



Tudjon az allergiákról



Ételallergia és intolerancia

- Az Egyesült Királyságban a felnőttek 1-2 százaléka, a gyerekek 5-8 százaléka allergiás valamilyen ételre.
- Tragikus módon évente mintegy tízen az élelmiszer által kiváltott anafilaxiában halnak meg.
- Az ételallergia az, amikor az immunrendszer az étel fehérjetartalmát tévesen fenyegetésnek érzékeli.
- Ételallergén bármilyen szájon át fogyasztott vagy belélegzett anyag, amely az immunrendszer reakcióját váltja ki.
- Az ételallergiára nincs gyógymód. Kizárólag úgy lehet kezelni, ha szigorúan elkerüljük a szervezet immunválaszát kiváltó élelmiszert. Az allergén legkisebb nyoma is halálos reakciót válthat ki.
- Az allergiás reakció tünetei lehetnek enyhék, mérsékelték vagy súlyosak.
- Az anafilaxia a legsúlyosabb allergiás reakció. Életveszélyes lehet, és azonnali orvosi ellátást igényel. Ha úgy véli, valaki épp anafilaxiában szenved, hívja a 112-t és a lehető leghamarabb hívjon mentőt.
- Az ételintolerancia nem azonos az ételallergiával. Az intoleranciák zöme nem érinti az immunrendszert és általában nem életveszélyes. Az intolerancia bizonyos ételfajták emésztésének nehézségét, az azokra adott kellemetlen fizikai reakciót jelenti.
- A cöliákia a gluténra adott autoimmun válasz, ez a fehérje olyan gabonákban található, mint a búza, árpa és rozs. A test immunrendszere megtámadja a vékonybelet és csökkenti az ételből származó tápanyagok felszívására való képességét.
- Az ételintoleranciával és cöliákiával rendelkező vevőkkel ugyanolyan óvatosan kell bánni, mint az ételallergiással. Ennek elmulasztása komoly rosszullétet okozhat, és hosszú távon is kihat az egészségükre.

Jogi előírások

- Az élelmiszeripari vállalkozások számára jogszabály írja elő, hogy az általuk értékesített ételben vagy italban található 14 allergén jelenlétéről kötelezően adjanak tájékoztatást. Ezt a 14 allergént a dokumentum utolsó oldala sorolja fel.
- A fogyasztók számára előállított vagy elkészített minden élelmiszernek BIZTONSÁGOSNAK kell lennie.
- Ha azt mondja egy vevőnek, hogy az adott étel „mentes” egy meghatározott allergéntől, pedig nem az, NEM BIZTONSÁGOS ételt szolgáltatott. Ez vonatkozik arra is, ha az allergén a jogszabályban szereplő 14 allergén közé tartozik, és arra is, ha nem.
- Az élelmiszert pontosan kell ismertetni, az ételleírások nem lehetnek hamisak vagy félrevezetőek.
- Élelmiszeripari vállalkozás esetében bűncselekménynek minősül, ha nem biztonságos élelmiszert szolgáltat, vagy hamis vagy félrevezető állításokat tesz az ételről.
- Előrecsomagolt étel: teljesen vagy részben a csomagolásba zárt ételt, amelyet a csomagolás felbontása vagy megváltoztatása nélkül nem lehet módosítani, teljes körűen fel kell címkézni; ideértve az étel nevét és az összes összetevő listáját, a felsorolásban szereplő minden allergént minden említéskor ki kell emelni.
- 2021. október 1. napjától a közvetlen értékesítésre előrecsomagolt élelmiszereken (PPDS) kötelező az ételallergéneket címkén feltüntetni. PPDS-nek nevezzük azt az ételt, amelyet ugyanott csomagolnak, ahol a fogyasztóknak kínálják, rendelés vagy kiválasztás előtt már csomagolásban, pl. szendvicsek, saláták, egyéb ételek. A címkéken fel kell tüntetni az étel nevét és az összetevők teljes listáját. Ha a 14 allergénből bármelyik megtalálható az ételben, azokat ki kell emelni az összetevők listájában.
- Nem előrecsomagolt étel: az allergénekre vonatkozó tájékoztatás lehet írásbeli (jó gyakorlat) vagy szóbeli.
- Abban az esetben, ha az étel allergénjeire vonatkozó tájékoztatást szóban adják, az élelmiszeripari vállalkozás köteles jól látható helyen írásbeli értesítést kihelyezni, amelyben ismerteti, hogyan juthatnak a vevők e tájékoztatáshoz.
- A távértékesítéssel foglalkozó, pl. interneten vagy telefonon értékesítő élelmiszeripari vállalkozások számára jogszabály írja elő, hogy gondoskodjanak az élelmiszer-allergénekre vonatkozó tájékoztatás rendelkezésre bocsátásáról, mielőtt a fogyasztó leadja a rendelést, és mikor kézhez kapja rendelését.

