



# Conștientizați pericolele alergiilor



## Alergiile și intoleranțele alimentare

- Între 1-2% dintre adulții și 5-8% dintre copiii din Marea Britanie suferă de o alergie alimentară.
- Din nefericire, aproximativ 10 persoane pe an mor din cauza unui șoc anafilactic provocat de alimente.
- O alergie alimentară apare în momentul în care sistemul dvs. imunitar confundă proteinele din alimente cu un pericol.
- Un alergen alimentar poate fi orice substanță, consumată sau inhalată, care cauzează o reacție a sistemului imunitar.
- Nu există tratament pentru alergiile alimentare. Singura modalitate de a gestiona o alergie alimentară este evitarea cu strictețe a alimentelor care declanșează răspunsul imunitar al organismului. Cea mai mică urmă de alergen poate cauza o reacție fatală.
- Simptomele unei reacții alergice pot fi ușoare, moderate sau grave.
- Șocul anafilactic este cea mai gravă reacție alergică. Are potențialul de a pune viața în pericol și necesită tratament medicamentos imediat. Dacă aveți impresia că cineva suferă un șoc anafilactic, sunați la 999 și solicitați o ambulanță, cât de repede posibil.
- Intoleranța alimentară nu este sinonimă cu alergiile alimentare. Intoleranțele nu au nicio legătură cu sistemul imunitar și, în general, nu pun viața în pericol. Intoleranța este dificultatea de a digera anumite alimente și apariția unei reacții fizice neplăcute în urma consumării acestor alimente.
- Boala celiacă este o boală autoimună cauzată de o reacție la gluten, o proteină dietetică din cereale, precum grâul, orzul și ovăzul. Sistemul imunitar atacă intestinul subțire, reducându-i abilitatea de a absorbi nutrienții din alimente.
- Clienții care suferă de intoleranță alimentară și boală celiacă trebuie tratați cu aceeași grijă ca persoanele care suferă de alergii alimentare. Nerespectarea acestei condiții poate duce la îmbolnăvire gravă sau poate afecta sănătatea persoanei în cauză pe termen lung.

## Obligații legale

- Operatorii din industria alimentară au obligația legală de a furniza informații despre prezența celor 14 alergeni care trebuie declarați obligatoriu, prin lege, în alimentele sau băuturile pe care le comercializează. Cel 14 alergeni sunt enumerați pe ultima pagină a prezentului document.
- Orice alimente produse sau preparate pentru consumatori trebuie să fie SIGURE PENTRU CONSUM.
- Dacă spuneți unui client că un aliment nu conține un anumit alergen, însă alergenul este prezent în aliment, ați furnizat alimente NESIGURE PENTRU CONSUM. Acest lucru se aplică indiferent dacă alergenul face parte dintre cei 14 alergeni care trebuie declarați obligatoriu, prin lege, sau nu.
- Conținutul alimentelor trebuie descris cu exactitate, iar descrierile alimentelor nu trebuie să fie false sau să inducă în eroare.
- Furnizarea de alimente nesigure pentru consum sau afirmațiile false sau care induc în eroare referitoare la alimente în timpul desfășurării activității de operator alimentar este o faptă penală.
- Produsele alimentare preambalate: care sunt ambalate integral sau parțial, pentru a evita modificarea alimentelor fără deschiderea sau schimbarea ambalajului trebuie să aibă o etichetă completă, care să includă denumirea produsului alimentar și lista completă a ingredientelor, cu sublinierea alergenilor din listă de fiecare dată când sunt menționați.
- Începând cu 1 octombrie 2021, etichetarea alergenilor alimentari este obligatorie pentru produsele alimentare preambalate în vederea vânzării directe (PPDS). Produsele PPDS includ alimentele care sunt ambalate în același loc în care sunt oferite consumatorilor și care sunt deja ambalate înainte de a fi comandate sau alese, de exemplu sandvișurile, salatele, alte alimente. Etichetele trebuie să declare denumirea produsului alimentar și lista completă de ingrediente. Dacă unul dintre cei 14 alergeni este prezent în aliment, trebuie subliniat în lista de ingrediente.
- Produsele alimentare care nu sunt preambalate: informațiile referitoare la alergeni pot fi furnizate în scris (conform bunelor practici) sau verbal.
- În cazurile în care informațiile referitoare la alergeni alimentari sunt furnizate verbal, operatorul alimentar trebuie să afișeze o informare scrisă într-o poziție clar vizibilă, prin care să explice clienților cum pot obține aceste informații.
- Operatorii alimentari care vând produse alimentare la distanță, cum ar fi vânzările online sau prin telefon, sunt obligați prin lege să se asigure că informațiile cu privire la alergeni alimentari sunt disponibile consumatorilor atât înainte de plasarea comenzii, cât și la livrarea către client.

