

# ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



## **ការរស់នៅដោយសុវត្ថិភាពជាមួយប្រតិកម្មទាស់នឹង ម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ**

ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារអាចមិនធ្វើឲ្យសុខស្រួលដល់ខ្លួន មានជីវិតស្មុគស្មាញ ហើយក្នុងករណីអាក្រក់បំផុតអាចបណ្តាលឲ្យស្លាប់។ ក៏ប៉ុន្តែការមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ មិនមែនមានន័យថាឲ្យវាបំប្លែងជារឿងជីវិតរបស់លោកអ្នកទេ។ គេអាចទប់ទល់ដោះស្រាយជាមួយប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារដោយងាយស្រួល។

កូនសៀវភៅនេះ នឹងផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវព័ត៌មានស្តីអំពីប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ មានរួមទាំងការទិញម្ហូបអាហារ ការបរិភោគនៅក្រៅផ្ទះ ហើយនិងព័ត៌មានស្តីអំពីទីកន្លែងដែលលោកអ្នកអាចទទួលបានយកជំនួយបន្ថែមទៀត។

## ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ - ជាកង្វល់ដែលចេះតែកើនឡើង

ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ កើតមានឡើងនៅក្នុងក្មេងប្រហែល១នាក់ នៅក្នុងចំណោមក្មេង២០នាក់ ហើយនៅក្នុងមនុស្សជំទង់ប្រហែល១នាក់ នៅក្នុងចំណោមមនុស្សជំទង់១០០នាក់ ក្នុងរដ្ឋញូវសេរ៉ែដ។ គឺចំនួនប្រមាណជាក្មេង៦៥០០០នាក់ និងមនុស្សជំទង់ប្រមាណជា៩០០០នាក់។ តាមពិតប្រទេសអូស្ត្រាលី មានកម្រិតភាគភ្នាក់ជាទូទៅនៃប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារខ្ពស់ជាងគេបំផុតក្នុងពិភពលោក ហើយវាទំនងជាកើតមានតាមគ្រួសារ។

ការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារក៏រត់តែកើតមានជាទូទៅផងដែរ។ ការស្ទង់មតិចម្បងឲ្យឃើញថាមានរហូតដល់ទៅ២៥ភាគរយនៃប្រជាជនដែលគេជឿថា គេហាក់ដូចជាមានការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ។

## ភាពខុសគ្នារវាងប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ

ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារទាំងពីរនេះជាប្រភេទនៃ 'ការឆាប់ប្រែប្រួលដោយសារម្ហូបអាហារ' ហើយវាទាំងពីរអាចធ្វើឲ្យលោកអ្នកមានអារម្មណ៍ឈឺធ្ងន់ធ្ងរ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ ការនេះមានន័យថាប្រព័ន្ធស៊ុនីងភោគរបស់លោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារណាមួយហើយ។ ការនេះបណ្តាលឲ្យកើតមានរោគសញ្ញាភ្លាមៗដូចជាវាស់ កន្ទួល និងហើម។ ពេលខ្លះប្រតិកម្មនេះអាចមានយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ដែលវាអាចបណ្តាលឲ្យមានប្រតិកម្មគំរាមកំហែងដល់ជីវិតដែលគេស្គាល់ថាប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត។

ទោះជាយ៉ាងណាក្តី ការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារមិនជាប់ទាក់ទិននឹងប្រព័ន្ធស៊ុនីងភោគទេ។ ការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារគឺជាប្រតិកម្មប្រឆាំងនឹងម្ហូបអាហារជាក់លាក់ណាមួយ។ រោគសញ្ញាអាចធ្វើមិនឲ្យស្រួលហើយក្នុងករណីខ្លះធ្ងន់ធ្ងរ ក៏ប៉ុន្តែជាទូទៅមិនគំរាមកំហែងដល់ជីវិតទេ។

**ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ** = ប្រព័ន្ធស៊ុនីងភោគមានប្រតិកម្មទាស់នឹងធាតុអាហារ  
**ការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ** = ភាពមិនអាចកិនរំលាយអាហារ

**តើលោកអ្នកគិតថាលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ ឬការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារឬ?**

ប្រសិនបើលោកអ្នកគិតថាលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ នោះវាជាការសំខាន់ក្នុងការទទួលបានវិនិច្ឆ័យសមរម្យពីវេជ្ជបណ្ឌិតដែលមានសមត្ថភាពណាម្នាក់។ កុំកាត់បន្ថយក្រុមម្ហូបអាហារចេញពីរបបម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នក ដោយគ្មានឱវាទខាងផ្នែកពេទ្យឱ្យសោះ ដោយហេតុថាលោកអ្នកអាចមានកង្វះលើគ្រឿងធ្វើឲ្យរួមកាយធំជាតំសំខាន់។ និយាយទៅកាន់វេជ្ជបណ្ឌិតព្យាបាលទូទៅរបស់លោកអ្នក - គេអាចនឹងផ្តល់ឱវាទ និងជំនួយជូនលោកអ្នក។

# ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ

ការមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ មានន័យថាលោកអ្នកជួបប្រទះប្រតិកម្មដល់ភាពស៊ាំទៅនឹងចំណីអាហារខុសប្លែកពីធម្មតា ដែលពុំមានគ្រោះថ្នាក់ឡើយចំពោះមនុស្សភាគច្រើនបំផុត។ ការនេះដោយហេតុថាអង្គបដិបក្ខបានបង្កើតឡើងនៅក្នុងរូបកាយរបស់លោកអ្នក ប្រឆាំងនឹងជាតិប្រូតេអ៊ីននៅក្នុងម្ហូបអាហារ (សារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់) ដូច្នេះកាលណាលោកអ្នកបរិភោគអាហារនោះ histamine (ហ៊ីស្តាមីន) ហើយនិងសារធាតុគីមីដែលការពារដទៃទៀតបានបញ្ចេញទៅក្នុងរូបកាយរបស់លោកអ្នក ហើយបណ្តាលឱ្យរលាក។ គឺសារធាតុគីមីទាំងនេះហើយ ជាហេតុនាំឱ្យមានប្រតិកម្មដែលអាចប៉ះពាល់ដល់ប្រព័ន្ធដកដង្ហើម ផ្លូវក្រពះ និងពោះវៀន ស្បែក ឬប្រព័ន្ធហេដង និងសរសៃឈាមរបស់លោកអ្នក។

## អ្វីរោគសញ្ញានៃប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារមានអ្វីខ្លះ?

- សម្ពាធឈាមទាប វិលមុខ ភាពចុះខ្សោយ ឬដួល
- ហើមបបូរមាត់ និងបំពង់ក ចងក្អាតចង្ការ ហើយមានអារម្មណ៍ដូចជាហើមពោះ ចុះរាគ និងក្អាត
- ស្លុត រមាស់បំពង់ក និងអណ្តាត ក្អក ដកដង្ហើមតឹង មានដង្ហើមខ្លី ហើយនិងហៀរសំពោរ ឬតឹងច្រមុះ
- រមាស់ ឬកន្ទួលស្បែក កើតកន្ទួលត្រអាក ហើយនិងប្លូសនៅពីលើស្បែក ភ្នែកឡើងក្រហម ហើយរមាស់។

ប្រសិនបើអ្នកណាម្នាក់កើតមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ ការនេះអាចបណ្តាលឱ្យមានប្រតិកម្មដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិតហៅថា ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត។ ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ប៉ះពាល់ដល់រូបកាយទាំងមូល ជាញឹកញយក្នុងរយៈពេលមិនយូរប៉ុន្មានក្រោយការបរិភោគចំណីអាហារ។ ការកើតមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត ជាទូទៅមានលក្ខណៈរោគសញ្ញាដូចជាការរាលដាលយ៉ាងឆាប់រហ័សនូវកន្ទួលត្រអាក ហើមមុខអណ្តាត និងបំពង់ក ពិបាកដកដង្ហើម មានដង្ហើមតឹង ក្អាត ហើយចាក់ស្មារតី។

ការព្យាបាលភ្លាមៗដោយចាក់ថ្នាំ adrenaline (អេដ្រីណាលីន) អាចជួយសង្គ្រោះជីវិតបាន។ **អស់អ្នកដែលចិតនៅក្នុងសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារដែលគំរាមកំហែងដល់ជីវិត គួរយក EpiPen® ជាប់ជាមួយជានិច្ចសំរាប់ប្រើក្នុងពេលមានអាសន្ន។**

## តើសារជាតិម្ហូបអាហារដែលធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ជាទូទៅជាងគេមានអ្វីខ្លះ?

- សារជាតិម្ហូបអាហារដែលធ្វើឱ្យទាស់ជាងគេទាំងប្រាំបីគឺ:
- សត្វទឹកមានសំបករឹង
  - ទឹកដោះគោ
  - គ្រាប់ផ្លែឈើ
  - ស៊ុត
  - សណ្តែកដី
  - គ្រាប់ល្ង
  - ត្រី
  - សណ្តែកបាយ

សារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ទាំងនេះដូចជាម្សៅស្ពិត (មកពីស្រូវរំសាឡី rye (ស្រូវវែរ) barley (ស្រូវបាលី) oats (ស្រូវអូដ) និងផលិតផលធ្វើចេញពីស្រូវទាំងនេះ) ហើយនិង sulphites (ស៊ុលហ្វីត) ដែលគេដាក់ចូលក្នុងម្ហូបអាហារដើម្បីគ្រឿងបង្ការដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ មានសេចក្តីតម្រូវពីច្បាប់ឱ្យប្រកាសប្រាប់នៅពីលើផ្ទាំងម្ហូបអាហារ។

# ការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ

ការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ មានន័យថាលោកអ្នកនឹងជួបប្រទះប្រតិកម្មប្រឆាំងនឹងធាតុផ្សំម្ហូបអាហារជាក់លាក់ខ្លះៗ ក៏ប៉ុន្តែការនេះមិនទាក់ទិនប្រព័ន្ធស៊ីនេរេកទេ។ តាមពិតវាខុសគ្នាពីប្រតិកម្មទាសនឹងម្ហូបអាហារ។

