

ALERGENY V POTRAVINÁCH

Specifikace alergenů:

Různé druhy alergií postihují až 30% populace a na alergii není lék.

Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se příště vyvarovat, jediné voda není alergenní.

Vysvětlení: Alergeny jsou přirozeně vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému (IS,) která může vyústit až anafylaktickému šoku. V podstatě se jedná o poruchy imunity, kdy normálně neškodné látky fungují negativně–jako alergen a jsou napadány imunologickou obranou organismu.

Alergická reakce: Spočívá v tom, že IS reaguje tvorbou protilátek – bílkovin, které se specificky navazují na alergen a tak je deaktivují a vylučují z organismu. Existují různé druhy protilátek, jedna z nich, která vyvolává alergické reakce je Imunoglobín E = IgE. Protilátka IgE se sama váže na alergen a vyvolává alergickou odezvu. Při alergické reakci zajišťuje IgE uvolňování signálních molekul do krevního řečiště, čímž okamžitě vyvolává symptomy typické pro potravní alergii. Nástup je rychlý po požití nebo přítomnosti v prostředí.

Zpravidla 1 hodinu po požití.

Projevy alergické reakce: kýchání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjemy–to je výčet relativně mírné reakci, může ale vyústit výjimečně k anafylaktickému šoku.

Většinou zanikají v souladu a narůstajícími roky.

Intolerance – averze: Je to též nepříjemná reakce, její nástup trvá delší dobu a projevuje se nadýmáním, průjemem nebo zácpou. Symptomy potravinové intolerance vznikají delší dobu a nezahrnují imunitní odezvu. – nadýmání, průjem anebo zácpou. Nejedná se o alergickou reakci.

Prahové hodnoty: Minimální množství alergenu nezbytného pro vyvolání alergické reakce se označuje jako prahová hodnota. Každý jedinec má jiný prah, takže nelze objektivně stanovit univerzální hodnotu.

Běžné potravinové alergen: Mohou vyvolat všechny potraviny, **ale EU specifikovalo**

14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení

Za další alergen lze považovat též jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny, **ale ty neznačíme.**

Seznam potravinových alergenů, které podléhají legislativnímu označování dle směrnice 1169/11 EU

- 1) Obiloviny obsahující lepek–nejedná se o celiakii, výrobky z nich**
- 2) Korýši a výrobky z nich**
- 3) Vejce a výrobky z nich**
- 4) Ryby a výrobky z nich**
- 5) Podzemnice olejná (arašídý) a výrobky z nich**
- 6) Sójové boby (sója) a výrobky z nich**
- 7) Mléko a výrobky z něj**
- 8) Skořápkové plody a výrobky z nich – jedná se o všechny druhy ořechů**
- 9) Celer a výrobky z něj**
- 10) Hořčice a výrobky z ní**
- 11) Sezamová semena (sezam) a výrobky z nich**
- 12) Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO₂**
- 13) Vlčí bob (LUPINA) a výrobky z něj**
- 14) Měkkýši a výrobky z nich**