



Ji Alerjiya xwe Haydar bin



Alerjiya xwarinê û bêtehamulî

- Di navbera 1-2% ji mezinan û 5-8% ji zarokên li Keyaniya Yekbûyî de alerjiya xwarinê hene
- Mixabin, her sal nêzikê 10 kes ji ber anafilaksiya xwarinê dimirin.
- Alerjiya xwarinê demekê pêk tê ku pergala parastina leşê we bi xeletî proteîna di xwarinê de wekî xeternak dibîne.
- Madeyên xwarinê yê alerjîk madeyek e ku, dema ku tê xwarin an pê nefes tê girtin, bertekek pergala parastina leşê çê dibe.
- Alerjiyên xwarinê dermanê tam tune. Tenê awayê birêvebirina wê ev e ku meriv tam dev ji xwarina xwarinên ku berteka berevaniya laş teşwîq dike berde. Heta xwarina zeretek madeya alerjîk dikare bibe sedema bertekek kujer.
- Nîşaneyên bertekek alerjîk dibe ku sivik, navîn, an giran bin.
- Anafilaksiya berteka alerjîk a herî dijwar e. Ev bertek bi potansiyelî xeternak e û hewceyî dermankirina bilez a bijîjkî ye. Eger hûn difikirin ku kesekî anafilaksi heye, bilez ji 999 re telefon bikin û ambulansê bang bikin.
- Bêtehamuliya xwarinê ne wekî alerjiya xwarinê ye. Di pir rewşên bêtehamuliya xwarinê de, pergala parastina leşê têkildar anbe û bi giştî ne kujer e. Ji astengiya di mehandina hin xwarinan û sedema bertekek laşî ya nexweş ji wan re bêtehamulî tê gotin.
- Nexweşiya Seliyak nexweşiyek xweperêz e ku ji ber berteka laşî li hember gluten, proteînek xwarinê ku di nav dexlûdanên wekî genim, ceh û çewder de tê dîtin. Pergala parastina leşê êrîşî rûviya piçûk dike û şiyana wê ya vegirtina madeyên xwarinên ji xwarinê kêmtir dike.
- Dibe ku mişteriyên bi Bêtehamuliya xwarinê û nexweşiya Seliyak bi eynî hişyariyê wekî kesek bi alerjiya xwarinê bêne derman kirin. Wekî din, dibe ku mirov bi giranî nexweş bikeve an tenduristiya wî ya demdirêj bibandor bibe.