Allergének kezelése

- Vezessen be dokumentált élelmiszerbiztonsági gazdálkodási rendszert, pl. „Biztonságosabb étel - jobb üzletmenet” rendszert.
- Vezessen be a hátsó bejáratától az első bejáratig tartó allergénkezelési eljárásokat, beleértve a tároló, előkészítő és kiszolgáló területeket.
- Az összes kínált étel és ital esetében azonosítsa és rögzítse az előírás szerinti 14 ételallergén jelenlétét. Tüntesse fel a "tartalmazhat" összetevőket is. Szükség esetén szerezzen be beszállítóitól az allergénekre vonatkozó írásbeli tájékoztatást.
- Minden munkatársat képezzen ki az allergiatudatosságra - képzésüket tartsa nyilván. Az allergénekre vonatkozó információk változása esetén naprakészen tájékoztassa a személyzetet.
- Minden műszakban legyen egy kijelölt munkatárs, aki az allergének kezeléséért átfogóan felel, és aki beszélni tud a vevőkkel az ételallergiákról.
- Az étel előkészítése, főzése és felszolgálása során kezelje a keresztszennyezés kockázatát. Csak akkor alkalmazzon az allergénekre vonatkozó elővigyázatossági nyilatkozatokat, ha tényleg jelentősegteljes kockázatfelmérést végzett, és nem lehet garantálni, hogy nem kerül sor keresztszennyezésre.
- Az összetevőket biztonságosan tárolja. Az allergénmentes összetevőket külön, lehetőleg az allergéneket tartalmazóknál magasabb szinten kell tárolni. Ügyeljen az olyan levegőben szálló allergénekre, mint pl. a liszt. A kiömlött anyagokat azonnal törölje fel.
- Az élelmiszerallergénekre vonatkozó információkat vizsgálja felül és frissítse, mivel, ha valamilyen termékből helyettesítőt kap, változik a beszállító, változik a specifikáció/recept vagy változik az étlap, az összetevők változhatnak.
- Ételrendelés fogadása előtt mindig kérdezze meg a vevőt, hogy van-e allergiája vagy intoleranciája. Az allergénmentes ételre vonatkozó rendeléseket pontosan rögzítse és eredményesen közölje a séffel.
- Vezesse be a „nincs találkozás”-szabályt; a személyzet soha nem tippelheti meg az allergénekről szóló kérdésre adott választ.
- Legyen vészhelyzeti cselekvési terv, hogy a személyzet tudja, mi a teendő vészhelyzet esetén.
- Ne szolgáljon ki ételallergiával vagy -intoleranciával rendelkező vendéget, ha ezt nem tudja biztonságosan megtenni.

Legyen felelős vállalkozó

- ✓ Alakítson ki a biztonságos ételek szolgáltatására törekvő pozitív ételbiztonsági kultúrát
- ✓ Vegye komolyan az ételallergiát/intoleranciát - életet menthet
- ✓ Gondoskodjon arról, hogy legyenek bevezetett allergénkezelési eljárások
- ✓ Ellenőrizze az ételekben és italokban az allergéneket
- ✓ Vegye figyelembe a keresztszennyezés kockázatát
- ✓ Képezzen ki minden munkatársat
- ✓ Gondoskodjon arról, hogy az üzlet hátulsó/elülső része közti kommunikáció egyértelmű legyen
- ✓ Mindig KÉRDEZZE MEG a vevőt, hogy van-e ételallergiája/intoleranciája
- ✓ Adjon egyértelmű és pontos tájékoztatást az ügyfeleknek, hogy eldönthessék, biztonságos-e számukra az adott étel
- ✓ Mindig ellenőrizze kétszer, sose találgasson
- ✓ NE szolgáljon ki allergiás/intoleranciával rendelkező vevőket, ha nem tudja biztonságosan megtenni
- ✓ LEGYEN ALLERGIATUDATOS

Az élelmiszeripari vállalkozásoknak szóló tanácsok és erőforrások a www.food.gov.uk címen, valamint a helyi önkormányzat környezetegészségügyi/szakmai szabályozó testületeinél érhetők el



14 Allergének

14 olyan allergén van, amelyeket összetevőként történő felhasználás esetén a jogszabály szerint kötelező feltüntetni. A következő lista bemutatja ezeket az allergéneket, és példát is ad az ezeket tartalmazó ételekre:



1 Zeller

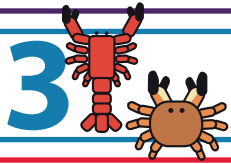
Ide tartozik a zeller szára, levele, magja és a gumó. Zeller található a zellersóban, salátákban, egyes hústermékekben, levesekben és leveskockákban.

