

# Τροφικές αλλεργίες και δυσανεξία



NSW Food Authority

safer food, clearer choices

A photograph of two young women with long hair, one blonde and one brown, smiling and looking at a piece of bread held by the blonde woman. They are in a bright, indoor setting, possibly a kitchen or dining area, with a window in the background. The text is overlaid on a white box with a blue dashed border.

## Η ζωή με τις τροφικές αλλεργίες και την δυσανεξία

Οι τροφικές αλλεργίες και οι τροφικές δυσανεξίες μπορούν να είναι δυσάρεστες, να περιπλέκουν τη ζωή και, στις χειρότερες περιπτώσεις, είναι θανατηφόρες. Εντούτοις, το να έχετε μια τροφική αλλεργία ή δυσανεξία δεν χρειάζεται να καταστρέψει τη ζωή σας. Οι τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες μπορούν να ελεγχθούν.

Αυτό το φυλλάδιο θα σας δώσει πληροφορίες σχετικά με το πώς να ελέγχετε τις τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες, συμπεριλαμβανομένων πληροφοριών για την αγορά τροφίμων, το να τρώτε έξω και πού μπορείτε να βρείτε περισσότερη βοήθεια.

## Οι τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες – μια αυξανόμενη ανησυχία

Η τροφική αλλεργία συμβαίνει σε περίπου 1 στα 20 παιδιά και σε περίπου 1 στους 100 ενήλικες. Δηλαδή περίπου 65.000 παιδιά και 96.000 ενήλικες. Στην πραγματικότητα, η Αυστραλία έχει ένα από τα υψηλότερα ποσοστά εξάπλωσης στον κόσμο και τείνει να είναι οικογενειακές,

Η τροφική δυσανεξία είναι πιο συχνή. Οι δημοσκοπήσεις δείχνουν ότι μέχρι 25 τοις εκατό του πληθυσμού πιστεύει ότι έχει κάποιου είδους τροφική δυσανεξία.

## Η διαφορά μεταξύ της τροφικής αλλεργίας και της τροφικής δυσανεξίας.

Η τροφική αλλεργία και η τροφική δυσανεξία είναι και οι δυο ένα είδος “τροφικής ευαισθησίας” και μπορούν να σε κάνουν και οι δυο να αισθάνεστε πολύ άρρωστοι. Αν έχετε μια τροφική αλλεργία, αυτό σημαίνει ότι το ανοσοποιητικό σας σύστημα αντιδρά σε κάποια συγκεκριμένη τροφή. Αυτό προκαλεί άμεσα συμπτώματα όπως φαγούρα, εξάνθημα και πρήξιμο. Μερικές φορές αυτή η αντίδραση μπορεί να είναι τόσο σοβαρή ώστε να προκαλέσει μια αντίδραση, απειλητική για τη ζωή, που είναι γνωστή ως αναφυλαξία.

Η τροφική δυσανεξία, εντούτοις, δεν σχετίζεται με το ανοσοποιητικό σύστημα. Η τροφική δυσανεξία είναι μια αρνητική αντίδραση σε μια συγκεκριμένη τροφή. Τα συμπτώματα μπορούν να είναι δυσάρεστα και σε μερικές περιπτώσεις σοβαρά αλλά γενικά δεν απειλούν τη ζωή.

**Τροφική Αλλεργία** = αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος σε ένα τρόφιμο

**Τροφική δυσανεξία** = αδυναμία χώνεψης ενός τροφίμου

### Πιστεύετε ότι έχετε μια τροφική αλλεργία ή δυσανεξία;

Αν πιστεύετε ότι έχετε μια τροφική αλλεργία ή δυσανεξία, τότε είναι σημαντικό να πάρετε μια σωστή διάγνωση από έναν εγκεκριμένο γιατρό. Μην κόψετε ομάδες τροφών από τη διατροφή σας χωρίς ιατρική συμβουλή, διότι ενδέχεται να σας λείψουν σημαντικές θρεπτικές ουσίες. Μιλήστε στον παθολόγο σας – θα πρέπει να μπορεί να σας παράσχει συμβουλές και υποστήριξη.

