



Pamiętaj o alergiach



Alergie i nietolerancje pokarmowe

- Od 1% do 2% dorosłych i 5–8% dzieci w Wielkiej Brytanii ma alergie pokarmowe.
- Co roku z powodu wstrząsu anafilaktycznego wywołanego spożyciem produktów żywnościowych umiera około 10 osób.
- Alergia pokarmowa oznacza, że układ odpornościowy błędnie uznaje białko w żywności za zagrożenie.
- Alergenem pokarmowym jest dowolna substancja, która spożywana lub wdychana powoduje odpowiedź układu odpornościowego.
- Alergii pokarmowej nie da się wyleczyć. Jedynym skutecznym sposobem postępowania jest unikanie żywności, która powoduje odpowiedź immunologiczną organizmu. Nawet najmniejsza ilość alergenu może wywołać groźną reakcję.
- Objawy alergii mogą być łagodne, umiarkowane lub poważne.
- Najostrzejszą reakcją alergiczną jest wstrząs anafilaktyczny. Może on zagrażać życiu i wymaga natychmiastowego leczenia. Jeśli sądzisz, że ktoś w Twoim otoczeniu ma objawy wstrząsu anafilaktycznego, jak najszybciej zadzwoń pod numer 999 i wezwij karetkę.
- Nietolerancja pokarmowa to coś innego niż alergia na żywność. Większość takich przypadków nie jest związana z układem odpornościowym i nie zagraża życiu. Nietolerancja polega na problemach z trawieniem określonych pokarmów i związanych z nimi nieprzyjemnych reakcjach organizmu.
- Celiakia to choroba autoimmunologiczna spowodowana reakcją na gluten, czyli białko zawarte w zbożach takich jak pszenica, jęczmień czy żyto. Układ odpornościowy atakuje jelito cienkie i ogranicza jego zdolność do wchłaniania składników odżywczych.
- Klientów z nietolerancją pokarmową i celiakią należy traktować z taką samą uwagą, jak osoby z alergią pokarmową. Inne postępowanie może spowodować poważną chorobę lub zagrazić zdrowiu klientów w dłuższej perspektywie.

Wymagania prawne

- Firmy gastronomiczne mają prawny obowiązek podawania informacji o zawartości 14 określonych przez przepisy alergenów w sprzedawanej żywności i napojach. Zostały one wymienione na ostatniej stronie niniejszego dokumentu.
- Żywność produkowana lub przygotowywana dla klientów musi być **BEZPIECZNA**.
- Jeśli klient otrzymał informację, że jedzenie nie zawiera określonego alergenu, a jest to nieprawda, oznacza to, że żywność jest **NIEBEZPIECZNA**. Nie ma przy tym znaczenia, czy jest to jeden z 14 alergenów wymienionych na liście substancji objętych prawnym wymogiem deklaracji.
- Żywność musi być dokładnie opisana, a opisy nie mogą być niezgodne ze stanem faktycznym ani wprowadzać w błąd.
- W przypadku działalności gastronomicznej dostarczanie niebezpiecznej żywności bądź podawanie fałszywych lub wprowadzających w błąd informacji o żywności jest przestępstwem.
- Żywność pakowana, czyli całkowicie lub częściowo osłonięta w sposób uniemożliwiający kontakt z żywnością bez otwarcia lub modyfikacji opakowania, musi być w pełni oznakowana (łącznie z nazwą produktu i pełną listą składników zawierających alergeny wyróżnionymi przy każdej wzmiance).
- Od 1 października 2021 r. etykiety z informacjami o alergenach pokarmowych są wymagane w przypadku żywności pakowanej do sprzedaży bezpośredniej (PPDS – Prepacked for Direct Sale). Żywność tego rodzaju jest pakowana w miejscu, w którym jest oferowana klientom, oraz przed złożeniem zamówienia lub dokonaniem wyboru przez klienta (np. kanapki, sałatki). Etykiety muszą zawierać nazwę produktu żywnościowego i pełną listę składników. Jeśli żywność zawiera którekolwiek z 14 alergenów objętych prawnym wymogiem deklaracji, należy je wyróżnić na liście składników.
- Żywność inna niż pakowana: informacje o alergenach można podawać na piśmie (najlepszy sposób) lub ustnie.
- Jeśli informacje są przekazywane ustnie, firma gastronomiczna musi w widocznym miejscu lokalu umieścić pisemne ogłoszenie z objaśnieniem, jak klienci mogą uzyskać te dane.
- Firmy gastronomiczne sprzedające żywność na odległość, na przykład przez internet lub telefonicznie, mają prawny obowiązek udostępniania klientom informacji o alergenach pokarmowych przed złożeniem zamówienia oraz w miejscu dostawy.