Pêdiviyên qanûnî

- Ji hêla qanûnî ji karsaziyên xwarinê tê xwestin ku di derbarê hebûna 14 madeyên alerjîk de di xwarin an vexwarina ku difroşin de agahiyê bidin. Lîsteya van 14 madeyên alerjîk di rûpela paşîn a vê belgeyê de pêvek bûye.
- Pêdivî ye ku hemî xwarinên ku ji bo mişteriyên tene hilberandin an amade kirin tendurist bin.
- Eger hûn ji mişterî re bêjin ku di xwarinê de madeya alerjîk ya taybetî "tune" lê wusa nebe, di rastiyê de we xwarinek ne tendurist pêşkêşî kiriye. Çi madeya alerjîk yek ji wan 14 madeyên alerjîk be ku divê bi qanûnê were îlan kirin an na, ev babete rast e.
- Pêdivî ye ku xwarin bi rengek rast were şirove kirin û danasînên xwarinê nabe ku nerast an xapînok bin.
- Radestkirina madeyên xwarin yê netendurist, an şiroveyên nerast an xapînok di derbarê madeyê xwarinê de, di karsaziyên xwarinê de sûc e.
- Xwarina paketkirî: ya ku bi tevahî an beşek hatiye paket kirin bi rewşek ne mumkun be ku meriv bêtir ku wê veke an pakêta biguhere, vê destwerdanê bike, divê etîketek tam hebe; Navê xwarinê û listeyek tam ya madeyên xav û her weha her destnîşankirina li ser madeyên alerjîk ku her car behs tê kirin.
- Ji 1-ê Cotmeha 2021-an pê ve, nîşankirina madeyên alerjiyên xwarinê li ser xwarinên paketkirî yê ji bo firotina rasterast (PPDS) pêwîst e. Ji madeyên xwarinên ku li heman cihê radestkirina mişterî tene paket kirin û berî siparişê an hîlbijartinê tene paket kirin, PPDS tê gotin, wekî sandwîç, selete, û xwarinên din. Li ser etîketê navê madeya xwarinê û listeyek tam ya hêmanan hebe. Eger yek ji 14 madeyên alerjîk di xwarinê de hebe, divê ew di listeya madeyên xav de bêne destnîşan kirin.
- Xwarina paketnekirî: Agahdariya li ser madeya alerjîk dikare bi nivîskî (bi tercîh) an bi devkî were radest kirin.
- Eger agahdariyên madeya alerjiya xwarinê bi devkî were radest kirin, divê karsaziyên xwarinê agahdariyek nivîskî bidin berçavê mirovan û diyar bikin ka mişteriyên we çawa dikarin van agahiyan bistînin.
- Karsaziyên xwarinê yê ku xwarinê ji dûr ve difroşin, wek firotina serhêl û bi tîlefona, ji aliyê qanûnê ve tê xwestin ku ew agahdariyên madeya alerjiya xwarinê ji berî kirîna û di dema radestkirinê de ji mişteriyên re bidin.

Rêveberiya madeya alerjîk

- Pergala birêvebirina ewlehiya xwarinê ya belgekirî bicîh bikin, ji bo nimûne Xwarina Tendurist, Karsaziya Çêtir (SFBB).
- Rêbazên rêveberiya madeya alerjîk li paş û pêşiya avahî, di nav de cihên ragirtinê, amadekirin û xizmetan bizeliqîn.
- Di hemî xwarin û vexwarinên ku hûn pêşkêş dikin de hebûna 14 madeyên xwarinê yê alerjîk yê diyarkirî nas û qeyd bikin. Madeya xav ku “dibe ku tê de hebin” jî bêjin. Eger hewce be, di derbarê madeya alerjîk de ji radestkirên xwe agahdariya nivîskî bistînin.
- Hemî karmendan perwerde bikin ku ji alerjiyan haydar bin - perwerdehiya xwe qeyd bikin. Eger agahdariyên madeya alerjîk biguhere karmendan ji agahdariyên herî dawî agahdar bikin.
- Di her guhertinê de karmendek taybet hebe ku berpirsiyariya wî/wê ya giştî rêvebirina madeya alerjîk be û karibe bi mişterî re li ser madeyên xwarinê yê alerjîkên biaxive.
- Dema ku xwarin amade dikin, çêdikin û xizmetê dikin xetereyên nexweşiyê birêve bibin. Eger we nixandinek xetereyê ya armanckirî kiribe û ne mumkun be ku hûn nebûna xetera veguhestina nexweşiyê bi madeyên xwarinê yê alerjîkê misoger bikin, tenê di derbarê madeya alerjîk de daxuyaniyên hişyariyê bikar bînin.
- Madeyên xav bi ewlehî ragirin. Pêdivî ye ku madeyên xav ên bê madeyên xwarinê yê alerjîk ji hev cuda bêne ragirtin û çêtir e ku meriv wan ji madeya alerjîk ku madeyên alerjîk di wan de ne, di astek bilindtir de rabigire. Ji madeyên alerjîk hewayê yê wekî ardî hişyar bin. Madeyê li ser erdî rijandî yekser paqij bikin.
- Eger hûn berhemek cîgir werdigirin, guhertina dabînkêrî, guhertina taybetmendî/reçeteya xwarinê, an guhertina menuya xwe, ji agahdariyên alerjiya xwarinê binihêrin û nûve bikin ji ber ku dibe ku pêkhate biguherin.
- Berî girtina siparişa xwarinê, hertim ji mişteriyên bipirsin gelo wan alerjî an bêtehamuliya xwarinê heye yan na. Bi baldarî siparişên xwarinên ne-alerjîk qeyd bikin û wan bi awaya herî baş ji seraşpêj re derbas bikin.
- Qanûnek we ya “texmîn qedexê” hebe; nabe karmend qet bersiva pirsek di derbarê madeyên alerjîk de texmîn bikin.
- HPlanek we ya awarte hebe da ku karmend bizanibin di rewşek awarte de çi bikin.
- Eger hûn nekarin bi ewlehî mişteriyên bi alerjiya xwarinê an bêtehamuliyê pêşwazî bikin vê yekê nekin.

