

Πληροφορίες προς τους καταναλωτές για τα αλλεργιογόνα συστατικά τροφίμων



ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΑΡΤΟΠΟΙΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

“ΠΡΟΦΗΤΗΣ ΗΛΙΑΣ”



Η ακόλουθη ενημέρωση αποτελεί τη βάση για την εξασφάλιση υψηλού επιπέδου προστασίας των καταναλωτών όσον αφορά την παρουσία συστατικών στα μη προσυσκευασμένα τρόφιμα που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες.

Μη προσυσκευασμένα τρόφιμα είναι τα μη συσκευασμένα τρόφιμα που προορίζονται για πώληση στον τελικό καταναλωτή ή σε μονάδες ομαδικής εστίασης ή τρόφιμα που συσκευάζονται στον τόπο πώλησης, εφόσον το ζητήσει ο αγοραστής ή προσυσκευάζονται για άμεση πώληση.

Με βάση την νομοθεσία της Ευρωπαϊκής Ένωσης (κανονισμός 1169/2011)

Οι επιχειρήσεις τροφίμων που προσφέρουν μη προσυσκευασμένα τρόφιμα τα οποία περιέχουν, ή ενδέχεται να περιέχουν σε ίχνη τα παρακάτω αλλεργιογόνα συστατικά ή συστατικά που προκαλούν δυσανεξίες πρέπει υποχρεωτικά να ενημερώνουν τους καταναλωτές καθώς ενδέχεται να προκαλέσουν αλλεργίες ή δυσανεξίες σε ευαίσθητες ομάδες πληθυσμού ή ευπαθή άτομα.

Δημητριακά (σιτηρά)

Που περιέχουν γλουτένη, δηλαδή :σιτάρι (μονόκοκκο και δίκοκκο), κριθάρι, βρώμη, όλυρα, σιτηρό kamut ή υβριδικές ποικιλίες τους, και προϊόντα με βάση τα δημητριακά αυτά (π.χ. σιμιγδάλια, άμυλα σίτου, άμυλα κριθαριού, άμυλα σίκαλης, άλευρα σίτου, άλευρα σίκαλης προϊόντα αρτοποιίας και ζαχαροπλαστικής που περιέχουν αυτά τα συστατικά), **εκτός από :**

- ▶ σιρόπια γλυκόζης με βάση το
- ▶ σιτάρι, συμπεριλαμβανομένης της δεξτρόζης
- ▶ μαλτοδεξτρίνες με βάση το σιτάρι
- ▶ σιρόπια γλυκόζης με βάση το κριθάρι
- ▶ σιτηρά που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων, συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης

Αυγά

και προϊόντα με βάση τα αυγά (π.χ. μαγιονέζα, μαρέγκες, αλβουμίνη)

Αραχίδες

Φιστίκια αράπικα και προϊόντα με βάση τις αραχίδες

Σόγια

και προϊόντα με βάση την σόγια π.χ.λεικιθίνη σόγιας, εκτός από:

- ▶ Πλήρως ραφιναρισμένο σογιέλαιο και λίπη που προέρχονται από σόγια.
- ▶ Τοκοφερόλες
- ▶ φυτοστερόλες και φυτοστερολεστέρες που προέρχονται από φυτικά έλαια από σπέρματα σόγιας.
- ▶ φυτοστανολεστέρα που παράγεται από στερόλες φυτικών ελαίων από σπέρματα σόγιας.

Γάλα

και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης) Π.Χ. τυριά, βούτυρο γάλακτος, παγωτό με γάλα, γιαούρτι, κρέμα γάλακτος, πρωτεΐνες γάλακτος

Εκτός από :

► τον ορό γάλακτος που χρησιμοποιείται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης.