## Τροφικές αλλεργίες

Το να έχετε μια τροφική αλλεργία σημαίνει ότι έχετε μια μη φυσιολογική ανοσοποιητική αντίδραση σε τρόφιμα που είναι ακίνδυνα στους περισσότερους ανθρώπους. Αυτό συμβαίνει επειδή παράγονται αντισώματα από το σώμα σας ενάντια στην πρωτεΐνη της τροφής (το αλλεργιογόνο) έτσι ώστε να απελευθερώνονται ισταμίνη και άλλα αμυντικά χημικά στοιχεία στον οργανισμό σας όταν τρώτε την τροφή, προκαλώντας φλεγμονή. Τα χημικά αυτά στοιχεία είναι που ενεργοποιούν αντιδράσεις οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν το αναπνευστικό σας σύστημα, την γαστρεντερική οδό, το δέρμα ή το καρδιαγγειακό σύστημα.

- Χαμηλή πίεση αίματος, ζαλάδα, ατονία ή λιποθυμία
- Πρήξιμο των χειλιών και του λαιμού, ναυτία και πρήξιμο, διάρροια και εμετός
- Στεγνός, κνησιώδης λαιμός και γλώσσα, βήχας, βρογχόσπασμος και δυσχέρεια στην αναπνοή, και μύτη που τρέχει ή είναι βουλωμένη
- Φαγούρα στο δέρμα ή εξάνθημα, κνίδωση και ερεθισμένα, κόκκινα και κνησιώδη μάτια

Αν κάποιος έχει μια σοβαρή τροφική αλλεργία, αυτή μπορεί να προκαλέσει μια αντίδραση απειλητική για τη ζωή που ονομάζεται αναφυλαξία. Η αναφυλαξία επηρεάζει ολόκληρο το σώμα, εντός μερικών λεπτών από την κατανάλωση του τροφίμου. Οι αναφυλακτικές αντιδράσεις χαρακτηρίζονται συχνά από συμπτώματα όπως η γρήγορη εξάπλωση κνίδωσης, πρήξιμο του προσώπου, της γλώσσας και του λαιμού, δυσκολία στην αναπνοή, βρογχόσπασμος, εμετός και απώλεια των αισθήσεων.

Η άμεση αγωγή με ενέσιμη αδρεναλίνη ενδέχεται να σώσει μια ζωή. **Όσοι άνθρωποι διακινδυνεύουν να πάθουν αναφυλαξία θα πρέπει να έχουν πάντα μαζί τους ένα EpiPen® για να το χρησιμοποιήσουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.**

### Ποια είναι τα πιο κοινά τροφικά αλλεργιογόνα;

**Τα οκτώ πιο κοινά τροφικά αλλεργιογόνα είναι τα εξής:**

- Μαλακόστρακα
- Γάλα
- Ξηροί καρποί
- Αυγά
- Φιστίκια
- Σουσάμι
- Ψάρι
- Φασόλια σόγιας

Τα αλλεργιογόνα αυτά, καθώς και η γλουτένη (από σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη και τα παράγωγά τους) και θειώδη άλατα (τα οποία προστίθενται στα τρόφιμα ως συντηρητικό) απαιτείται από τον νόμο να εμφανίζονται στις ετικέτες των τροφίμων.

## Τροφικές δυσανεξίες

Το να έχετε μια τροφική δυσανεξία σημαίνει ότι θα έχετε μια αρνητική αντίδραση σε ορισμένα συστατικά τροφίμων αλλά αυτή δεν αφορά το ανοσοποιητικό σύστημα. Στην πραγματικότητα, είναι πολύ διαφορετική από μια τροφική αλλεργία.