## Gestionarea alergenilor

- Implementați un sistem documentat de gestionare a siguranței alimentare, de exemplu sistemul Safer Food Better Business.
- Implementarea procedurilor de gestionare a alergenilor de la primul până la ultimul pas din lanț include zonele de depozitare, preparare și servire a alimentelor.
- Identificați și înregistrați prezența celor 14 alergeni alimentari indicați în toate produsele alimentare și băuturile pe care le furnizați. Includeți o listă cu denumirea „Poate conține următoarele ingrediente”. Atunci când este necesar, solicitați informații scrise despre alergeni de la furnizorii dvs.
- Instruiți tot personalul să conștientizeze pericolele alergiilor alimentare - păstrați evidențe ale instructajului primit. Mențineți personalul la curent cu ultimele modificări, atunci când intervin schimbări la nivelul informațiilor despre alergeni.
- Desemnați un membru dedicat al personalului pe fiecare tură cu responsabilitate generală asupra gestionării alergenilor și care să poată discuta cu clienții despre alergiile alimentare.
- Gestionați riscurile de contaminare încrucișată atunci când preparați, gătiți și serviți alimentele. Utilizați afirmații preventive referitoare la alergeni doar dacă ați efectuat o evaluare a riscurilor semnificative și dacă nu se poate garanta absența alergenilor rezultați din contaminare încrucișată.
- Depozitați ingredientele în siguranță. Ingredientele fără alergeni trebuie depozitate separat și, de preferat, la un nivel mai înalt decât ingredientele care conțin alergeni. Fiți atenți la alergenii transmisibili prin aer, precum făina. Curățați scurgerile imediat.
- Revizuiți și actualizați informațiile referitoare la alergenii alimentari, deoarece pot interveni modificări la nivelul ingredientelor dacă primiți un substituent pentru un produs, dacă schimbați furnizorul, dacă schimbați specificațiile/rețeta sau dacă schimbați meniul.
- Întrebați întotdeauna clienții dacă suferă de alergii sau intoleranță alimentară înainte de a prelua o comandă alimentară. Înregistrați corect comenzile de alimente fără alergeni și transmiteți informațiile în mod eficient bucătarului.
- Nu vă bazați pe presupuneri - personalul nu ar trebui să ghicească răspunsul la o întrebare referitoare la alergeni.
- Implementați un Plan de acțiune de urgență, pentru ca personalul să știe ce trebuie să facă în caz de urgență.
- Nu furnizați alimente unui client cu alergii sau intoleranță alimentară dacă nu puteți face acest lucru în siguranță.

## Fiți responsabili la nivel de companie

- ✓ **Creați o cultură de siguranță alimentară pozitivă care depune eforturi să furnizeze alimente sigure pentru consum**
- ✓ **Tratați alergiile/intoleranțele alimentare cu seriozitate - această abordare poate salva vieți**
- ✓ **Asigurați-vă că ați implementat proceduri de gestionare a alergenilor**
- ✓ **Verificați prezența alergenilor în alimentele și băuturile dvs.**
- ✓ **Luați în calcul riscurile aferente contaminării încrucișate**
- ✓ **Instruiți întregul personal**
- ✓ **Asigurați-vă că aveți o comunicare clară de-a lungul întreg lanțului de furnizare de produse alimentare**
- ✓ **ÎNTREBAȚI întotdeauna clienții dacă suferă de vreo alergie/intoleranță alimentară**
- ✓ **Furnizați clienților informații clare și exacte, pentru a putea decide pe cont propriu dacă respectivele produse alimentare sunt sigure pentru consum**
- ✓ **Verificați întotdeauna de două ori, nu vă bazați niciodată pe presupuneri**
- ✓ **NU furnizați alimente clienților care suferă de alergii/intoleranțe alimentare dacă nu puteți face acest lucru în siguranță**
- ✓ **CONȘTIENTIZAȚI PERICOLELE ALERGIILOR**

Recomandări și resurse pentru operatorii din industria alimentară sunt disponibile online la [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk) și de la Departamentele de standarde comerciale/Autoritățile locale de mediu



# Cei 14 alergeni

Există 14 alergeni care trebuie declarați, prin lege, atunci când sunt utilizați ca ingrediente. Următoarea listă vă spune care sunt acești alergeni și vă oferă câteva exemple de produse alimentare în care pot fi găsiți:



## 1 Țelina

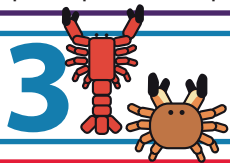
Include tulpina, frunzele și semințele de țelină, dar și rădăcina care poartă denumirea de țelină de rădăcină. Țelina poate fi găsită în sarea de țelină, în salate, în anumite produse din carne, în supe și în cubulețele cu condimente.

