

Алергија на храну и неподношење хране

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



Живети безбедно са алергијама на храну и неподношењем хране

Алергије на храну и неподношење хране могу бити непријатни, компликују живот и у најгорим случајевима су фатални. Међутим, алергије на храну и неподношење хране не морају да вам упропасте живот. Алергије на храну и неподношење хране могу се контролисати.

Ова брошура вам даје информације о контролисању алергија на храну и неподношења хране, укључујући куповину хране, конзумирање и информације где можете добити више помоћи.

Алергије на храну и неподношење хране – проблем који све више забрињава

Алергије на храну се јављају код 1 од 20 деце и код 1 од 100 одраслих у Новом Јужном Велсу (NSW). То је приближно 65.000 деце и 96.000 одраслих. У ствари, Аустралија је једна од земаља са највећом распрострањеношћу алергија у свету и постоји тенденција појаве у породицама.

Неподношење хране је чак и чешће. Истраживања показују да до 25 процената становништва верује да има неку врсту неподношења хране.

Разлика између алергије на храну и неподношења хране

И алергија на храну и неподношење хране су врсте «осетљивости на храну» и могу довести до тога да се осећате веома болесним. Ако имате алергију на храну, то значи да ваш имуни систем реагује на одређену храну. То проузрокује тренутну појаву симптома, као што су свраб, осип и отицање. Понекад те реакције могу бити толико озбиљне да могу проузроковати реакције опасне по живот, као што је анафилактика.

Међутим, неподношење хране не укључује имуни систем. Неподношење хране је негативна реакција на одређену храну. Симптоми могу бити непријатни и у неким случајевима озбиљни, али генерално нису опасни по живот.

Алергија на храну = реакција имуног система на храну

Неподношење хране = неспособност варења хране

Мислите да имате алергију на храну или проблем неподношења хране?

Ако мислите да имате алергију на храну или не подносите храну, важно је да добијете праву дијагнозу од стране квалификованог лекара. Не избацујте групе хране из ваше исхране без лекарског савета, зато што то може довести до недостатка важних хранљивих састојака. Разговарајте са вашим лекаром опште праксе - они треба да буду у стању да вам дају савет и подршку.

Алергије на храну

Имати алергију на храну значи да имате ненормалне имуне реакције на храну која је нешкодљива за већину људи. То је због тога што се у вашем организму стварају антитела на беланчевине у храни (алергени), тако да када једете храну, у ваш систем се ослобађају хистамин и друге одбрамбене хемикалије, проузрокујући запаљење. Те хемикалије изазивају реакције које могу да утичу на ваш респираторни систем, гастроинтестинални тракт, кожу и кардиоваскуларни систем.

Који су симптоми алергије на храну?

- Низак крвни притисак, вртоглавица, малаксалост или колапс
- Отицање усана и грла, мучнина и осећај надимања, пролив и повраћање
- Свраб и сувоћа грла и језика, кашаљ, астматично дисање и кратак дах и цурење или запушеност носа
- Свраб или осип коже, копривњача и осетљивост, црвенило и свраб очију

Ако неко има озбиљну алергију на храну, то може проузроковати реакцију опасну по живот, која се зове анафилакса. Анафилакса делује на цело тело, често у року од неколико минута по узимању хране. Анафилактички напади обично имају симптоме као што су брзо ширење копривњаче, отицање лица, језика и грла, тешко дисање, астматично дисање, повраћање и губитак свести.

Брзо давање инјекције адреналина може да спасе живот. **Особе са ризиком од анафилаксе морају увек да носе са собом ЕpiPen® за случај нужде.**

Које су најчешће алергенске врсте хране?

Осам најчешћих алергенских врста хране су:

- Љускари
- Јаја
- Риба
- Млеко
- Кикирики
- Соја
- Орашасто воће
- Семе сусама

Ти алергени, као и глутен (из пшенице, ражи, јечма, овса и њихових производа) и сулфити (који се додају у храну као конзерванси), по закону морају бити декларисани на етикетама за ознаку хране.