### Ποια είναι τα συμπτώματα της τροφικής δυσανεξίας;

- Στομαχικές και εντερικές διαταραχές
- Βρογχόσπασμος και μύτη που τρέχει
- Τυμπανισμός
- Κνίδωση
- Πονοκέφαλοι και ημικρανίες
- Γενικό αίσθημα αδιαθεσίας

### Ποιες είναι οι πιο κοινές τροφικές δυσανεξίες;

Υπάρχουν πολλά είδη τροφών στις οποίες οι άνθρωποι μπορεί να έχουν δυσανεξία αλλά οι συχνότερες συμπεριλαμβάνουν το γάλα και τη λακτόζη (τη ζάχαρη στο γάλα), τη γλουτένη, το σπάρι, τα συντηρητικά τροφίμων και τα συνθετικά που υπάρχουν στα τρόφιμα με φυσικό τρόπο όπως η καφεΐνη.

**Η δυσανεξία στην λακτόζη** προκαλείται από ανεπάρκεια του ενζύμου λακτάση, το οποίο χρησιμοποιείται για να εξασφαλίσει την σωστή απορρόφηση της λακτόζης στην κυκλοφορία του αίματος από το στομάχι.

**Η δυσανεξία στο γάλα** είναι συνηθισμένη σε παιδιά κάτω των δυο ετών. Αν δεν γίνει θεραπεία μπορεί να οδηγήσει σε υποσιτισμό.

**Η δυσανεξία σε πρόσθετα τροφίμων** επηρεάζει μόνο έναν πολύ μικρό αριθμό παιδιών και ενηλίκων. Τα πρόσθετα που συνδέονται συχνότερα με την τροφική δυσανεξία είναι τα τεχνητά χρώματα, π.χ. ταρτραζίνη, θειώδη άλατα και βενζοϊκά άλατα (είδη συντηρητικών).

**Τα θειώδη άλατα** πρέπει να αναφέρονται σε όλα συσκευασμένα προϊόντα σύμφωνα με τον Νόμο περί Τροφίμων. Είναι συντηρητικά και βρίσκονται συχνότερα στο κρασί και στους ξηρούς καρπούς. Οι αριθμοί πρόσθετων υλών για τα θειώδη άλατα είναι 220-228 και εμφανίζονται στον κατάλογο των συστατικών. Οι αντιδράσεις στα θειώδη άλατα προκαλούν άσθμα, εξανθήματα, σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και πονοκεφάλους σε ευαίσθητα άτομα.

### Τι είναι η κοιλιοκάκη;

**Η κοιλιοκάκη** είναι μια διαταραχή του λεπτού εντέρου που προκαλείται από μια ανοσοποιητική αντίδραση στην διατροφική γλουτένη (μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σπάρι, στο κριθάρι και στη σίκαλη). Δεν είναι τροφική αλλεργία αλλά μια αυτοάνοση ασθένεια. Στην κοιλιοκάκη, προκαλείται βλάβη στην επένδυση του εντέρου από τα λευκά αιμοσφαίρια του ανοσοποιητικού συστήματος και όχι από τα αντισώματα (όπως στις τροφικές αλλεργικές αντιδράσεις). Στα συμπτώματα συμπεριλαμβάνονται ναυτία, αέρια, κούραση, δυσκοιλιότητα, μειωμένη ανάπτυξη και δερματικά προβλήματα.

## Αγορά τροφίμων

### Τι θα πρέπει να προσέχω στις ετικέτες τροφίμων;

Αν έχετε μια τροφική αλλεργία ή δυσανεξία, ή αν ψωνίζετε για κάποιον που έχει, είναι απαραίτητο να κοιτάζετε προσεκτικά την ετικέτα σε οποιοδήποτε προσυσκευασμένο τρόφιμο αγοράζετε.

Σύμφωνα με τους Αυστραλιανούς κανονισμούς σχετικά με τις ετικέτες στα τρόφιμα, τα οκτώ συχνότερα αλλεργιογόνα (μαλακόστρακα, αυγά, ψάρι, γάλα, φιστίκια, φασόλια σόγιας, ξηροί καρποί, σουσάμι και τα παράγωγά τους), η γλουτένη και τα παράγωγά της και τα συντηρητικά θειωδών αλάτων πρέπει να αναφέρονται στην συσκευασία ή σε συνάρτηση με την προβολή τους.

