



# Pamiętaj o alergiach



## Alergie i nietolerancje pokarmowe

- Od 1% do 2% dorosłych i 5–8% dzieci w Wielkiej Brytanii ma alergie pokarmowe.
- Co roku z powodu wstrząsu anafilaktycznego wywołanego spożyciem produktów żywnościowych umiera około 10 osób.
- Alergia pokarmowa oznacza, że układ odpornościowy błędnie uznaje białko w żywności za zagrożenie.
- Alergenem pokarmowym jest dowolna substancja, która spożywana lub wdychana powoduje odpowiedź układu odpornościowego.
- Alergii pokarmowej nie da się wyleczyć. Jedynym skutecznym sposobem postępowania jest unikanie żywności, która powoduje odpowiedź immunologiczną organizmu. Nawet najmniejsza ilość alergenu może wywołać groźną reakcję.
- Objawy alergii mogą być łagodne, umiarkowane lub poważne.
- Najostrzejszą reakcją alergiczną jest wstrząs anafilaktyczny. Może on zagrażać życiu i wymaga natychmiastowego leczenia. Jeśli sądzisz, że ktoś w Twoim otoczeniu ma objawy wstrząsu anafilaktycznego, jak najszybciej zadzwoń pod numer 999 i wezwij karetkę.
- Nietolerancja pokarmowa to coś innego niż alergia na żywność. Większość takich przypadków nie jest związana z układem odpornościowym i nie zagraża życiu. Nietolerancja polega na problemach z trawieniem określonych pokarmów i związanych z nimi nieprzyjemnych reakcjach organizmu.
- Celiakia to choroba autoimmunologiczna spowodowana reakcją na gluten, czyli białko zawarte w zbożach takich jak pszenica, jęczmień czy żyto. Układ odpornościowy atakuje jelito cienkie i ogranicza jego zdolność do wchłaniania składników odżywczych.
- Klientów z nietolerancją pokarmową i celiakią należy traktować z taką samą uwagą, jak osoby z alergią pokarmową. Inne postępowanie może spowodować poważną chorobę lub zagrazić zdrowiu klientów w dłuższej perspektywie.

## Wymagania prawne

- Firmy gastronomiczne mają prawny obowiązek podawania informacji o zawartości 14 określonych przez przepisy alergenów w sprzedawanej żywności i napojach. Zostały one wymienione na ostatniej stronie niniejszego dokumentu.
- Żywność produkowana lub przygotowywana dla klientów musi być **BEZPIECZNA**.
- Jeśli klient otrzymał informację, że jedzenie nie zawiera określonego alergenu, a jest to nieprawda, oznacza to, że żywność jest **NIEBEZPIECZNA**. Nie ma przy tym znaczenia, czy jest to jeden z 14 alergenów wymienionych na liście substancji objętych prawnym wymogiem deklaracji.
- Żywność musi być dokładnie opisana, a opisy nie mogą być niezgodne ze stanem faktycznym ani wprowadzać w błąd.
- W przypadku działalności gastronomicznej dostarczanie niebezpiecznej żywności bądź podawanie fałszywych lub wprowadzających w błąd informacji o żywności jest przestępstwem.
- Żywność pakowana, czyli całkowicie lub częściowo osłonięta w sposób uniemożliwiający kontakt z żywnością bez otwarcia lub modyfikacji opakowania, musi być w pełni oznakowana (łącznie z nazwą produktu i pełną listą składników zawierających alergeny wyróżnionymi przy każdej wzmiance).
- Od 1 października 2021 r. etykiety z informacjami o alergenach pokarmowych są wymagane w przypadku żywności pakowanej do sprzedaży bezpośredniej (PPDS – Prepacked for Direct Sale). Żywność tego rodzaju jest pakowana w miejscu, w którym jest oferowana klientom, oraz przed złożeniem zamówienia lub dokonaniem wyboru przez klienta (np. kanapki, sałatki). Etykiety muszą zawierać nazwę produktu żywnościowego i pełną listę składników. Jeśli żywność zawiera którekolwiek z 14 alergenów objętych prawnym wymogiem deklaracji, należy je wyróżnić na liście składników.
- Żywność inna niż pakowana: informacje o alergenach można podawać na piśmie (najlepszy sposób) lub ustnie.
- Jeśli informacje są przekazywane ustnie, firma gastronomiczna musi w widocznym miejscu lokalu umieścić pisemne ogłoszenie z objaśnieniem, jak klienci mogą uzyskać te dane.
- Firmy gastronomiczne sprzedające żywność na odległość, na przykład przez internet lub telefonicznie, mają prawny obowiązek udostępniania klientom informacji o alergenach pokarmowych przed złożeniem zamówienia oraz w miejscu dostawy.