Karsaziyek berpirsiyar bin

- ✓ Çandek ewlehiya xwarinê ya erênî biafirînin ku hewl dide xwarina tendurist radest bike
- ✓ Alerji/ bêtehamuliyên xwarinê bi ciddî berçav bigirin - dibe ku jiyana kesekî xilas bikin
- ✓ Piştrast bin ku rêbazên rêveberiya madeyên xwarinê yê alerjîk têne sepandin
- ✓ Di xwarin û vexwarina xwe de hebûna madeyên alerjîk kontrol bikin
- ✓ Xetereyên guhestina nexweşiyê bifikirin
- ✓ Hemî karmendan perwerde bikin
- ✓ Piştrast bin ku agahdarî li paş/pêşiya avahiyê zelal û berçav e
- ✓ Hertim ji mişteriyên bipirsin gelo wan alerji/bêtehamuliya xwarinê heye
- ✓ Agahdariyên zelal û rast bidin mişterî, da ku ew biryar bidin ka xwarin ji bo wan ewle ye yan na.
- ✓ Du caran kontrol bikin, qet texmîn nekin
- ✓ Eger hûn nekarin bi ewlehî pêşwaziyê ji mişteriyên bi alerji/bêtehamuliya xwarinê bikin vê yekê nekin
- ✓ Ji alerjiyê haydar bin

Şîret û çavkaniyên karsaziya xwarina serhêlî li www.food.gov.uk bibînin.

û ji Desthilatdariya Herêmî/Beşa Tenduristiya Jîngehê/Dezgehên Standardên Bazirganiyê de hene



14 Madeyên alerjîk

14 madeyên alerjîk hene ku eger wekî madeya xav were bikar anîn, divê li gor qanûnê bêne eşkere kirin. Lîsteya jêrîn ji we re dibêje ka ev madeyên alerjîk çi ne û nimûneyên xwarinên ku dibe ku di wan de hebin pêşkêşî dike:



1 Kerfes

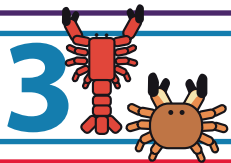
Ev pêk tê ji şitl, pel, tov û rehên kerefsê ne, ku jê re kerefsa çolê tê gotin. Hûn dikarin kerefsê di nav xwêya kerefsê de, saladan, hin hilberên goşt, şorbe û pakêtên jêgirtina goşt û mirîşkê de bibînin.

Genim (wek genimê Elmanî û genimê Xorasanî/Kamût), Çawder, ceh û cehê duser bi giştî di xwarinên ku tê de ard hene, ji bo nimûne hin cureyên baking powder, hevîr, ardê nanî, nan, kek, kuskûs û hilberên goştî, pasta, şîrînî, sos, şorbe û xwarinên sorkirî yên ku di nav hevîr de hatine nixumandin.