Τα αλλεργιογόνα αυτά δεν είναι πάντα εύκολο να βρεθούν στις ετικέτες. Άλλες λέξεις ενδέχεται να αναφέρονται στο αλλεργιογόνο, π.χ. ένα γαλακτοκομικό προϊόν ενδέχεται να αναφέρεται ως κασεΐνη. Η Anaphylaxis Australia, σε συνεργασία με την Αρχή Τροφίμων της Νέας Νότιας Ουαλίας [NSW Food Authority] και την Food Standards Australia New Zealand (FSANZ), έχουν δημιουργήσει μερικές κάρτες αλλεργιογόνων συστατικών που απαριθμούν τα συστατικά που θα πρέπει να αποφεύγετε αν είστε αλλεργικοί στο γάλα, τα φιστίκια, τα αυγά, το ψάρι, τους ξηρούς καρπούς, το σουσάμι, τη σόγια ή τα οστρακόδερμα.

**Για να παραγγείλετε τα δωρεάν αντιγράφα σας αυτών των καρτών, καλέστε την NSW Food Authority στο 1300 552 406 ή Την Anaphylaxis Australia στο 1300 728 000.**



### Κατάλογοι συστατικών

Υπάρχουν τρεις τρόποι με τους οποίους ενδέχεται να δείτε να εμφανίζονται τα αλλεργιογόνα στους καταλόγους συστατικών:

#### ΣΕ ΠΑΡΕΝΘΕΣΗ

αλεύρι σίτου, ζάχαρη, μαργαρίνη (περιέχει γάλα), αλάτι, άρωμα (περιέχει άμυλο σιταριού)

#### ΜΕ ΕΝΤΟΝΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ

αλεύρι σίτου, ζάχαρη, μαργαρίνη (περιέχει γάλα), αλάτι, άρωμα (περιέχει άμυλο σιταριού)

#### ΣΕ ΞΕΧΩΡΙΣΤΗ ΔΗΛΩΣΗ

αλεύρι σίτου, ζάχαρη, μαργαρίνη (περιέχει γάλα), αλάτι, άρωμα (περιέχει άμυλο σιταριού). Περιέχει σίτου και γάλα

**Ακόμα κι αν είστε αλλεργικοί σε ένα ασυνήθιστο αλλεργιογόνο, όλα τα συστατικά θα πρέπει να αναφέρονται στις ετικέτες των προσυσκευασμένων τροφίμων. Επομένως, ελέγχετε πάντα τον κατάλογο των συστατικών προσεκτικά.**

## **Ενδέχεται να περιέχει...**

Μερικές επικέτες τροφίμων ενδέχεται να έχουν μια προειδοποίηση για να δείχνουν ότι το προϊόν μπορεί ακούσια να περιέχει τρόφιμα στα οποία οι άνθρωποι είναι συνήθως αλλεργικοί, για παράδειγμα, «ενδέχεται να περιέχει ίχνη φιστικιών» ή «ενδέχεται να περιέχει σπόρους». Αυτό σημαίνει ότι ακόμα και αν δεν συμπεριλαμβάνονται σκοπίμως ως συστατικά στα τρόφιμα, ο κατασκευαστής δεν μπορεί να είναι βέβαιος ότι το τρόφιμο δεν περιέχει κατά λάθος μικρές ποσότητες από αυτά. Αν είστε αλλεργικοί σε οποιοδήποτε από τα τρόφιμα που αναφέρονται στις προειδοποιήσεις αυτές, θα πρέπει να αποφεύγετε τα προϊόντα αυτά.

**Χρήσιμη συμβουλή:** Μπορείτε να τηλεφωνήσετε στους κατασκευαστές τροφίμων για να τους ρωτήσετε σχετικά με τα συστατικά ή την διαδικασία κατασκευής αν δεν είστε βέβαιοι για ένα προϊόν.