Búza (pl. tönkölybúza és kamut), rozs, árpa és zab gyakran található liszttartalmú ételekben, pl. bizonyos fajta sütőporokban, tésztákban, morzsákban, kenyerekben, süteményekben, kuskuszban, hústermékekben, száraztésztákban, péksüteményekben, szószokban, levesekben és lisztel hintett száraz ételekben.

Glutén tartalmazó gabona



2

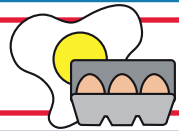


3 Rákfélék

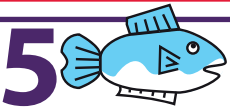
A rák, homár, garnéla és scampi rákfélék. A thai és délkelet-ázsiai currykben vagy salátákban gyakran alkalmazott garnélakrém olyan összetevő, amire figyelni kell.

A tojás gyakran megtalálható süteményekben, egyes hústermékekben, a majonézben, habokban (mousse), száraztésztában, quiche-ben, szószokban és péksüteményekben vagy tojással simított vagy kent ételekben.

Tojás



4

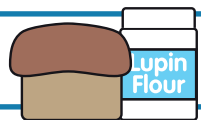


5 Hal

Megtalálható egyes halszószokban, pizzákban, öntetekben, salátaöntetekben, leveskockákban és a Worcestershire-szószban.

Igen, a csillagfűrt egy virág, de a lisztben is megtalálható! A csillagfűrt lisztjét és magvait felhasználhatják egyes kenyér- és péksüteményszétfajtákban, sőt, száraztésztában is.

Csillagfűrt



6



7 Tej

A tej a vajban, sajtban, tejszínben, tejporban és joghurtban megtalálható gyakori összetevő. Megtalálható továbbá tejjel simított vagy kent ételekben, valamint leves- és szószporokban.

Ide tartoznak az ehető kék kagylók, éticsigák, polipok és kúrtcsigák, de gyakran megtalálhatók az osztrigaszószban vagy hallevesek összetevőjeként.

Puhatestűek



8



9 Mustár

Ebbe a kategóriába tartozik a kenhető mustár, a mustárpor és a mustármag. Ez az összetevő megtalálható továbbá kenyérfélékben, currykben, marinádokban, hústermékekben, salátaöntetekben, szószokban és levesekben.

Nem tévesztendő össze a földimogyoróval (amely a föld alatt nő, és voltaképpen gumó), ez az összetevő fán termő dió- és mogyoróféléket jelöl, mint a kesudió, mandula és törökmogyoró. Dió- és mogyoróféléket találhat kenyérfélékben, kekszeken, krékekekben, desszertekben, (ázsiai currykben gyakran használt) dióporokban, rázott-kevert fogásokban, fagylaltokban, marcipánban (mandulamassza), dióolajokban és szószokban.

Diófélék



10

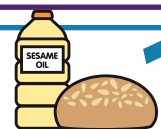


11 Földimogyoró

Az amerikai mogyoró néven is ismert földimogyoró tulajdonképpen föld alatt növekvő gumó, innen kapta a nevét is. A földimogyorót gyakran alkalmazzák kekszeken, süteményekben, currykben, desszertekben, szószokban (pl. satay szósz) összetevőként, valamint földimogyoró-olajként és földimogyorólisztként.

Ez a mag gyakran megtalálható kenyérfélékben (pl. hamburgersemlére szórva), ropikban, hummuszban, szezámolajban és tahini mártásban. Előfordul, hogy megpirítják és salátába teszik.

Szezám



12



13 Szója

A szójababsajtban, edamame babban, miszó masszában, texturált szójafelhérjében, szójalisztben vagy tofuban gyakran megtalálható szója a keleti ételek jellegzetes összetevője. Megtalálható desszertekben, fagylaltokban, hústermékekben, szószokban és vegetáriánus termékekben.

Ezt az összetevőt gyakran használják szárított gyümölcsökben, pl. mazsolában, aszalt sárgabarackban és aszalt szilvában. Emellett megtalálható hústermékekben, üdítőitalokban, olajokban, valamint borokban és sörökben. Ha asztmája van, nagyobb a kockázata, hogy reagál a kén-dioxidra.

Kén-dioxid (szulfit néven is ismert)



14