Неподношење хране

Не подносити храну значи да имате негативне реакције на одређене састојке хране, али то не обухвата имуни систем. У ствари, то је сасвим различито од алергије на храну.

Који су симптоми неподношења хране?

- Поремећаји желуца и црева
- Астматично дисање и цурење из носа
- Надимање
- Копривњача
- Главобоље и мигрене
- Опште лоше осећање

Које су најчешће врсте неподношења хране?

Има много различитих врста хране коју људи не подносе, али најчешће обухватају млеко и лактозу (млечни шећер), глутен, пшеницу, конзервансе за храну и једињења која се природно налазе у храни, као што је кофеин.

Неподношење лактозе је проузроковано недостатком ензима лактазе, који служи за правилно апсорбовање лактозе из желуца у крвоток.

Неподношење млека је обично код деце млађе од две године. Ако се остави нелечено, може проузроковати неухрањеност.

Неподношење адитива у храни јавља се код врло малог броја деце и одраслих. Адитиви који су најчешће повезани са неподношењем хране су вештачке боје, нпр. тетразин, сулфити и бензоати (врсте конзерванса).

Сулфити морају, по закону о храни, бити декларисани на свим паковањима производа. То су конзерванси и обично се налазе у вину и сушеном воћу. Бројеви адитива за сулфите су 220 - 228 и налазе се на листи састојака. Реакције сулфита код осетљивих особа проузрокују астму, осип, синдром надражених црева и главобоље.

О целијаклији (Coeliac disease)?

Целијаклија (Coeliac disease) је обољење танког црева проузроковано имуном реакцијом на глутен у храни (беланчевина нађена у пшеници, јечму и ражи). То није алергија на храну, али јесте ауто-имуно обољење. Код целијаклије (coeliac disease) слузница танког црева је оштећена белим крвним зрнцима из имуног система, а не антителима (као код алергијске реакције). Симптоми обухватају мучнину, гасове, замор, затвор, смањен раст и кожне проблеме.

Куповање хране

На шта треба да обратим пажњу код етикета на паковању хране?

Ако имате алергију на храну, или неподношење хране, или купујете за неког другог који има тај проблем, битно је да пажљиво погледате етикету на свакој упакованој храни коју купујете.

Правила означавања хране у Аустралији утврђују да осам најчешћих алергена (љускари, јаја, риба, млеко, кикирики, соја, орашасто воће, семе сусама и њихови производи), глутен и производи од глутена, плус сулфитни конзерванси, морају бити декларисани на паковању или изложени уз робу.

Ти алергени не могу се увек лако пронаћи на етикетама. Други називи се такође могу односити на алерген, нпр. млечни производ може бити означен са казеин. Анафилакса Аустралије (Anaphylaxis Australia), удружена са Управом за исхрану Новог Јужног Велса (NSW Food Authority) и Стандардима за храну Аустралије и Новог Зеланда (Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)), сачинила је одређене карте састојака (allergen ingredient cards) где су наведени састојци које треба да избегавате ако сте алергични на млеко, кикирики, јаја, рибу, орашасто воће, сусам, соју и љускаре.



Да бисте наручили бесплатне примерке тих карти, позовите Управу за исхрану Новог Јужног Велса (NSW Food Authority) на телефон 1300 552 406, или Анафилакса Аустралије (Anaphylaxis Australia) на 1300 728 000.

Листе састојака

Постоје три начина како можете видети алергене наведене у листи састојака:

У ЗАГРАДАМА

пшенично брашно, шећер, маргарин (садржи млеко), со, зачин (садржи пшенични скроб)

МАСНИМ СЛОВИМА

пшенично брашно, шећер, маргарин (садржи млеко), со, зачин (садржи пшенични скроб)

ПОСЕБНО НАВЕДЕНИ

пшенично брашно, шећер, маргарин (садржи млеко), со, зачин (садржи пшенични скроб). Садржи пшеницу и млеко

Чак и ако сте алергични на неки редак алерген, сви састојци треба да буду наведени на етикетама упаковане хране. Зато увек пажљиво прегледајте листу састојака.