**Θυμηθείτε να ελέγχετε τα συστατικά κάθε φορά που αγοράζετε ένα προϊόν - η συνταγή ενδέχεται να έχει αλλάξει από την τελευταία φορά που το αγοράσατε!**

## **Τι συμβαίνει με τα τρόφιμα που δεν είναι προσυσκευασμένα ή δεν έχουν ετικέτα;**

Στα τρόφιμα που δεν είναι προσυσκευασμένα ή δεν έχουν ετικέτα συμπεριλαμβάνονται όσα πωλούνται στον φούρνο, στο κρεπωλείο, στο κατάστημα αλλαντικών ή στα salad bar, καθώς και τα τρόφιμα που ζυγίζονται και πωλούνται χύμα. Συμπεριλαμβάνονται επίσης γεύματα που σερβίρονται σε εστιατόρια, καταστήματα γρήγορου φαγητού και άλλα καταστήματα έτοιμου φαγητού.

Είναι πιθανό αυτό το είδος τροφίμων να περιέχουν μικρές ποσότητες αλλεργιογόνων στα συστατικά τους ή να έχουν βρεθεί κατά λάθος σε ένα από αυτά τα προϊόντα. (π.χ. από το να βρίσκονται δίπλα σε ένα άλλο τρόφιμο, από ένα μαχαίρι ή ένα κουτάλι, ή από τη συσκευασία σε σακούλα που έχει ακουμπήσει ένα άλλο τρόφιμο το οποίο περιέχει ένα αλλεργιογόνο). Αν έχετε σοβαρή αλλεργία, είναι πιο ασφαλές να αποφεύγετε τα μη συσκευασμένα τρόφιμα.

**Χρήσιμη συμβουλή:** Θυμηθείτε ότι όλοι οι καταναλωτές στην Νέα Νότια Ουαλία δικαιούνται από το νόμο να ζητούν πληροφορίες σχετικά με τα αλλεργιογόνα που περιέχονται στα τρόφιμα που πωλούνται και δεν είναι προσυσκευασμένα ή δεν έχουν ετικέτα.

## **Τι θα πρέπει να κάνω αν πιστεύω ότι ένα τρόφιμο δεν έχει τις σωστές πληροφορίες στην ετικέτα;**

Αν πιστεύετε ότι ένα τρόφιμο δεν έχει τις σωστές πληροφορίες στην ετικέτα ή ότι δεν έχει αναφερθεί σωστά κάποιο αλλεργιογόνο σε ένα συσκευασμένο τρόφιμο, καλέστε μας στο **1300 552 406**. Σύμφωνα με τον Νόμο περί Τροφίμων και τον Κώδικα Προτύπων Τροφίμων, η NSW Food Authority είναι αρμόδια για την έρευνα καταγγελιών σχετικά με επικέτες και για να κάνει αγωγές εναντίον όσων επιχειρήσεων τροφίμων παραβαίνουν τον νόμο.



## Τρώγοντας έξω

Το να τρώτε ένα γεύμα από εστιατόριο, καφετέρια ή κατάστημα γρήγορου φαγητού, μπορεί να είναι μια αγχωτική εμπειρία αν έχετε μια τροφική αλλεργία ή δυσανεξία. Εάν κάποιος άλλος προετοιμάζει το φαγητό, δεν μπορείτε να είστε εντελώς βέβαιοι ότι δεν θα περιέχει αλλεργιογόνα. Υπάρχουν, εντούτοις, μερικές κατευθυντήριες οδηγίες που μπορείτε να ακολουθείτε για να τρώτε έξω με ασφάλεια και απλά.

### Ενημερώστε το εστιατόριο

- Όταν κλείνετε ένα τραπέζι, πείτε στο άτομο που παίρνει κράτηση σχετικά με την τροφική σας αλλεργία ή δυσανεξία και ζητήστε του να ελέγξει αν ο σερβ μπορεί να σας παράσχει ένα γεύμα που δεν θα περιέχει το τρόφιμο στο οποίο είστε αλλεργικοί.
- Όταν φτάσετε στο εστιατόριο, βεβαιωθείτε ότι ο σερβιτόρος γνωρίζει σχετικά με την τροφική σας αλλεργία.