Dexlûdanên bi gluten



2

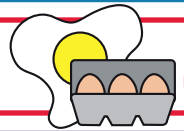


3 Hişkeleş

Kevjal, kêzik, meygû û kêzikên mezin ji qaşilokan ne. Sosa meygû, ku pir caran di xwarin an seletayên Taylandî an Asyaya Başûr de tê bikar anîn, hêmanek xav e ku dibe baldar bin.

Hêk bi giştî di kek, hin hilberên goşt, sosa mayonez, mouss, pasta, şîrînî, sos û şîrîniyan an xwarinên ku bi hêkan tên biriqandin.

Hêk



4

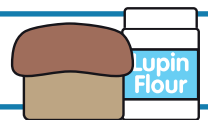


5 Masî

Di hin sosên masiyan de, pîzza, biharat, sosa salatê, pakêtên jêgirtina goşt û mirîşkan û sosê Worcestershire hene.

Erê, Lupîn kulîlkek e, lê ew di ardî de jî tê dîtin! Ard û tovên Lupîn dikarin di hin cureyên nan, şîrînahî û heta jî pastayê de jî werin bikar anîn.

Lupîn



6



7 Şîr

Şîr yek ji madeyên xav yê herî zêde ye ku di kere, penîr, xame, toza şîr û mastî de heye. Di xwarinên ku bi firçeyê rûyê wan bi şîrî tê biriqandin, û di şorbe û seletayan de jî tê dîtin.

Di nav van de guhmasî, hiseynok axê, masiya murekeb û hiseynoka bilûrî, lê dibe ku di sosê guhmasî de an jî wekî madeyek xav di stewra masiyê de were dîtin.

Nermeleş



8



9 Xerdel

Xerdela avî, toza xerdelê û tovên xerdelê dikevin vê kategoriyê. Dibe ku ev madeya xav di nan, qurî, biharat, hilberên goşt, sosên seletê, sos û şorbe de jî were dîtin.

Vê bi pisteya şamî (ku bi rastî cureyek baqil ye û di binê axê de mezin dibin) tevlihev nekin, ev madeya xav behsa nût ku li ser daran çêdibin, dike, wek badama hindî, badam û fisteq. Nût gengaz e ku di nan, biskuvî, çikûs, şîrînayî, toza nûtan de (bi giştî di karê Asyayî de tê bikar anîn), xwarinên sorkirî, şîrçeşayê, hevîrê badaman, rûn û sosê nûtan de hebe.

Nût



10

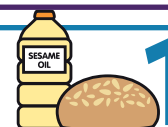


11 Pisteya şamî

Fistiq bi rastî celebek baqil e û di binê erdê de mezin dibe, ji ber vê yekê carinan jê re pez tê gotin. Pisteya şamî bi giştî wekî madeya xav di biskot, kek, qurî, deser, sos (wekî sosê satay), û her weha di rûnê badama axê û ardê badama axê de tê bikar anîn.

Ev tov bi giştî di nan (ji bo nimûne, li ser nanê hamburger tê reşandin), sandwiç, humus, rûnê şidandikê û tahini de têne dîtin. Carinan têne sor kirin û di seletayan de têne bikar anîn.

Tovê şidandikê



12



13 Soy

Pir caran di penîrê soyê, fasûlyeyên soya negihîştî, paste miso, proteîna soya tehl, ardê soyê an tofû de tê dîtin, soya yek ji hêmanên bingeînên xwarinên rojhatî ye. Di deseran, şîrçeşa, berhemên goşt, sos û berhemên nebatî de jî tê dîtin.

Ev madeya xav bi giştî di fêkiyên hişkkirî yên wekî tirî, qeysî û gulhinar de tê bikar anîn. Her weha hûn dikarin wê di hilberên goşt, vexwarinên bi gaz, sebze û her weha şerab û avacehî de bibînin.

Dioksîdê sulfur (gugirdê) (carinan wekî sulfîr jî tête nas kirin)

Eger astma we hebe, xetereyek zêde heye ku hûn li hember dioksîdê sulfur (gugirdê) bertekê nîşan bidin.



14