

# Alergeny ve školní jídelně

Dne 1. května 2014 uplynulo právě 10 let od vstupu České republiky do EU. S tím se pojí i řada nařízení. Aktuálně je to chystané označování alergenů v podávaných pokrmech. Kolem tématu vyvstalo mnoho otázek a rozruchu. Přinášíme odpovědi na ty nejčastější, snad pomohou rozptýlit Vaše obavy.

Nařízení evropského parlamentu a rady Evropské unie č. 1169/2011 o poskytování informací o potravinách spotřebitelům stanoví NOVĚ povinnost uvádění alergenů v případě nebalených potravin i pokrmů. Potravina, která obsahuje alergen, musí být označena „jasně a zřetelně“ pro spotřebitele, ve školní jídelně je to „strávník“.

## Sledovaných alergenů je 14

1. OBILOVINY OBSAHUJÍCÍ LEPEK - pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich.
2. KORÝŠI a výrobky z nich.
3. VEJCE a výrobky z nich.
4. RYBY a výrobky z nich.
5. PODZEMNICE OLEJNÁ (ARAŠÍDY) a výrobky z nich.
6. SÓJOVÉ BOBY (SÓJA) a výrobky z nich.
7. MLÉKO a výrobky z něj.
8. SKOŘÁPKOVÉ PLODY - mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, kešu ořechy, pekanové ořechy, para ořechy, pistácie, makadamie a výrobky z nich.
9. CELER a výrobky z něj.
10. HOŘČICE a výrobky z ní.
11. SEZAMOVÁ SEMENA (SEZAM) a výrobky z nich.
12. OXID SIŘIČITÝ A SIŘIČITANY v koncentracích vyšších 10mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO<sub>2</sub>.
13. VLČÍ BOB (LUPINA) a výrobky z něj.
14. MĚKKÝŠI a výrobky z nich.

Toto nařízení nabývá účinnosti 13. PROSINCE 2014 a zasáhne i školní jídelny, které jsou povinny informovat své strávníky o alergenech v připravovaných pokrmech a to uvedením u jednotlivých jídel.

## Příklad jídelního lístku s uvedenými alergeny

### Pondělí:

- Luštěninová polévka (1)
- Hejkl v těstíčku, bramborový salát (1,3,4,7,9,10)
- Čaj ovocný

### Úterý:

- Polévka se sýrovým kapáním (1,3,7,9)
- Lasagne se špenátem a mletým masem (1,3,7)

- Sirup

#### **Středa:**

- Špenátová polévka s opékanou houskou (1,3,7)
- Žemlovka s jablky (1,3,7)
- Ochucené mléko (7)

## **Otázky a odpovědi**

### **Co vlastně jsou alergen?**

Alergeny jsou přirozeně se vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému, která může vyústit až k anafylaktickému šoku. V podstatě se jedná o poruchu imunity, kdy normálně neškodné látky fungují negativně – jako alergen a jsou napadány imunologickou obranou organismu. Označovat reakce na potraviny jako „potravinové alergie“ lze ty, do kterých se zapojuje imunitní systém.

### **Jak se projevuje alergická reakce?**

Kýcháním, svěděním, kopřivkou, otoky, nadýmáním, dýchacími potížemi, svěděním rtů a úst, nevolnostmi, křečemi, průjmy. To je výčet relativně mírné reakce, výjimečně může vyústit k anafylaktickému šoku, /extrémně silná reakce doprovázená poruchami krevního oběhu či dýchání/, který postihuje celé tělo. Většinou zanikají v souladu s narůstajícími roky. Nástup je rychlý po požití nebo přítomnosti v alergickém prostředí. Zpravidla od několika vteřin do 1 hodiny po použití.

### **Kolik musím sníst potraviny s alergenem, aby nastala alergická reakce?**

Minimální množství alergenu nezbytného pro vyvolání alergické reakce se označuje jako prahová hodnota, každý jedinec má jiný práh, takže nelze objektivně stanovit univerzální hodnotu. Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se přístě vyvarovat, jediné voda není alergenní.

### **Musíme individuální přecitlivělosti jedinců na alergen dle přání rodičů zohlednit?**

Školní jídelna je povinna označit vyrobený pokrm alergenní složkou, ale nebude brát zřetel na jednotlivé přecitlivělosti strávníků. Tuto skutečnost si musí každý strávník sám uhlídat. Není možné se věnovat při výrobě jídel strávníkům s potravinovou alergií jednotlivě, takže případným žádostem nebude vyhověno. Jídelna má pouze funkci informační tak, jako každý výrobce potravin a pokrmů. Školní stravování zajišťuje stravování dětí, žáků a studentů podle jednotlivých věkových kategorií a výživových požadavků. Nelze spojovat dietní stravování s přecitlivělostí na některý alergen nebo vegetariánskou stravu.