Може да садржи...

Неке етикете на паковањима могу такође да имају упозорење које указује да прехранбени производ може ненамерно садржати храну на коју су људи обично алергични, на пример: «може да има трагове ораха траговима» или «може да садржи семе». То значи да чак и ако ораси или семе нису намерно укључени као састојци у храни, произвођач не може да буде сигуран да та храна случајно не садржи мале количине тих састојака. Ако сте алергични на било коју храну наведену у тим упозорењима, треба да избегавате те прехранбене производе.

Савет: Ако нисте сигурни у вези са производом, можете позвати произвођача хране и питати га о састојцима или о производном процесу.

Не заборавите да увек када купујете производ, проверите и састојке - рецепт може бити промењен од ваше последње куповине!

Шта са храном која није упакована или није означена?

Храна која није упакована или означена, обухвата ону из пекаре, месаре, деликатесног или салат-бара и храну на мерење/непаковану. Такође обухвата јела сервирана у ресторанима, готову храну коју носите кући, и храну са других места за јело ван куће.

Могуће је да ова врста хране садржи мале количине алергена у састојцима, или да су ненамерно доспели у неки од тих производа (нпр. од друге хране у близини, преко ножа или кашике, или је умотана у кесу која је била у контакту са другом храном која садржи алергене). Ако имате озбиљну алергију, безбедније је избегавати неупаковану храну.

Савет: Не заборавите да сви потрошачи у Новом Јужном Велсу (NSW) имају законско право да траже информације у вези са садржајем алергена у храни за продају, а која није упакована или означена.

Шта треба да урадим ако мислим да храна није правилно означена?

Ако мислите да храна није правилно означена или да на упакованој храни нису правилно наведени алергени, позовите нас на телефон **1300 552 406**. Управа за исхрану Новог Јужног Велса (NSW Food Authority) има овлашћење на основу Закона о храни (Food Act) и Закона о стандардима за храну (Food Standards Code) да испитује жалбе у вези са означавањем и да предузме мере против прекршилаца закона у делатностима везаним за храну.



Исхрана ван куће

Појести јело из ресторана, кафеа или готово јело може бити непријатно искуство, ако имате алергију на храну или неподношење хране. Када је храну неко други припремио, морате бити потпуно сигурни да не садржи алергене. Међутим, постоје нека упутства која треба следити како би исхрана ван куће била безбедна и једноставна.

Обавестите особље ресторана

- Када резервишете сто, реците особи која врши резервацију за вашу алергију на храну или неподношење хране и тражите да провери са шефом кухиње да ли може да вам обезбеди јело које не садржи храну на коју сте алергични.
- Када дођете у ресторан, проверите да ли келнер зна за вашу алергију на храну.

Распитајте се о јелима

- Пажљиво прочитајте јеловник да бисте видели да ли се у називу или опису јела помиње храна на коју сте алергични.
- Увек питајте келнера или келнерицу – алергени у храни се не наводе увек у јеловницима.
- Реците им шта бисте желели да наручите и тражите да провере са шефом кухиње да то јело не садржи храну коју ви треба да избегавате. Ако можете, разговарајте лично са шефом кухиње.
- **Ако особље не одговори на ваша питања или не изгледају поуздани, боље је да наручите нешто друго или да једете на неком другом месту.**

Упитајте о “унакрсној контаминацији”

Питајте особље да ли ће ваша храна бити припремљена са опремом и прибором који се не користе за храну која садржи алергене, како би се избегла унакрсна контаминација, нпр. ваша храна неће бити кувана на истом уљу на ком се спрема „рискантна“ храна, или неће бити сечена истим ножем.