### Ρωτήστε σχετικά με τα πιάτα

- Διαβάστε προσεκτικά το μενού για να δείτε αν υπάρχει οποιαδήποτε αναφορά στο τρόφιμο στο οποίο είστε αλλεργικοί ή στο όνομα ή την περιγραφή του πιάτου
- Ρωτάτε πάντα τον σερβιτόρο ή την σερβιτόρα – τα αλλεργιογόνα τροφίμων δεν αναφέρονται πάντα στα μενού.
- Πείτε τους τι θα θέλατε να παραγγείλετε και ζητήστε τους να ρωτήσουν τον σερβ αν το πιάτο περιέχει το τρόφιμο που χρειάζεται να αποφύγετε. Αν μπορείτε, μιλήστε στον σερβ προσωπικά.
- **Εάν δεν μπορεί να απαντήσει στις ερωτήσεις σας το προσωπικό, ή αν δεν είναι βέβαιοι, είναι καλύτερα να παραγγείλετε κάτι άλλο ή να φάτε κάπου αλλού.**



## **Ρωτήστε για την διασταυρούμενη μόλυνση**

Ρωτήστε το προσωπικό αν το φαγητό σας θα προετοιμαστεί με διαφορετικό εξοπλισμό και σκεύη που είναι ξεχωριστά από αυτά που χρησιμοποιούνται για φαγητά που περιέχουν το αλλεργιογόνο, προκειμένου να αποφεύγεται η διασταυρούμενη μόλυνση, π.χ. το φαγητό σας δεν θα μαγειρευτεί στο ίδιο λάδι με το “επικίνδυνο” τρόφιμο ή δεν θα κοπεί με το ίδιο μαχαίρι.

**Μην υποθέσετε εάν φάγατε ένα πιάτο με ασφάλεια σε ένα εστιατόριο, ότι θα γίνει με τον ίδιο τρόπο την επόμενη φορά ή σε ένα διαφορετικό εστιατόριο.**

## **Αποφεύγετε τους χώρους αυτοεξυπηρέτησης (self-service)**

Αν έχετε μια σοβαρή αλλεργία, είναι καλύτερα να αποφύγετε να τρώτε τρόφιμα από έναν χώρο αυτοεξυπηρέτησης ή έναν μπουφέ. Είναι εύκολο να μπουν κατά λάθος μικρές ποσότητες αλλεργιογόνων συστατικών στο φαγητό κατά λάθος (π.χ. επειδή οι άνθρωποι χρησιμοποίησαν τα ίδια κουτάλια για διαφορετικά πιάτα), έτσι ακόμα κι αν φαίνεται ασφαλές, δεν μπορείτε να είστε σίγουροι.

**Αν έχετε μια σοβαρή αλλεργία, μην τρώτε έξω χωρίς το Eripen® σας**



## Πώς εργάζεται η NSW Food Authority για να σας βοηθά

Η NSW Food Authority εργάζεται για να εξασφαλίσει ότι λαμβάνετε ακριβείς πληροφορίες σχετικά με τα τρόφιμα που αγοράζετε και ότι τα τρόφιμα που τρώτε είναι ασφαλή.

Η Αρχή (NSW Food Authority) επιβάλλει τον Νόμο περί τροφίμων και τον Κώδικα Προτύπων Τροφίμων, που απαιτεί από όλες τις επιχειρήσεις στη Νέα Νότια Ουαλία να παράσχουν πληροφορίες σχετικά με τα συχνότερα αλλεργιογόνα (μαλακόστρακα, αυγά, ψάρι, γάλα, φιστίκια, φασόλια σόγιας, ξηροί καρποί, σουσάμι και τα παράγωγά τους), τη γλουτένη και τα θειώδη άλατα στα τρόφιμά τους, είτε:

- **Με το να δηλώνουν τα αλλεργιογόνα στις ετικέτες** (συνήθως στον κατάλογο των συστατικών)
- **Με το να εμφανίζουν πληροφορίες σχετικά με τα αλλεργιογόνα δίπλα στο προς πώληση τρόφιμο** (αν δεν είναι συσκευασμένο)
- **Με το να παράσχουν πληροφορίες σχετικά με τα αλλεργιογόνα τροφίμων στα τρόφιμα αν ζητηθεί από έναν πελάτη**

Αν βρείτε μια επιχείρηση τροφίμων που δεν παράσχει πληροφορίες ή αν βρεθεί ένα αλλεργιογόνο στο τρόφιμο που δεν δηλωνόταν ή για το οποίο σας είχε δηλωθεί συγκεκριμένα ότι δεν περιέχει το αλλεργιογόνο, η επιχείρηση ενδέχεται να παραβαίνει τον νόμο.