Postępowanie z alergenami

- Wprowadź i stosuj udokumentowany system zarządzania bezpieczeństwem żywności (np. Safer Food Better Business).
- Wprowadź i stosuj procedury postępowania z alergenami na każdym etapie, od magazynu przez strefy przygotowania po serwis.
- Określ i zanotuj obecność 14 alergenów we wszystkich oferowanych produktach żywnościowych i napojach. Uwzględnij składniki w sekcji „Może zawierać”. W razie potrzeby uzyskaj od dostawców pisemne informacje o alergenach.
- Przeprowadź szkolenie dotyczące alergii dla pracowników i je zarejestruj. Powiadamiaj pracowników o zmianach w informacjach na temat alergenów.
- Wyznacz na każdej zmianie pracownika, który będzie odpowiadał za postępowanie z alergenami i potrafi rozmawiać o alergiach z klientami.
- Unikaj zanieczyszczeń krzyżowych podczas przygotowywania, gotowania i podawania żywności. Stosuj ostrzeżenia o alergiach tylko po przeprowadzeniu rzetelnej oceny ryzyka, gdy nie można zagwarantować, że nie nastąpiło zanieczyszczenie krzyżowe alergenami.
- Przechowuj składniki w bezpieczny sposób. Składniki niezawierające alergenów należy przechowywać oddzielnie, najlepiej w miejscu powyżej składników z alergenami. Pamiętaj o alergenach lotnych, takich jak mąka. Natychmiast usuwaj wszelkie rozlane substancje.
- Sprawdzaj i aktualizuj informacje o alergenach pokarmowych, ponieważ składniki mogą się zmieniać np. ze względu na otrzymanie zamienników, zmianę dostawcy, zmianę specyfikacji lub receptury albo zmianę menu.
- Przed przyjęciem zamówienia zawsze pytaj klientów, czy mają alergię lub nietolerancję pokarmową. Dokładnie rejestruj zamówienia na żywność bez alergenów i przekazuj odpowiednie informacje szefowi kuchni.
- Wprowadź i stosuj zasadę „bez zgadywania” – pracownicy nigdy nie powinni mieć wątpliwości dotyczących alergenów.
- Wprowadź plan działań awaryjnych, aby pracownicy wiedzieli, co zrobić w nagłym wypadku.
- Nie obsługuj klientów z alergią lub nietolerancją pokarmową, jeśli nie możesz zapewnić im bezpieczeństwa.

Prowadź działalność odpowiedzialnie

- ✓ **Stwórz kulturę bezpieczeństwa żywności**
- ✓ **Poważnie traktuj kwestię alergii i nietolerancji pokarmowych – może to komuś uratować życie**
- ✓ **Stosuj odpowiednie procedury postępowania z alergenami**
- ✓ **Sprawdzaj zawartość alergenów w żywności i napojach**
- ✓ **Pamiętaj o zagrożeniach związanych z zanieczyszczeniami krzyżowymi**
- ✓ **Prowadź szkolenia dla wszystkich pracowników**
- ✓ **Zapewnij skuteczną komunikację między zapleczem a strefą obsługi klientów**
- ✓ **Zawsze PYTAJ klientów, czy mają alergię lub nietolerancję pokarmową**
- ✓ **Przekazuj klientom zrozumiałe, dokładne informacje, aby mogli zdecydować, czy jedzenie jest dla nich bezpieczne**
- ✓ **Zawsze się upewnij, nigdy nie zgaduj**
- ✓ **NIE obsługuj klientów z alergią lub nietolerancją pokarmową, jeśli nie możesz zapewnić im bezpieczeństwa**
- ✓ **PAMIĘTAJ O ALERGIACH**

Porady i materiały dla firm gastronomicznych można uzyskać na stronie www.food.gov.uk oraz w lokalnych wydziałach ds. ochrony środowiska i standardów działalności gospodarczej



14 alergenów

Przepisy prawa wymagają deklarowania obecności 14 alergenów w składnikach żywności. Lista poniżej zawiera informacje o tych alergenach oraz przykłady produktów żywnościowych, w których mogą występować:



1 Seler

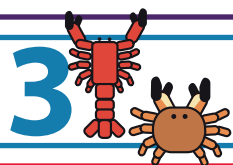
Odnosi się do łodyg, liści, nasion i korzenia selera. Występuje w soli selerowej, sałatkach, niektórych produktach mięsnych, zupach i kostkach bulionowych.

