

ALERGENY V POTRAVINÁCH

Specifikace alergenů:

Různé druhy alergií postihují až 30% populace. Doposud nebyl nalezen žádný lék na vyléčení alergie.

Každý jedinec postupně zjistí, které potraviny u něj vyvolávají alergickou reakci, a ty by potom měl vyřadit ze svého jídelníčku.

Vysvětlení: Alergeny jsou přirozeně vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému (dále IS,) která může vyústit až v anafylaktický šok.

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 na potraviny, je Imunoglobulin E = (dále 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 - **zpravidla do 1 hodiny po požití alergenu přítomného v potravě.**

Projevy alergické reakce: kýčání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjem (ve výjimečných případech může dojít až k anafylaktickému šoku)

Intolerance – averze: Je to též nepříjemná reakce, která oproti alergické reakci nastupuje po delší době a projevuje se nadýmáním, průjmem nebo 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, a proto nelze objektivně stanovit její 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 - 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 (arašídý) 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) Vlíčí bob (LUPINA) a výrobky z něj**
- 14) Měkkýši a výrobky z nich**