Καλέστε μας και καταγγείλετέ το στο **1300 552 406**.

Η Αρχή θα (NSW Food Authority) θα ερευνά την υποψία παραβιάσεων, θα τιμωρεί την συμμόρφωση και μπορεί να ανακαλεί τρόφιμα για να προστατεύει την δημόσια υγεία.

# Ασφάλεια τροφικών αλλεργιών και δυσανεγιών

**Στις στρατηγικές που μπορείτε να εφαρμόσετε για να βοηθήσετε στον έλεγχο των αλλεργιών και δυσανεγιών συμπεριλαμβάνονται:**

- **Σχεδιάστε από πριν.**
- **Ενημερώστε αυτούς που βρίσκονται γύρω σας.**
- **Διαβάζετε πάντα την ετικέτα τροφίμων**, ακόμα κι αν το προϊόν έχει καταναλωθεί προηγουμένως με ασφάλεια.
- **Εάν δεν υπάρχει ετικέτα και δεν μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε ξεκάθαρες πληροφορίες σχετικά με το περιεχόμενο του τροφίμου, μην φάτε το τρόφιμο.**
- **Να παίρνετε ένα ασφαλές κολατσιό μαζί σας** όταν βγαίνετε έξω. Αλλιώς, αν πεινάσετε, ενδέχεται να μπειτε ευκολότερα στον πειρασμό και να διακινδυνεύσετε να αγοράσετε ένα τρόφιμο χωρίς ετικέτα.
- **Μην μοιράζετε** καλαμάκια, φλιτζάνια, μαχαιροπίρουνα και άλλα σκεύη τροφίμων αν έχετε μια τροφική αλλεργία.
- **Καλέστε τους κατασκευαστές τροφίμων και ρωτήστε** σχετικά με τις ετικέτες των τροφίμων εάν δεν είστε σίγουροι σχετικά με ένα προϊόν.
- **Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν τρώτε μακριά από το σπίτι.** Ενώ μια συγκεκριμένη παραγγελία για φαγητό ενδέχεται να είναι καλό να την φάτε, θα πρέπει να γίνουν ερωτήσεις σχετικά με τον κίνδυνο διασταυρούμενης μόλυνσης κατά τη διάρκεια προετοιμασίας του φαγητού.
- **Αν χρειάζεστε ένα EpiPen® για το ενδεχόμενο αλλεργικής αντίδρασης, να το παίρνετε πάντα μαζί σας.** Δεν έχετε EpiPen® – Δεν τρώτε.



Για περαιτέρω συμβουλές σχετικά τις τροφικές αλλεργίες και δυσανεξίες επισκεφθείτε:

### **NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html)

### **Food Standards Australia New Zealand**

[www.foodstandards.gov.au](http://www.foodstandards.gov.au)

### **Anaphylaxis Australia**

[www.allergyfacts.org.au/index.html](http://www.allergyfacts.org.au/index.html)

### **The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)**

[www.allergy.org.au](http://www.allergy.org.au)

### **Coeliac Society**

[www.coeliac.org.au](http://www.coeliac.org.au)

### **NSW Health**

[www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical\\_policy/topics/allergies/index.html](http://www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html)

Για να παραλάβετε αντίγραφα των καρτών κανόνων σχετικά με τις επικέτες αλλεργιών [Allergy food labelling rules cards], των καρτών καταλόγων συστατικών [Ingredient List cards] και των άλλων εκδόσεων που παράγονται από την Αρχή [NSW Food Authority], ή για περαιτέρω πληροφορίες και συμβουλές:

**Επισκεφθείτε: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)    Επικοινωνήστε: 1300 552 406**