## តើមានអ្វីខុសជាពេកសញ្ញានៃការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ?

- មិនស្រួលក្រពះ និងពោះវៀន
- ដកដង្ហើមតឹង និងហៀរសំពៅ
- ហើមពោះ
- កន្ទាលត្រអាក
- ឈឺក្បាល និងឈឺមួយចំហៀងក្បាល
- ជាទូទៅមិនសូវស្រួលខ្លួនតាមអាកាសធាតុ

## តើការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារជាទូទៅមានអ្វីខុស?

មានម្ហូបអាហារច្រើនប្រភេទដែលមនុស្សមិនអាចទ្រាំទ្របាន ក៏ប៉ុន្តែអ្វីដែលគេឃើញកើតមានជាទូទៅជាងគេគឺទឹកដោះគោ និងជាតិស្ករមាននៅក្នុងទឹកដោះ ម្សៅស្អិត ស្រូវសាឡិ គ្រឿងបង្ការដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ ហើយនិងធាតុផ្សំពីធម្មជាតិក្នុងចំណីអាហារ ដូចជាជាតិកាហ្វឺនជាដើម។

**ការមិនអាចទ្រាំទ្រជាតិស្ករមាននៅក្នុងទឹកដោះ:** បណ្តាលមកពីកង្វះអង់ហ្ស៊ីមជាតិស្ករមាននៅក្នុងទឹកដោះ ដែលប្រើសំរាប់ធានាអះអាងថាជាតិស្ករមាននៅក្នុងទឹកដោះ បានស្រូបពីក្រពះត្រឹមត្រូវចូលទៅក្នុងសរសៃឈាម។

**ការមិនអាចទ្រាំទ្រទឹកដោះគោ** ជាបញ្ហាកើតមានទូទៅនៅក្នុងចំណោមកូនក្មេងក្រោមអាយុពីរឆ្នាំ។ ប្រសិនបើទុកចោលមិនព្យាបាល វាអាចបុគ្គលទទួលបានឱ្យនូវការទទួលអាហារមិនគ្រប់គ្រាន់។

**ការមិនអាចទ្រាំគ្រឿងដាក់នៅក្នុងម្ហូបអាហារឱ្យញៀន** វាប៉ះពាល់ដល់កុមារ និងមនុស្សពេញវ័យតែមួយចំនួនតូចប៉ុណ្ណោះ។ គ្រឿងដាក់នៅក្នុងម្ហូបអាហារឱ្យញៀនជាទូទៅច្រើនតែទាក់ទិននឹងពណ៌ក្លែងក្លាយ ឧទាហរណ៍ tartrazine (ពណ៌លឿង) sulphites (អំបិលដែលមានជាតិសល់ហ្វាយត) ហើយនិង benzoates (ប្រភេទនៃគ្រឿងបង្ការដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ)។

**Sulphites (សល់ហ្វាយត)** ត្រូវតែបានប្រកាសប្រាប់នៅគ្រប់ទំហំរបស់កញ្ចប់ផលិតផលនៅក្រោមច្បាប់ម្ហូបអាហារ។ វាជាគ្រឿងបង្ការដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ ហើយគេច្រើនរកឃើញនៅក្នុងស្ករ និងផ្លែឈើក្រៀម។ លេខគ្រឿងដាក់នៅក្នុងម្ហូបអាហារឱ្យញៀនសំរាប់ Sulphites គឺ 220-228 ហើយបង្ហាញឱ្យឃើញនៅក្នុងបញ្ជីគ្រឿងផ្សំ។ ប្រតិកម្មទាសនឹង Sulphite បណ្តាលឱ្យកើតហឺត កន្ទួល សហនិមិត្តហេតុនៃការកើតមានក្រហាយពោះវៀនធំ ហើយនិងឈឺក្បាលនៅក្នុងចំណោមមនុស្សដែលឆាប់មានប្រតិកម្មទៅនឹងអ្វីមួយ។

## ចុះចំណែកពោះវៀនតូចវិញ?

ពោះវៀនតូច បណ្តាលមកពីប្រតិកម្មនៃភាពស៊ីនេរេកអាហារធ្វើអំពីម្សៅស្អិត (ជាតិយ្រូតេអ៊ីនដែលគេឃើញមាននៅក្នុងស្រូវសាឡិ barley (ស្រូវបាលី) និង rye (ស្រូវវែរ)។ ពេកនេះមិនមែនជាប្រតិកម្មទាសនឹងម្ហូបអាហារទេ ក៏ប៉ុន្តែគឺជាជម្ងឺស្វ័យការពារ។ នៅក្នុងពោះវៀនតូច ទ្រនាប់ខាងក្នុងពោះវៀនបានខូចដោយសារកោសិកាឈាមនៃប្រព័ន្ធស៊ីនេរេក ហើយមិនមែនដោយសារអង្គបដិបក្ខ (ដូចជាប្រតិកម្មទាសនឹងម្ហូបអាហារនោះទេ)។ ពេកសញ្ញាទាំងឡាយមានរួមទាំងការចងក្អងក្អាយ ជោម អស់កម្លាំង ទល់ឈាមក អន់ថយការលូតលាស់ និងបញ្ហាស្បែក។