## Postępowanie z alergenami

- Wprowadź i stosuj udokumentowany system zarządzania bezpieczeństwem żywności (np. Safer Food Better Business).
- Wprowadź i stosuj procedury postępowania z alergenami na każdym etapie, od magazynu przez strefy przygotowania po serwis.
- Określ i zanotuj obecność 14 alergenów we wszystkich oferowanych produktach żywnościowych i napojach. Uwzględnij składniki w sekcji „Może zawierać”. W razie potrzeby uzyskaj od dostawców pisemne informacje o alergenach.
- Przeprowadź szkolenie dotyczące alergii dla pracowników i je zarejestruj. Powiadamiaj pracowników o zmianach w informacjach na temat alergenów.
- Wyznacz na każdej zmianie pracownika, który będzie odpowiadał za postępowanie z alergenami i potrafi rozmawiać o alergiach z klientami.
- Unikaj zanieczyszczeń krzyżowych podczas przygotowywania, gotowania i podawania żywności. Stosuj ostrzeżenia o alergiach tylko po przeprowadzeniu rzetelnej oceny ryzyka, gdy nie można zagwarantować, że nie nastąpiło zanieczyszczenie krzyżowe alergenami.
- Przechowuj składniki w bezpieczny sposób. Składniki niezawierające alergenów należy przechowywać oddzielnie, najlepiej w miejscu powyżej składników z alergenami. Pamiętaj o alergenach lotnych, takich jak mąka. Natychmiast usuwaj wszelkie rozlane substancje.
- Sprawdzaj i aktualizuj informacje o alergenach pokarmowych, ponieważ składniki mogą się zmieniać np. ze względu na otrzymanie zamienników, zmianę dostawcy, zmianę specyfikacji lub receptury albo zmianę menu.
- Przed przyjęciem zamówienia zawsze pytaj klientów, czy mają alergię lub nietolerancję pokarmową. Dokładnie rejestruj zamówienia na żywność bez alergenów i przekazuj odpowiednie informacje szefowi kuchni.
- Wprowadź i stosuj zasadę „bez zgadywania” – pracownicy nigdy nie powinni mieć wątpliwości dotyczących alergenów.
- Wprowadź plan działań awaryjnych, aby pracownicy wiedzieli, co zrobić w nagłym wypadku.
- Nie obsługuj klientów z alergią lub nietolerancją pokarmową, jeśli nie możesz zapewnić im bezpieczeństwa.

## Prowadź działalność odpowiedzialnie

- ✓ **Stwórz kulturę bezpieczeństwa żywności**
- ✓ **Poważnie traktuj kwestię alergii i nietolerancji pokarmowych – może to komuś uratować życie**
- ✓ **Stosuj odpowiednie procedury postępowania z alergenami**
- ✓ **Sprawdzaj zawartość alergenów w żywności i napojach**
- ✓ **Pamiętaj o zagrożeniach związanych z zanieczyszczeniami krzyżowymi**
- ✓ **Prowadź szkolenia dla wszystkich pracowników**
- ✓ **Zapewnij skuteczną komunikację między zapleczem a strefą obsługi klientów**
- ✓ **Zawsze PYTAJ klientów, czy mają alergię lub nietolerancję pokarmową**
- ✓ **Przekazuj klientom zrozumiałe, dokładne informacje, aby mogli zdecydować, czy jedzenie jest dla nich bezpieczne**
- ✓ **Zawsze się upewnij, nigdy nie zgaduj**
- ✓ **NIE obsługuj klientów z alergią lub nietolerancją pokarmową, jeśli nie możesz zapewnić im bezpieczeństwa**
- ✓ **PAMIĘTAJ O ALERGIACH**

Porady i materiały dla firm gastronomicznych można uzyskać na stronie [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk) oraz w lokalnych wydziałach ds. ochrony środowiska i standardów działalności gospodarczej



# 14 alergenów

Przepisy prawa wymagają deklarowania obecności 14 alergenów w składnikach żywności. Lista poniżej zawiera informacje o tych alergenach oraz przykłady produktów żywnościowych, w których mogą występować:



## 1 Seler

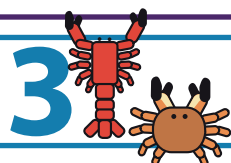
Odnosi się do łodyg, liści, nasion i korzenia selera. Występuje w soli selerowej, sałatkach, niektórych produktach mięsnych, zupach i kostkach bulionowych.