Немојте претпостављати да ће, пошто сте безбедно појели јело у једном ресторану, оно бити припремљено на исти начин следећи пут или у другом ресторану.

Избегавајте просторе са самопослуживањем

Ако имате озбиљну алергију, најбоље је избегавати узимање хране на местима са самопослуживањем, или у бифеима. Мале количине алергенских састојака лако могу случајно dospети у храну (нпр. зато што људи користе исте кашике за различита јела) тако да не можете бити сигурни чак и ако изгледа да је безбедно.

Ако имате озбиљну алергију, немојте узимати храну без вашег Ерипен®



Како Управа за исхрану Новог Јужног Велса (NSW Food Authority) делује да би вам помогла

Управа за исхрану Новог Јужног Велса (NSW Food Authority) ради на томе да вам обезбеди добијање прецизних информација о храни коју купујете и да храна коју конзумирате буде безбедна.

Управа примењује Закон о храни (Food Act) и Закон о стандардима за храну (Food Standards Code), који захтевају од свих који су укључени у делатности везане за храну да обезбеде информације о најчешћим алергенима (љускари, јаја, риба, млеко, кикирики, соја, орашасто воће, семе сусама) или о глутену и сулфиту у њиховој храни.

- **Декларисање алергена на етикети** (обично у листи састојака)
- **Излагање информација о алергенима, уз храну која се продаје** (ако није упакована)
- **Ако купац захтева, обезбеђивање информација о алергенима у храни**

Ако утврдите да они који послују храном на обезбеђују информације, или ако је у храни пронађен алерген који није декларисан или вам је изричито речено да не садржи алергене, то може представљати кршење закона.

Позовите нас и то пријавите на телефон **1300 552 406**.

Управа ће истражити сумњиве прекршаје, казнити непридржавање и може повући храну, како би се заштитило јавно здравље.

Безбедност од алергије на храну и неподношења хране

Стратегије које можете применити у контролисању алергије и неподношења обухватају:

- **Планирање унапред.**
- **Едуковање оних који су поред вас.**
- **Увек прочитајте етикету на храни**, чак и ако сте тај производ претходно безбедно појели.
- **Ако нема етикете или немате приступ јасним информацијама о садржају хране, не једите ту храну.**
- Када излазите напоље, **имајте на располагању безбедну ужину**. Иначе, ако сте гладни, можете више бити у искушењу да рескирате набавком неозначене хране.
- Ако имате алергију на храну, **немојте да делите са другима** сламке, шоље, стони прибор и други прибор за храну.
- Ако нисте сигурни у производ, **позовите произвођача хране и питајте** о етикетама за храну.
- **Када једете ван куће, будите посебно опрезни**. Иако одређена поруџбина хране може бити изврсна за јело, мора се поставити питање о опасности од унакрсне контаминације током припреме хране.
- **Ако вам је у случају алергијске реакције потребан EpiPen[®], треба да га увек носите са собом**. Без EpiPen[®] – нема јела.

Ове информације су преузете са Карти састојака Анафилаксија Аустралије (Anaphylaxis Australia Ingredient Cards). За наруџбине позвати Управу за исхрану Новог Јужног Велса (NSW Food Authority) на телефон 1300 552 406 или Анафилксију Аустралије (Anaphylaxis Australia) на телефон 1300 728 000.



За даље савете у вези са алергијом на храну и неподношењем хране посетите:

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au

Anaphylaxis Australia

www.allergyfacts.org.au/index.html

The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

www.allergy.org.au

Coeliac Society

www.coeliac.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html

Да бисте добили примерке Карти правила обележавања алергенске хране (Allergy food labelling rules cards), Карти листе састојака (Ingredient List cards) или других публикација сачињених од стране Управе, или за даље информације и савете:

Посетите: www.foodauthority.nsw.gov.au

Телефон за контакт: 1300 552 406