Grâul (soiuri precum alacul, grâul Khorasan sau grâul dur), secara, orzul și ovăzul se găsesc deseori în alimente care conțin făină, precum anumite tipuri de praf de copt, aluat, pesmet, pâine, prăjituri, cușcuș, produse din carne, paste, produse de patiserie, sosuri, supe și alimente prăjite în crustă de făină.

## Cerealele care conțin gluten



## 2

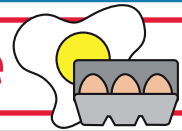


## 3 Crustaceele

Crabii, homarii și creveții normali sau scampi sunt crustacee. Pasta de creveți, utilizată deseori în curry-ul sau salatele thailandeze și cele din sud-estul Asiei, este, de asemenea, un ingredient la care trebuie să fiți atenți.

Ouăle se găsesc deseori în prăjituri, în anumite produse din carne, în maioneză, șarlote, paste, tarte, sosuri, produse de patiserie și produse glasate sau date cu ou.

## Ouăle



## 4

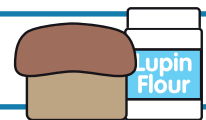


## 5 Peștele

Puteți găsi pește în anumite sosuri de pește, în anumite tipuri de pizza, condimente, sosuri pentru salată, cuburi de condimente sau în sosul Worcestershire.

Da, lupinul este o floare, dar se găsește și în făină! Făina de lupin și semințele pot fi utilizate în anumite tipuri de pâine, produse de patiserie și chiar în paste.

## Lupinul



## 6



## 7 Laptele

Laptele este un ingredient obișnuit în unt, brânză, smântână, lapte praf și iaurt. Se găsește, de asemenea, în alimente glasate sau date cu lapte și în sosurile și supele instant.

Includ midiile, melcii de uscat, calmarii și scoicile, dar se găsesc de obicei și în sosul de stridii sau ca ingredient în tocănițele de pește.

## Moluștele



## 8



## 9 Muștarul

Muștarul lichid sau pulbere și semințele de muștar intră în această categorie. Acest ingredient poate fi găsit, de asemenea, în anumite tipuri de pâine, în curry, marinate, produse din carne, sosuri pentru salată, sosuri și supe.

A nu se confunda cu arahidele (care sunt, de fapt, plante leguminoase și cresc sub pământ); acest ingredient se referă la nucile care cresc în copaci, precum nucile cashew, migdalele și alunele. Puteți găsi nuci în anumite tipuri de pâine, biscuiți, covrigei, deserturi, pudre din nuci (utilizate deseori în curry-ul asiatic), în felurile de mâncare prăjite, înghețată, marțipan (pastă de migdale), uleiuri și sosuri din nuci.

## Nucile



## 10

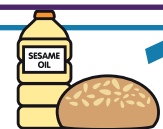
## 11 Arahidele



Arahidele sunt, de fapt, plante leguminoase și cresc sub pământ, motiv pentru care sunt uneori denumite nuci care cresc la sol. Arahidele sunt utilizate deseori ca ingredient în biscuiți, prăjituri, curry, deserturi, sosuri (precum sosul satay), dar și în uleiul de arahide și făina de arahide.

Aceste semințe se găsesc deseori în pâine (presărate pe chiflele de hamburger, de exemplu), grisine, humus, ulei de susan și tahini. Uneori se prăjesc și se folosesc în salate.

## Semințele de susan



## 12

## 13 Soia



Găsită deseori în brânza din soia, în boabele de fasole Edamame, în miso, în proteinele de soia texturate, în făina de soia sau în tofu, soia este un ingredient esențial al bucătăriei orientale. Poate fi utilizată inclusiv în deserturi, înghețată, produse din carne, sosuri sau produse vegetariene.

Acesta este un ingredient folosit deseori în fructele deshidratate, precum stafidele, caisele sau prunele deshidratate. Îl puteți găsi inclusiv în produsele din carne, în băuturile răcoritoare, în legume sau în vin și bere. Dacă suferiți de astm, prezentați un risc mai ridicat de a avea o reacție la dioxidul de sulf.

## Dioxidul de sulf (cunoscut uneori sub denumirea de sulfiți)



## 14