

Informace pro zákazníky

Seznam potravinových alergenů

podléhajících legislativnímu označování dle směrnice 1169/11 EU

1. Obiloviny obsahující lepek a výrobky z nich
2. Korýši a výrobky z nich - patří mezi potraviny ohrožující život
3. Vejce a výrobky z nich - patří mezi potraviny ohrožující život
4. Ryby a výrobky z nich
5. Podzemnice olejná (arašídy) a výrobky z nich - patří mezi potraviny ohrožující život
6. Sójové boby (sója) a výrobky z nich
7. Mléko a výrobky z něj - patří mezi potraviny ohrožující život
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

Vysvětlivky:

Alergeny jsou přirozeně vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému (IS), a ta může vyústit až anafylaktickému šoku. V podstatě se jedná o poruchy imunity, kdy normálně neškodné látky fungují negativně jako alergeny a jsou napadány imunologickou obranou organismu. Různé druhy alergií postihují až 30% populace. Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se příště vyvarovat, jedině voda není alergenní.

Alergická (anafylaktická) reakce spočívá v tom, že imunitní systém reaguje tvorbou protilátek, které se specificky navazují na alergeny a tak je deaktivují a vylučují z organismu. Princip je takový, že při prvním setkání s **alergenem** se začnou tvořit protilátky – IgE. Ty neškodně putují krví, až při dalším setkání s tímto alergenem ho vytvořené IgE poznají, přitáhnou žírné buňky a zapříčiní uvolnění obsahu z žírných buněk – **histaminu** a **heparinu**. Z toho plyne, že k anafylaktické reakci dochází až při opětovném setkání s daným alergenem (o prvním setkání však nemusí člověk někdy ani vědět).

A co se děje po uvolnění histaminu a heparinu z žírných buněk? Obecně mají tyto látky vazodilatační účinky – **roztažení cév** – zvýší se tedy průtok krve. Vzniká **otok** a zároveň touto krví rychleji dorazí také další složky imunitní odpovědi, které dají vzniknout zánětu. Tato reakce

by se hodila, šlo-li by o reakci na vniknutí nějakého opravdového parazita. Avšak žírné buňky jsou přehnaně aktivní a tyto látky rozlévají na nesmyslné podněty a v přílišném množství. V zásadě je tedy anafylaktická reakce **nepřiměřená imunitní odpověď** na špatně identifikovanou látku – označenou jako nebezpečnou.

Imunita to myslí dobře, ale je trochu popletená. Rozšířené jsou názory, že je popletená z toho, jak jí takřka není dopřáváno útočit na opravdové nepřátele – vzhledem k výraznému zvyšování hygieny, snižování prachu ve vzduchu je takových nepřátel stále méně. A tak nezbývá než z nudy útočit třeba na burské oříšky.

Projevy alergické reakce jsou kýčání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjemy; vyskytují se v relativně mírné reakci, v krajním případě však mohou vyústit k anafylaktickému šoku. Alergické projevy se oslabují s přibývajícím fyzickým věkem.

Vedle alergických reakcí existuje i **intolerance – averze na určité druhy potravin**. I to je nepříjemná reakce, její nástup trvá delší dobu a projevuje se nadýmáním, průjmem nebo zácpou. Symptomy potravinové intolerance vznikají delší dobu a nezahrnují imunitní odezvu.

Prahové hodnoty jsou minimální množství alergenu, nezbytného pro vyvolání alergické reakce. Každý jedinec má jiný práh, takže nelze objektivně stanovit univerzální hodnotu.

**Přítomnost alergenů v pokrmech Vám na požádání sdělí obsluhující personál.
Alergeny obsažené v balených výrobcích jsou popsány výrobcem nebo
distributorem pro ČR přímo na obalu.**