# ការទិញម្ហូបអាហារ

## តើខ្ញុំត្រូវមានការប្រុងប្រយ័ត្នអ្វីខ្លះនឹងផ្នែកម្ហូបអាហារ?

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ ឬការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ ឬទៅទិញអីវ៉ាន់សំរាប់អ្នកណាម្នាក់មានបញ្ហានេះ វាជាការចាំបាច់ដែលត្រូវមើលដោយប្រុងប្រយ័ត្ននឹងផ្នែកម្ហូបអាហារណាមួយដែលខ្ញុំប៉ូចស្រេច មុននឹងលោកអ្នកទិញ។

បទបញ្ជាផ្នែកម្ហូបអាហារនៅក្នុងប្រទេសអូស្ត្រាលីចែងថា សារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ទាំង៨ដែលកើតមានជាទូទៅគឺ សត្វទឹកដែលមានសំបករឹងដូចជាសន្តានសត្វបង្កងក្តាមខ្យង ស៊ុត ត្រី ទឹកដោះគោ សណ្តែកដី សណ្តែកបាយ គ្រាប់ផ្លែឈើ គ្រាប់ល្ម និងផលិតផលធ្វើអំពីរបស់ទាំងនេះ) ម្សៅស្ពិត និងផលិតផលធ្វើចេញពីវាបូកបន្ថែមនឹងគ្រឿងបង្ការដើម្បីទុកឱ្យបានយូរ sulphite (សល់ហ្វាយត) ត្រូវតែបង្ហាញប្រាប់នៅលើកញ្ចប់ ឬទាក់ទិននឹងការតាំងបង្ហាញ។



សារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ទាំងនេះមិនងាយគេរកឃើញនៅលើផ្នែកទេ។ ពាក្យដទៃទៀតក៏អាចចង្អុលទៅរកសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ដែរ ឧទាហរណ៍ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ អាចគេហៅថាគ្រឿងផលិតផលធ្វើចេញពីទឹកដោះគោ។ Anaphylaxis Australia ដោយមានសហការជាមួយអាជ្ញាធរត្រួតពិនិត្យម្ហូបអាហាររដ្ឋស្តេតស្តាវែល និងបទដ្ឋានម្ហូបអាហារអូស្ត្រាលីញ៉ាវហ្សឺនី (FSANZ) បានបង្កើតឱ្យមានប័ណ្ណគ្រឿងផ្សំដែលមានសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ខ្លះមានរាយឈ្មោះគ្រឿងផ្សំទាំងឡាយដែលលោកអ្នកគួរតែចៀសវាងប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងទឹកដោះគោ សណ្តែកដី ស៊ុត ត្រី គ្រាប់ផ្លែឈើ គ្រាប់ល្ម សណ្តែកសៀង ឬសន្តានសត្វខ្លះខ្លះ។

ដើម្បីស្នើសុំប័ណ្ណដែលឥតគិតថ្លៃទាំងនេះ សូមទូរស័ព្ទ **NSW Food Authority លេខ 1300 552 406** ឬ **Anaphylaxis Australia លេខ 1300 728 000**។

### បញ្ជីគ្រឿងផ្សំ

មានលំនាំបីយ៉ាងដែលលោកអ្នកអាចមើលឃើញសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ ប្រកាសប្រាប់នៅក្នុងបញ្ជីគ្រឿងផ្សំ:

**នៅក្នុងរង្វង់ក្រចក**  
 ម្សៅស្រូវសាឡី ស្ពរ margarine/ ម៉ាហ្គារីន (មានទឹកដោះគោ) អំបិល គ្រឿងឱ្យមានរសជាតិ (មានម្សៅស្រូវសាឡី)

**ជាតួអក្សរធំៗ**  
 ម្សៅស្រូវសាឡី ស្ពរ margarine/ ម៉ាហ្គារីន (មានទឹកដោះគោ) អំបិល គ្រឿងឱ្យមានរសជាតិ (មានម្សៅស្រូវសាឡី)

**នៅក្នុងការប្រកាសប្រាប់ដោយផ្សែក**  
 ម្សៅស្រូវសាឡី ស្ពរ margarine/ ម៉ាហ្គារីន (មានទឹកដោះគោ) អំបិល គ្រឿងឱ្យមានរសជាតិ (មានម្សៅស្រូវសាឡី)។  
 មានស្រូវសាឡី និងទឹកដោះគោ។

ចោះបិទលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ចំណី ដែលគេមិនសូវស្គាល់ជាយ៉ាងណាក្តី គ្រប់ទាំងគ្រឿងផ្សំត្រូវតែចុះនៅលើផ្នែកម្ហូបអាហារដែលខ្ញុំប៉ូចស្រេច។ ដូច្នេះត្រូវតែកមើលបញ្ជីគ្រឿងផ្សំដោយប្រុងប្រយ័ត្ន។

**អាចមាន...**

ផ្នែកម្ហូបអាហារខ្លះក៏មានការព្រមានឱ្យដឹងផងដែរ ដើម្បីបង្ហាញថាផលិតផលម្ហូបអាហារអាចមានម្ហូបអាហារធ្វើឱ្យមនុស្សមានប្រតិកម្មទាស់ដោយចៃដន្យ ឧទាហរណ៍ 'អាចមានជាប់នូវសាច់គ្រាប់ផ្លែឈើ' ឬ 'អាចមានគ្រាប់ល្អិត។'។ នេះមានន័យថាសូម្បីតែប្រសិនបើសាច់គ្រាប់ផ្លែឈើ ឬគ្រាប់ល្អិត។មិនមានដាក់ជាគ្រឿងផ្សំដោយចេតនាក៏ដោយ អ្នកផលិតក៏មិនអាចប្រាកដច្បាស់ថាម្ហូបអាហារឥតមានរបស់ទាំងនេះបន្តិចបន្តួចឡើយ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារណាមួយ ដូចបាននិយាយប្រាប់នៅក្នុងការព្រមានទាំងនេះលោកអ្នកគួរតែចៀសវាងផលិតផលម្ហូបអាហារទាំងនេះ។

**ជំនួយគំនិត:** លោកអ្នកអាចទូរស័ព្ទទៅអ្នកផលិតម្ហូបអាហារ ហើយសួរគេអំពីគ្រឿងផ្សំ ឬដំណើរការផលិតប្រសិនបើលោកអ្នកមិនច្បាស់ប្រាកដអំពីផលិតផលណាមួយ។

**សូមចងចាំផែនមើលគ្រឿងផ្សំ រៀងរាល់ពេលណាដែលលោកអ្នកទិញផលិតផល - របៀបធ្វើម្ហូបអាចផ្លាស់ប្តូរចាប់ពីលើកដំបូងដែលលោកអ្នកបានទិញវា!**

**ចុះចំណែកម្ហូបអាហារដែលមិនទាន់បានខ្ទប់ទុកជាមុន ឬមិនទាន់បានដាក់ផ្នែក?**

ម្ហូបអាហារដែលមិនទាន់បានខ្ទប់ទុកជាមុន ឬមិនទាន់បានដាក់ផ្នែក មានរួមទាំងម្ហូបអាហារដែលដាក់លក់នៅតាមហាងនំប៉័ង ហាងលក់សាច់ ហាងលក់ម្ហូបឆ្អិនស្រាប់ ហាងលក់ម្ហូបសាឡាត់ច្រើនមុខ ម្ហូបអាហារដែលគេដាក់ច្រឹងលក់ ឬលក់ដាច់ពីគ្នា។ ម្ហូបអាហារទាំងនេះក៏មានរួមទាំងម្ហូបអាហារដែលគេបរិភោគតាមភោជនីយដ្ឋាន ហាងលក់ម្ហូបចំណីទិញបរិភោគក្រៅហាង ហើយនិងកន្លែងបរិភោគក្រៅហាងដទៃទៀតដែរ។

វាអាចមានលទ្ធភាពដែលម្ហូបអាហារប្រភេទនេះ អាចមានសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់មួយចំនួនតូចនៅក្នុងគ្រឿងផ្សំ ឬដោយចៃដន្យវាអាចគេដាក់ចូលទៅក្នុងផលិតផលណាមួយទាំងនេះ (ឧទាហរណ៍: ដោយព្រោះដាក់វានៅក្បែរម្ហូបចំណីមួយទៀត ជាប់នឹងកូនកាំបិត ឬស្លាបព្រា ឬដាក់នៅក្នុងថង់ដែលបានបិទម្ហូបអាហារមួយទៀតដែលមានសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់។ ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារយ៉ាងខ្លាំង វាជាការមានសុវត្ថិភាពជាងក្នុងការចៀសវាងម្ហូបអាហារដែលមិនបានខ្ទប់។

**ជំនួយគំនិត:** សូមចងចាំថាគ្រប់ទាំងអ្នកប្រើប្រាស់នៅរដ្ឋញូវសេរីវែល មានសិទ្ធិស្របច្បាប់ និងសាកសួរព័ត៌មានអំពីសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់នៅក្នុងម្ហូបអាហារដាក់លក់ ដែលមិនបានខ្ទប់ជាប្រេច ឬមិនមានដាក់ផ្នែក។