Pszenica (np. orkisz lub khorasan/kamut), żyto, jęczmień i owies często występują w żywności zawierającej mąkę, np. w proszku do pieczenia, rzadkim cieście, grzankach, pieczywie, ciastach, kuskusie, produktach mięsnych, makaronach, wypiekach, sosach, zupach i daniach smażonych oprószonych mąką.

Zboża zawierające gluten



2



3 Skorupiaki

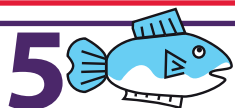
Skorupiakami są m.in. kraby, homary, krewetki i krewetki królewskie. Warto zwrócić uwagę na pastę krewetkową, która jest często stosowana w tajskich i południowoazjatyckich curry i sałatkach.

Jajka często są w ciastach, niektórych produktach mięsnych, majonezie, musach, makaronach, quiche, sosach i wypiekach oraz wyrobach glazurowanych jajkiem.

Jajka



4

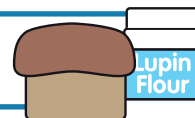


5 Ryby

Ryby mogą być składnikiem sosów rybnych, pizzy, reliszy, dressingów, kostek bulionowych i sosu Worcestershire.

Łubin to kwiat, ale może się także znaleźć w mące. Nasiona łubinu i mąka z łubinu są wykorzystywane w niektórych rodzajach pieczywa, wypieków i makaronów.

Łubin



6



7 Mleko

Mleko to składnik masła, sera, śmietany, mleka w proszku i jogurtu. Występuje także w produktach żywnościowych glazurowanych mlekiem oraz zupach i sosach w proszku.

Są to m.in. małże, ślimaki lądowe, kałamarnice i trąbiki, ale mięczaki są także składnikami sosu ostrygowego i gulaszy z ryb.

Mięczaki



8



9 Gorczyca

Do tej kategorii należy musztarda oraz sproszkowana gorczyca i jej nasiona. Składnik ten występuje też w pieczywie, curry, marynatkach, produktach mięsnych, dressingach i sosach oraz zupach.

Nie należy ich mylić z orzechem arachidowym (który jest rośliną strączkową dojrzewającą pod ziemią). Tym składnikiem są orzechy rosnące na drzewach, takie jak nerkowce, migdały i orzechy laskowe. Orzechy są składnikiem pieczywa, herbatników, krakersów, deserów, orzechów w proszku (często używanych do przygotowania azjatyckiego curry), dań stir-fry, lodów, marcepanu (pasty migdałowej), olejów orzechowych i sosów.

Orzechy drzewne



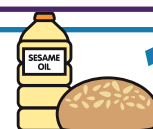
10

11 Orzechy arachidowe

Orzechy arachidowe (fistaszki) to owoc rośliny strączkowej dojrzewającej pod ziemią, dlatego nazywa się je orzechami ziemnymi. Są one częstym składnikiem herbatników, ciast, curry, deserów, sosów (np. satay), a także oleju arachidowego i mąki z orzechów ziemnych.

Te nasiona często występują w pieczywie (na przykład na bułkach do hamburgerów), paluszkach, hummusie, oleju sezamowym i paście tahini. Czasami praży się je i wykorzystuje w sałatkach.

Nasiona sezamu



12

13 Soja

Soja to charakterystyczny składnik w kuchni orientalnej – soję można znaleźć w tofu, edamame, paście miso, teksturowanym białku sojowym i mące sojowej. Występuje też w deserach, lodach, produktach mięsnych, sosach i wyrobach dla wegetarian.

Jest to składnik często dodawany do suszonych owoców, takich jak rodzynki, morele czy śliwki. Występuje też w produktach mięsnych, napojach, warzywach oraz winie i piwie. Osoby z astmą są bardziej zagrożone reakcją alergiczną na dwutlenek siarki.

Dwutlenek siarki (lub siarczyny)



14