

ΑΛΛΕΡΓΙΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ

Η κρυμμένη απειλή στα τρόφιμα



Τροφική αλλεργία

Πρόκειται για αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού απέναντι σε πρωτεΐνες οι οποίες φυσιολογικά δεν είναι επικίνδυνες. **Οι πρωτεΐνες αυτές ονομάζονται αλλεργιογόνα.** Δεν υπάρχει θεραπεία για την τροφική αλλεργία παρά μόνο η αποφυγή του τροφίμου που την προκαλεί.

Τροφική δυσανεξία

Συνήθως συγχέεται με την τροφική αλλεργία. Είναι μια κατάσταση κατά την οποία ο ανθρώπινος οργανισμός αδυνατεί να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων και να τα χρησιμοποιήσει φυσιολογικά για τις καθημερινές του λειτουργίες. Αυτό οφείλεται είτε σε κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τροφίμου είτε σε ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου.

Οι πιο συχνές δυσανεξίες που ταλαιπωρούν τον πληθυσμό είναι στην λακτόζη και στην γλουτένη



Σήμανση αλλεργιογόνων ουσιών στα τρόφιμα

Η σήμανση των αλλεργιογόνων ουσιών είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα άτομα με αλλεργίες ή δυσανεξίες. Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό (ΕΕ) 1169/2011 οι ακόλουθες **ουσίες ή προϊόντα αυτών** όταν περιέχονται στη σύσταση του τροφίμου πρέπει απαραίτητα να αναγράφονται στη σήμανσή του:



1

Δημητριακά

που περιέχουν γλουτένη



2

Καρκινοειδή (θαλασσινά με κέλυφος π.χ. καβούρια, γαρίδες, αστακοί)



3

Αραχίδες (αράπικα φιστίκια)



4

Σόγια



5

Γάλα (συμπεριλαμβανομένου της λακτόζης)



6

Καρποί με κέλυφος (π.χ. αμύγδαλα, καρύδια κ.λπ.)



7

Αυγά



8

Ψάρια



9

Σέλινο



10

Σινάπι (Μουστάρδα)



11

Σπόροι σπασμιού



12

Διοξείδιο του θείου και θειώδεις ενώσεις (SO₂)



13

Λούπινο



14

Μαλάκια

Όταν τα **αλλεργιογόνα** αποτελούν μέρος των συστατικών ενός προϊόντος, είτε προσυσκευασμένου είτε μη, πρέπει να είναι **ευδιάκριτα με διαφοροποίηση στη σήμανσή** τους από τα υπόλοιπα συστατικά, παραδείγματος χάριν μέσω της γραμματοσειράς, μορφής, χρώματος φόντου.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

Νερό, φυτικό έλαιο 38% (κραμβέλαιο), φυτικά λίπη 19% (φοινικέλαιο, φοινικοπυρηνέλαιο), **ΒΟΥΤΥΡΟ** (3%), σκόνη **ΒΟΥΤΥΡΟΓΑΛΑΚΤΟΣ**, γαλακτωματοποιητές (μονο- & δι-γλυκερίδια λιπαρών οξέων, λεκιθίνη ηλιελαίου), αλάτι (0,2%), συντηρητικό (σορβικό κάλιο), μέσο οξίνισης (κιτρικό οξύ), φυσικές αρωματικές ύλες (περιέχουν **ΓΑΛΛΑ**), βιταμίνες A και D, χρωστική (καροτένια).

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΑΛΛΕΡΓΙΚΟΥΣ: Για αλλεργιογόνα δείτε συστατικά με **ΚΕΦΑΛΑΙΑ** και **ΕΝΤΟΝΑ**.

Η **σήμανση των μη προσυσκευασμένων τροφίμων** πρέπει να είναι διαθέσιμη στον καταναλωτή ανά πάσα στιγμή όπως στον κατάλογο των εστιατορίων ή αναρτημένη δίπλα από τα προς πώληση προϊόντα.

Σε περίπτωση που υπάρχει η **υποψία επιμόλυνσης του προϊόντος** από αλλεργιογόνες ουσίες τότε οι υπεύθυνοι επιχειρήσεων τροφίμων πρέπει να προειδοποιούν τον καταναλωτή με την κατάλληλη σήμανση όπως:

- «Μπορεί να περιέχει ίχνη...»
- «Πιθανόν να περιέχει ίχνη...»
- «Παρασκευάζεται σε υποστατικό που επεξεργάζεται...»

Ανεξέλεγκτη χρήση των πιο πάνω σημάνσεων από τους παραγωγούς τροφίμων μειώνει τις διατροφικές επιλογές για τα άτομα με αλλεργίες ή δυσανεξίες.

ΟΡΕΚΤΙΚΑ

ορεκτικά

Τζατζίκι, ταραμάς, σαλάτα με χούμους και μελιτζάνες. Σερβίρεται με πίτα

Σκορδόψωμο

Σκορδόψωμο με τυρί

Χαλούμι στη σχάρα

Τυρί φέτα αλά Σεφ

Ντομάτα και φέτα μαγειρεμένα σε ελαιόλαδο και ρίγανη

€5.00

€2.50

€2.90

€4.50

€6.50

Μανιτάρια με σκόρδο

Μανιτάρια με σάλτσα από σκορδοβούτυρο, βότανα και κρέμα γάλακτος

Γαρίδες σαγανάκι

Γαρίδες μαγειρεμένες με σάλτσα ντομάτας, ούζο και θρυμματισμένη φέτα

Γαρίδες τεμπούρα

Τσιγαρισμένες γαρίδες επικαλυμμένες με τεμπούρα. Σερβίρεται με γλυκιά σάλτσα τσίλι.