**តើខ្ញុំគួរធ្វើយ៉ាងណា ប្រសិនបើខ្ញុំយល់ថាម្ហូបអាហារណាមួយបានដាក់ផ្នែកខុស?**

ប្រសិនបើលោកអ្នកយល់ថាមានម្ហូបអាហារណាមួយត្រូវបានដាក់ផ្នែកខុស ឬគេមិនបានប្រាប់ត្រឹមត្រូវអំពីសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារដាក់ក្នុងកញ្ចប់ សូមទូរស័ព្ទមកយើងលេខ **1300 552 406**។ អាជ្ញាធររដ្ឋភូមិសាស្ត្រម្ហូបអាហាររដ្ឋញូវសេរីវែលមានអំណាចនៅក្រោម Food Act (ច្បាប់ម្ហូបចំណី) និង Food Standards Code (ច្បាប់ខ្នាតគំរូម្ហូបអាហារ) ដើម្បីតាមដានស៊ើបអង្កេតអំពីបណ្តឹងទាក់ទិននឹងការដាក់ផ្នែក ហើយចាត់ការប្តឹងតវ៉ាអ្នកលក់ម្ហូបចំណីដែលធ្វើខុសច្បាប់។



## ការបរិភោគនៅក្រៅ

បរិភោគអាហារនៅតាមភោជនីយដ្ឋាន ភ្ញៀមលក់កាហ្វេ និងម្ហូបអាហារ ឬហាងលក់ចំណីអាហារទិញ បរិភោគក្រៅហាង អាចជាបទពិសោធន៍មួយដែលគានតឹងក្នុងចិត្ត ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ ឬការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ។ កាលណាម្ហូបអាហាររៀបចំដោយអ្នកដទៃណាម្នាក់ លោកអ្នកមិនអាចប្រាកដទាំងស្រុងបានឡើយ ថាវាឥតមានសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់។ ក៏ប៉ុន្តែមានការណែនាំខ្លះៗដែលលោកអ្នកអាចធ្វើតាមដើម្បីឱ្យការបរិភោគនៅក្រៅមានសុវត្ថិភាព ហើយងាយស្រួល។

## សូមនិយាយប្រាប់ភោជនីយដ្ឋាន

- កាលណាលោកអ្នករៀបចំកំណត់កន្លែងទុកនៅភោជនីយដ្ឋាន សូមនិយាយប្រាប់ជនដែលទទួលការកំណត់ទីកន្លែងរបស់លោកអ្នក ថាលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ ឬការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ ហើយស្នើសុំឱ្យគេរែកមើលជាមួយអ្នកធ្វើម្ហូបថាគេអាចផ្តល់ជូនលោកអ្នកនូវម្ហូបអាហារណាដែលមិនមានដាក់គ្រឿងធ្វើឱ្យលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់ឬទេ។
- នៅពេលលោកអ្នកទៅភោជនីយដ្ឋាន សូមធ្វើយ៉ាងណាឱ្យអ្នកបម្រើតុបានដឹងអំពីការមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបរបស់លោកអ្នក។

## សួរអំពីមុខម្ហូប

- សូមផ្ទៀងមើលសៀវភៅរាយមុខម្ហូបឱ្យបានហ្មត់ចត់ ដើម្បីឱ្យដឹងក្រែងលោមានការនិយាយប្រាប់ណាមួយអំពីម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នៅក្នុងឈ្មោះ ឬការពិពណ៌នៃមុខម្ហូប។
- សូមសាកសួរអ្នកបម្រើតុជានិច្ច - សារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារមិនដែលគេប្រាប់គ្រប់ពេលនៅលើសៀវភៅរាយមុខម្ហូបទេ។
- ប្រាប់គេអំពីអ្វីដែលលោកអ្នកចង់បាន ហើយស្នើសុំឱ្យគេរែកមើលជាមួយមេចុងភៅឱ្យបានច្បាស់ប្រាកដថាមានម្ហូបនោះពុំមានអាហារដែលលោកអ្នកត្រូវចៀសវាងនោះទេ។ ប្រសិនបើលោកអ្នកអាចធ្វើបានសូមនិយាយដោយផ្ទាល់ជាមួយមេចុងភៅ។
- ប្រសិនបើអ្នកបម្រើមិនអាចឆ្លើយសំណួររបស់លោកអ្នកបានទេ ឬជួបជាមិនសូវច្បាស់ប្រាកដវាជាការប្រសើរដែលលោកអ្នកគួររើសមុខម្ហូបផ្សេងទៀត ឬបរិភោគនៅកន្លែងផ្សេងវិញ។



## សួរអំពីការឆ្លងម្ហូបពីមួយទៅមួយ

សូមសួរបុគ្គលិកធ្វើការថា តើម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នកនឹងត្រូវតែរៀបចំជាមួយគ្រឿងបរិក្ខារ និងគ្រឿងប្រដាប់ចំអិនអាហារផ្សេងទៀត ដែលនៅដាច់ពីរបស់ដែលបានប្រើសំរាប់ម្ហូបអាហារដែលមានសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ឬទេ ការនេះគឺដើម្បីចៀសវាងការឆ្លងម្ហូបពីមួយទៅមួយ ឧទាហរណ៍ ម្ហូបអាហាររបស់លោកអ្នកនឹងមិនត្រូវតែចំអិននៅក្នុងប្រេងដដែលជាម្ហូបអាហារអាចមានគ្រោះថ្នាក់ ឬកាត់ជាមួយកូនកាំបិតដដែលនោះឡើយ។