► λακτιτόλη

Καρποί με κέλυφος

Αμύγδαλα, φουντούκια, καρύδια, καρύδια κάσιους, καρύδια πεκάν, φιστίκια, καρύδια μακαντάμια και προϊόντα με βάση τα ανωτέρω, εκτός από καρπούς με κέλυφος που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή αλκοολούχων αποσταγμάτων συμπεριλαμβανομένης της αιθυλικής αλκοόλης γεωργικής προέλευσης.

Σέλινο

και προϊόντα με βάση το σέλινο

Σινάπι

και προϊόντα με βάση το σινάπι (π.χ. μουστάρδα)

Σουσάμι

και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού (π.χ. χαλβας από ταχίνι)

Το διοξειδίο του θείου και οι θειώδεις ενώσεις

(π.χ. απαντώνται σε αποξηραμένες σταφίδες, κρασί, αποξηραμένα φρούτα, πετιμέζι, μούστος, σταφιδίνη) σε συγκεντρώσεις άνω των 10mg/kg ή 10mg/litre εκτεφρασμένα ως διοξείδιο του θείου που υπολογίζονται στα προϊόντα που προσφέρονται έτοιμα για κατανάλωση ή που ανασυστάθηκαν σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

Λούπινο

και προϊόντα με βάση το λούπινο (π.χ. πρωτεΐνη λούπινου)

Ένα παράδειγμα τροφίμου που περιέχει

αλλεργιογόνα συστατικά

τρόφιμο	Δημητριακά που περιέχουν γλουτένη	αιγά	φιστίκια	σόγια	γάλα	αμύγδαλο	μουστάρδα	Σουσάμι	θειώδη	λούπινο	Πιθανή Παρουσία Σε ίχνη
κουλούρι	αλεύρι							✓			
κέικ	αλεύρι				βούτυρο						
Κουλουράκι βανίλιας	Αλεύρι				Γάλα βούτυρο						

**Αρκετοί καταναλωτές παρουσιάζουν
αλλεργίες ή δυσανεξίες που οφείλονται
στην κατανάλωση συγκεκριμένων
τροφίμων ακόμη και όταν αυτά
καταναλώνονται σε πολύ μικρές
ποσότητες**

- **Αλλεργία από τρόφιμα**

Η αλλεργία ενός ανθρώπου σε ένα τρόφιμο οφείλεται στην αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος του στην κατανάλωση του τροφίμου αυτού, το οποίο για τους περισσότερους ανθρώπους δεν προκαλεί βλάβη όταν καταναλώνεται.

Ενδεικτικά ως συνηθέστερα συμπτώματα αλλεργιών αναφέρονται:

- **χαμηλή πίεση**
- **ναυτία**
- **διάρροια**
- **γρήγορη εξάπλωση εξανθημάτων**
- **πρήξιμο προσώπου**
- **δυσκολία στην αναπνοή**

- **Δυσανεξία από τρόφιμα**

Η δυσανεξία σε ένα τρόφιμο, μπορεί να οφείλεται στην έλλειψη ενός ενζύμου π.χ.της λακτάσης για την διάσπαση της λακτόζης του γάλακτος, ή σε ανεπιθύμητες επιδράσεις του τροφίμου αυτού στον ανθρώπινο οργανισμό π.χ. κοιλιοκάκη που οφείλεται στην κατανάλωση γλουτένης, που βρίσκεται στο σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη, και βρώμη και στα προϊόντα τους. Η δυσανεξία εκδηλώνεται συνήθως σε χρόνια μορφή (μακροχρόνια συμπτώματα) σε αντίθεση με την αλλεργία που εμφανίζεται με οξεία μορφή (συμπτώματα που εμφανίζονται σε σύντομο χρονικό διάστημα από την κατανάλωση του τροφίμου)

Ενδεικτικά ως συνηθέστερα συμπτώματα των δυσανεγιών αναφέρονται:

- **εξανθήματα**
- **διαταραχές στο στομάχι και το παχύ έντερο**
- **Πονοκέφαλοι**
- **γενικό αίσθημα αδιαθεσίας**