Pszenvica (np. orkisż lub khorasan/kamut), żyto, jęczmień i owies często występują w żywności zawierającej mąkę, np. w proszku do pieczenia, rzadkim cieście, grzankach, pieczywie, ciastach, kuskusie, produktach mięsnych, makaronach, wypiekach, sosach, zupach i daniach smażonych oprószonych mąką.

## Zboża zawierające gluten



## 2

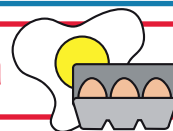


## 3 Skorupiaki

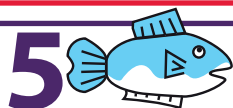
Skorupiakami są m.in. kraby, homary, krewetki i krewetki królewskie. Warto zwrócić uwagę na pastę krewetkową, która jest często stosowana w tajskich i południowoazjatyckich curry i sałatkach.

Jajka często są w ciastach, niektórych produktach mięsnych, majonezie, musach, makaronach, quiche, sosach i wypiekach oraz wyrobach glazurowanych jajkiem.

## Jajka



## 4

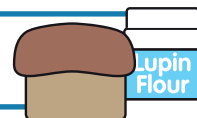


## 5 Ryby

Ryby mogą być składnikiem sosów rybnych, pizzy, reliszy, dressingów, kostek bulionowych i sosu Worcestershire.

Łubin to kwiat, ale może się także znaleźć w mące. Nasiona łubinu i mąka z łubinu są wykorzystywane w niektórych rodzajach pieczywa, wypieków i makaronów.

## Łubin



## 6



## 7 Mleko

Mleko to składnik masła, sera, śmietany, mleka w proszku i jogurtu. Występuje także w produktach żywnościowych glazurowanych mlekiem oraz zupach i sosach w proszku.

Są to m.in. małże, ślimaki lądowe, kałamarnice i trąbiki, ale mięczaki są także składnikami sosu ostrygowego i gulaszy z ryb.

## Mięczaki



## 8



## 9 Gorczyca

Do tej kategorii należy musztarda oraz sproszkowana gorczyca i jej nasiona. Składnik ten występuje też w pieczywie, curry, marynatkach, produktach mięsnych, dressingach i sosach oraz zupach.

Nie należy ich mylić z orzechem arachidowym (który jest rośliną strączkową dojrzewającą pod ziemią). Tym składnikiem są orzechy rosnące na drzewach, takie jak nerkowce, migdały i orzechy laskowe. Orzechy są składnikiem pieczywa, herbatników, krakersów, deserów, orzechów w proszku (często używanych do przygotowania azjatyckiego curry), dań stir-fry, lodów, marcepanu (pasty migdałowej), olejów orzechowych i sosów.

## Orzechy drzewne



## 10

## 11 Orzechy arachidowe

Orzechy arachidowe (fistaszki) to owoc rośliny strączkowej dojrzewającej pod ziemią, dlatego nazywa się je orzechami ziemnymi. Są one częstym składnikiem herbatników, ciast, curry, deserów, sosów (np. satay), a także oleju arachidowego i mąki z orzechów ziemnych.

Te nasiona często występują w pieczywie (na przykład na bułkach do hamburgerów), paluszkach, hummusie, oleju sezamowym i paście tahini. Czasami praży się je i wykorzystuje w sałatkach.

## Nasiona sezamu



## 12

## 13 Soja

Soja to charakterystyczny składnik w kuchni orientalnej – soję można znaleźć w tofu, edamame, paście miso, teksturowanym białku sojowym i mące sojowej. Występuje też w deserach, lodach, produktach mięsnych, sosach i wyrobach dla wegetarian.

Jest to składnik często dodawany do suszonych owoców, takich jak rodzynki, morele czy śliwki. Występuje też w produktach mięsnych, napojach, warzywach oraz winie i piwie. Osoby z astmą są bardziej zagrożone reakcją alergiczną na dwutlenek siarki.

## Dwutlenek siarki (lub siarczyny)



## 14