€6.50

€8.50

€8.50

ΦΡΕΣΚΙΕΣ ΣΑΛΑΤΕΣ

Χωριάτικη σαλάτα

Ανάμικτη πράσινη σαλάτα με ντομάτες, αγγούρια, κρεμμύδια, πιπεριές, ελιές και φέτα.

€4.50

Σαλάτα με ντομάτα και κρεμμύδι

Ντομάτες και κρεμμύδια με λάδι, μέντα και φέτα.

€5.50



Αλλεργιογόνα



Δημητριακά



Γάλα



Σέλινο



Λούπινο



Καρκινοειδή



Καρποί με κέλυφος



Σινάπι



Μαλάκια



Αραχίδες



Αυγά



Σπόροι σπασαμιού



Διοξειδίο του θείου και θειώδεις ενώσεις (SO₂)



Σόγια



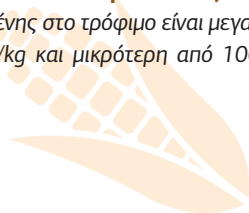
Ψάρια

Αντίδραση σε αλλεργιογόνο ουσία ή δυσανεξία μπορεί να προκληθεί ακόμη και από ελάχιστη ποσότητα του συστατικού ενός τροφίμου στο οποίο το άτομο είναι ευαίσθητο. Δεν υπάρχει εναρμονισμένη προσέγγιση αναφορικά με την **ποσότητα που προκαλεί αλλεργία**. Οι προσεγγίσεις των κρατών μελών της ΕΕ για την αξιολόγηση της συγκέντρωσης που μπορεί να προκαλέσει αλλεργική αντίδραση δίδονται. Κάποιες χώρες διενεργούν αξιολόγηση κινδύνου με βάση διατροφικά δεδομένα ενώ κάποιες άλλες ακολουθούν την προσέγγιση της «μηδενικής ανοχής».

Εξαιρείται η **γλουτένη** για την οποία σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Κανονισμό (ΕΕ) 828/2014 χρησιμοποιούνται οι εξής σημάνσεις:

- **«Χωρίς γλουτένη» (Gluten free):** Η συγκέντρωση γλουτένης στο τρόφιμο είναι μικρότερη από 20 mg/kg.

- **«Πολύ χαμηλή ποσότητα γλουτένης»:** Η συγκέντρωση γλουτένης στο τρόφιμο είναι μεγαλύτερη από 20 mg/kg και μικρότερη από 100 mg/kg.



Δυσανεξία στη γλουτένη

Η γλουτένη είναι η **κύρια πρωτεΐνη των γνωστότερων δημητριακών**. Βρίσκεται στο σιτάρι, στη σίκαλη, το κριθάρι, τη βρώμη, την όλυρα, το σιτηρό kamut και τα προϊόντα που παράγονται με βάση τα σιτηρά αυτά.

Προϊόντα χωρίς γλουτένη (Gluten-free) θεωρούνται αυτά που σύμφωνα με τους παρασκευαστές τους δεν περιέχουν γλουτένη. Τέτοια προϊόντα υπάρχουν αρκετά στο εμπόριο και χρησιμοποιούνται συνήθως από άτομα που πάσχουν από κοιλιοκάκη ή δυσανεξία στη γλουτένη.



Αλλεργία στο γάλα και νηστίσιμα προϊόντα

Τρόφιμα που πωλούνται ως νηστίσιμα (π.χ. τυριά και πίτσες) πιθανόν να περιέχουν στα συστατικά τους καζεΐνη. Η καζεΐνη αποτελεί μία από τις κύριες πρωτεΐνες του γάλακτος, με αποτέλεσμα άτομα με αλλεργίες στις πρωτεΐνες γάλακτος να κινδυνεύουν. Τα τελευταία χρόνια η χρήση υποκατάστατων γάλακτος όπως γάλα σόγιας, καρύδας κ.ά., έχει μειώσει την πιθανότητα παρουσίας πρωτεϊνών γάλακτος στα νηστίσιμα προϊόντα.



Συνοπτικά

- Η διασφάλιση της υγείας μας απαιτεί σωστή και λεπτομερή πληροφόρηση για τα συστατικά των τροφίμων που επιλέγουμε να βάλουμε στο πιάτο μας. Αυτό καθίσταται **απόλυτα αναγκαίο στις περιπτώσεις όπου τα τρόφιμα περιέχουν αλλεργιογόνες ουσίες**.
- Οι εταιρείες τροφίμων είναι υποχρεωμένες να ενημερώνουν το καταναλωτικό κοινό για τα ακριβή συστατικά των προϊόντων τους, ειδικά όταν υπάρχει υποψία ότι υπάρχουν ίχνη αλλεργιογόνων ουσιών στα τρόφιμα.
- Η ευρωπαϊκή και εθνική νομοθεσία είναι αυστηρές, καθότι οι παρενέργειες ενός αδήλωτου (έστω και ακούσια) αλλεργιογόνου σε τρόφιμο μπορεί να προκαλέσει σοβαρές επιπλοκές στην υγεία ατόμου με αλλεργίες ή δυσανεξίες, ακόμα και να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή του.

Διαβάζουμε προσεκτικά τη σήμανση των τροφίμων.

Έχουμε δικαίωμα στη σωστή ενημέρωση.

**Εργαστήριο Μοριακής Βιολογίας
και Ανοσοβιολογίας Τροφίμων**