**កុំសន្មត់ឱ្យសោះថាលោកអ្នកបរិភោគម្ហូបដោយសុវត្ថិភាពនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានមួយ ដែលវានឹងត្រូវតែធ្វើក្នុងលំដាប់ដែលនៅពេលក្រោយ ឬនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានផ្សេងទៀត។**

## ចៀសវាងកន្លែងលក់ដែលបំរើខ្លួនឯង

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់យ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ វាជាការល្អបំផុតដែលលោកអ្នកត្រូវចៀសវាងបរិភោគម្ហូបអាហារពីកន្លែងលក់ដែលបំរើខ្លួនឯង ឬហាងលក់ចាប់ម្ហូបដោយខ្លួនឯង។ វាជាការងាយណាស់ដែលចំនួនតូចនៃគ្រឿងផ្សំដែលមានសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ អាចចូលទៅក្នុងម្ហូបអាហារដោយចៃដន្យ (ឧទាហរណ៍ ដោយព្រោះមនុស្សប្រើស្លាបព្រាដដែលសំរាប់ម្ហូបផ្សេងៗ) ដូច្នេះសូម្បីតែមើលទៅហាក់ដូចជាមានសុវត្ថិភាពក្តី លោកអ្នកមិនអាចដឹងប្រាកដបានឡើយ។

**ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរ នោះលោកអ្នកមិនត្រូវបរិភោគនៅក្រៅដោយគ្មាន Epipen® របស់លោកអ្នកឡើយ។**



## របៀបដែលអាជ្ញាធរត្រួតពិនិត្យម្ហូបអាហាររដ្ឋប្បវេណី ធ្វើការដើម្បីជួយលោកអ្នក

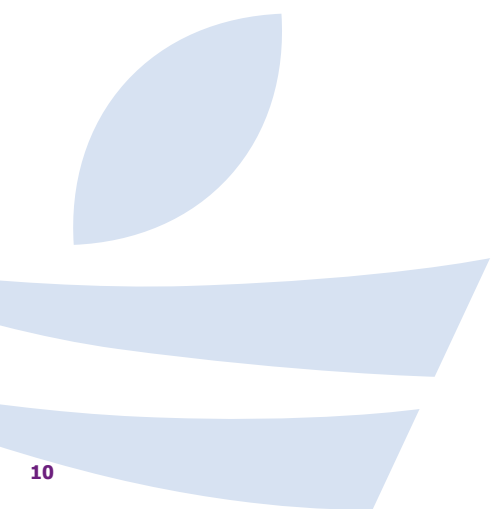
អាជ្ញាធរត្រួតពិនិត្យម្ហូបអាហាររដ្ឋប្បវេណី ធ្វើការដើម្បីឱ្យបានច្បាស់ប្រាកដថាលោកអ្នកបានទទួលព័ត៌មានត្រឹមត្រូវអំពីម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកទិញ ហើយថាម្ហូបអាហារដែលលោកអ្នកបរិភោគនោះមានសុវត្ថិភាព។

អាជ្ញាធរពង្រឹងច្បាប់ដល់ Food Act (ច្បាប់ម្ហូបអាហារ) និង Food Standards Code (ច្បាប់ខ្នាតកម្រិតម្ហូបអាហារ) តម្រូវឱ្យគ្រប់ទាំងអាជីវកម្មលក់ម្ហូបអាហារនៅរដ្ឋប្បវេណី ត្រូវផ្តល់នូវព័ត៌មានអំពីសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ភាគច្រើន (សត្វទឹកដែលមានសំបកកំរិតដូចសន្តានសត្វបង្កង ក្តាមខ្យង ស៊ុត ត្រី ទឹកដោះគោ សណែ្តកដី សណែ្តកបាយ គ្រាប់ផ្លែឈើ គ្រាប់ល្ង) ម្សៅស្អិត និងសាល់ហ្វាយត៍ នៅក្នុងម្ហូបអាហាររបស់គេដោយ៖

- ប្រកាសប្រាប់អំពីសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់នៅពិលើឆ្នាក់ (ធម្មតានៅក្នុងបញ្ជីគ្រឿងផ្សំ)
- ដាក់បង្ហាញព័ត៌មានអំពីសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ នៅក្បែរម្ហូបអាហារដែលដាក់លក់ (ប្រសិនបើមិនបានដាក់ក្នុងកញ្ចប់ទេ)
- ផ្តល់ព័ត៌មានអំពីសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់នៅក្នុងម្ហូបអាហារ ប្រសិនបើមានការស្នើសុំពីអ្នកទិញ

