer Fıstığı

Yer fıstıkları esasen baklagiller ailesindedir, yer altında yetişir ve bu nedenle yer fıstığı adını almıştır. Yer fıstığı genellikle bisküvi, kek, kori, tatlı, sos (satay sosu gibi) yapımında kullanılır ve aynı zamanda yer fıstığı yağı ve yer fıstığı unu olarak da bulunur.

Susam, sıklıkla ekmekek (hamburger ekmeğinin üzerine serpilir), çubuk krakerler üzerinde görülür, humus, susam yağı ve tahin yapımında kullanılır. Bazen kavru olarak salatalarda kullanılır.

Susam



12



13 Soya

Genellikle soya peyniri, olgunlaşmış soya fasulyesi, miso ezmesi, kıvamlı soya proteini, soya unu veya tofuda bulunan soya, doğu yemeklerinin temel malzemesidir. Aynı zamanda tatlılarda, dondurmada, et ürünlerinde, soslarda ve vejetaryen ürünlerde bulunur.

Bu malzeme sıklıkla kuru üzüm, kuru kayısı ve erik gibi kurutulmuş meyvelerde bulunmaktadır. Aynı zamanda et ürünlerinde, alkolsüz içeceklerde, sebzeler ile şarap ve birada da bu ürün bulunmaktadır. Astım hastalığınız varsa kükürt dioksit karşı tepki geliştirme riskiniz daha fazladır.

Kükürt dioksit

(bazen sülfat olarak anılır)



14