

POTRAVINOVÉ ALERGENY

Alergie je stav přecitlivělosti člověka na určitou látku. Její podstatou je porucha řízení imunitního systému, která vede k nadměrným reakcím. Eliminační dieta znamená striktní vynechání podezřelé potraviny anebo základních alergenů.

Hlavní zásadou při eliminační dietě je vždy pozorně pročitat přesné složení nakupovaných potravin.

Běžné potravinové alergy:

Alergii mohou vyvolat všechny potraviny, ale EU specifikovalo

14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení.

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

- 1) **Obiloviny obsahující lepek**
- 2) **Korýši a výrobky z nich**
- 3) **Vejce a výrobky z nich**
- 4) **Ryby a výrobky z nich**
- 5) **Podzemnice olejná (arašídy) 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**

NA JÍDELNÍCH LÍSTČÍCH BUDE VŽDY U JEDNOTLIVÝCH DRUHŮ JÍDEL UVEDENO POŘADOVÉ ČÍSLO PŘÍSLUŠNÉHO ALERGENU, KTERÝ DANÉ JÍDLO OBSAHUJE.