ប្រសិនបើលោកអ្នកឃើញមានអាជីវកម្មលក់ម្ហូបអាហារណាមួយដែលគេមិនបានផ្តល់ព័ត៌មាន ឬប្រសិនបើសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ត្រូវគេរកឃើញនៅក្នុងម្ហូបអាហារដែលមិនបានប្រកាសប្រាប់ឱ្យដឹង ឬលោកអ្នកត្រូវបានប្រាប់យ៉ាងជាក់លាក់ថា ម្ហូបអាហារនោះមិនមានសារជាតិធ្វើឱ្យមានប្រតិកម្មទាស់ទេ អាជីវកម្មនោះធ្វើខុសច្បាប់ហើយ។ សូមទូរស័ព្ទ ហើយរាយការណ៍មកយើងតាមលេខ **1300 552 406** ។

អាជ្ញាធរនឹងស៊ើបអង្កេតបទល្មើសដែលគេសង្ស័យ ដាក់ពិន័យចំពោះការមិនបានអនុលោមតាមច្បាប់ ហើយអាចហៅឱ្យគេបញ្ជូនម្ហូបអាហារចេញពីកន្លែងលក់ជូរវិញ ដើម្បីការពារសុខភាពសាធារណជន។



# ប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រ នឹងម្ហូបអាហារដោយសុវត្ថិភាព

យុទ្ធសាស្ត្រដែលលោកអ្នកអាចរួមចំណែក ដើម្បីជួយដោះស្រាយប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារមានរួមទាំង:

- ធ្វើគំរោងការជាមុន។
- អប់រំអស់អ្នកដែលនៅជុំវិញលោកអ្នក។
- ត្រូវអានផ្ទាំងម្ហូបអាហារជានិច្ច ទោះបីជាផលិតផលនោះមានគេបរិភោគរួចហើយ ដោយសុវត្ថិភាពក្តី។
- ប្រសិនបើឥតមានផ្ទាំងទេ ហើយលោកអ្នកមិនអាចទទួលយកព័ត៌មានបានច្បាស់លាស់ អំពីអ្វីដែលមាននៅក្នុងម្ហូបអាហារ សូមកុំបរិភោគម្ហូបអាហារនោះឱ្យសោះ។
- នាំយកចំណីញ៉ាប់ណោះអាសន្នដែលមានសុវត្ថិភាពទៅជាមួយ កាលណាលោកអ្នកធ្វើដំណើរ ចេញក្រៅ។ បើពុំដូច្នោះទេ កាលណាលោកអ្នកឃ្លាន នោះលោកអ្នកអាចបង្ខំចិត្តប្រថុយនឹង គ្រោះថ្នាក់ដោយទិញម្ហូបអាហារដែលពុំមានបិទផ្ទាំង។
- កុំចែករំលែកប្រើរួមគ្នា នូវបំពង់បឺត ពែងសមស្លាប់ប្រា និងប្រដាប់ប្រដាប់ចំអិនម្ហូបដទៃទៀត ប្រសិនបើលោកអ្នកមានប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ។
- ទូរស័ព្ទទៅអ្នកផលិតម្ហូបអាហារ ហើយសួរគេអំពីផ្ទាំងម្ហូបអាហារ ប្រសិនបើលោកអ្នកមិន ប្រាកដច្បាស់អំពីផលិតផលណាមួយ។
- សូមប្រុងប្រយ័ត្នបន្ថែមកាលណាបរិភោគក្រៅផ្ទះ។ ក្នុងកាលដែលការទិញម្ហូបអាហារណា មួយអាចបរិភោគបានជាយ៉ាងណាក្តី សំនួរត្រូវតែសួរជានិច្ចអំពីសភាពគ្រោះថ្នាក់នៃការឆ្លង ម្ហូបពីមួយទៅមួយ នៅពេលរៀបចំម្ហូបអាហារ។
- ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការ EpiPen® នៅក្នុងករណីនៃប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ សូមយកវាទៅជាមួយគ្រប់ពេល។ ពុំមាន EpiPen® - កុំញ៉ាំឱ្យសោះ។

ព័ត៌មាននេះមានរៀបចំជាថ្មីឡើងវិញចេញពី Anaphylaxis Australia Ingredient Cards (ប័ណ្ណគ្រឿងផ្សំ)។ ដើម្បីស្នើសុំ សូមទូរស័ព្ទ NSW Food Authority លេខ 1300 552 406 ឬ Anaphylaxis Australia លេខ 1300 728 000។



ចំពោះវិវាទបន្ថែមស្តីអំពីប្រតិកម្មទាស់នឹងម្ហូបអាហារ និងការមិនអាចទ្រាំទ្រនឹងម្ហូបអាហារ សូមមើលវិបសាយ:

**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)

ដើម្បីទទួលយកច្បាប់ចម្លងនៃប័ណ្ណបទបញ្ជាបិទផ្អាកម្ហូបអាហារប្រតិកម្មទាស់ ប័ណ្ណបញ្ជីគ្រឿងផ្សំ ហើយនិងការបោះពុម្ពផ្សាយដទៃទៀត ដែលផលិតដោយអាជ្ញាធរ ឬចំពោះព័ត៌មាន និងវិវាទ បន្ថែមទៀត:

មើលវិបសាយ: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au) ទាក់ទង: 1300 552 406