

# Podstawowe alergeny pokarmowe

<b>1</b>		<b>ZBOŻA ZAWIERAJĄCE GLUTEN</b>	Gluten znajduje się nie tylko w zbożach takich jak pszenica, żyto, pszenżyto, orkisz, jęczmień i owies oraz pochodnych przetworach (kaszach, makaronach, płatkach, mące). Występuje też jako dodatek do przetworów mięsnych (pasztetów, parówek, konserw mięsnych, wędlin, wyrobów garmazeryjnych), serów żółtych, napojów, zup i sosów w proszku, jogurtów, gum do żucia, aromatów, przypraw, sosów sałatkowych, ciasteczek, chipsów.
<b>2</b>		<b>SKORUPIAKI</b>	Skorupiaki to kraby, homary, krewetki. Poza czystą postacią, mogą stanowić dodatek w azjatyckich potrawach curry i sałatkach, sosach rybnych, pastach.
<b>3</b>		<b>JAJA</b>	Alergia na jajka, a w szczególności na białko jaja kurzego, występuje najczęściej u małych dzieci. Im mniej przetworzone termicznie białko jaja, tym większy jest jego potencjał alergizujący.
<b>4</b>		<b>RYBY</b>	Potencjalnie każdy gatunek ryb może wywołać objawy alergiczne, choć najczęściej reakcje wywołane są przez gatunki ryb morskich.
<b>5</b>		<b>ORZECHY ZIEMNE</b>	Orzechy ziemne są rośliną strączkową rosnącą pod ziemią. Poza czystą postacią znajdują się w ciastkach, ciastach, potrawach curry, deserach, sosach, a także w oliwie i mące z orzechów ziemnych. Także czekolada i wyroby czekoladopodobne mogą zawierać śladowe ilości orzechów arachidowych,
<b>6</b>		<b>SOJA</b>	Poza produktami garmazeryjnymi opartymi o soję, jest składnikiem tofu, a w formie dodatku znajduje się w wędlinach, pasztetach mięsnych i sojowych, sosach, majonezach, margarynach, pieczywie, wyrobach cukierniczych, czekoladach, batonach, lodach i deserach mlecznych. Soja jest również głównym składnikiem sosu i oleju sojowego
<b>7</b>		<b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b>	Do tej grupy żywności zalicza się mleko płynne i produkty z niego wytwarzane: desery na bazie mleka, sery, serki/twarożki homogenizowane, jogurty, kefir, maślanek, serki kanapkowe do smarowania, sery topione, ser typu „Feta”, śmietanka
<b>8</b>		<b>ORZECHY</b>	Poza czystą postacią, orzechy mogą występować w takich produktach jak pieczywo, wyroby cukiernicze, lody, marcepan, oliwy orzechowe, desery mleczne, kremy czekoladowe, słodczyce, dania kuchni azjatyckiej, czekolada i wyroby czekoladopodobne
<b>9</b>		<b>SELER</b>	Właściwości alergizujące posiadają wszystkie części – korzeń, liście, łodyga oraz nasiona. Poza czystą postacią, seler może występować w sałatkach, przetworzonych produktach mięsnych, również mrożonych, gotowych zupach, kostkach rosółowych, pasztetach, przyprawach warzywnych w proszku.
<b>10</b>		<b>GORCZYCA</b>	Gorczyca może być – płynna, sproszkowana lub w formie ziaren – jest składnikiem uczulającym zawartym w musztardzie. Może być obecna także jako dodatek do pieczywa, w potrawach curry, marynatkach, produktach mięsnych, sosach sałatkowych, zupach i sosach w proszku
<b>11</b>		<b>SEZAM</b>	Sezam jest głównym składnikiem pasty wegetariańskiej hummus i masła sezamowego tahini. Występuje również w pasztetach wegetariańskich, pieczywie (posypanym ziarnami sezamu), kremach, ciastkach, lodach, słodczych.
<b>12</b>		<b>DWUTLENEK SIARKI</b>	Dodawany jest do żywności jako konserwant, chroniący przed wilgocią i pleśnią np. do suszonych i kandyzowanych owoców. Obecny jest też w produktach mięsnych i napojach gazowanych. Dwutlenkiem siarki konserwuje się również warzywa i owoce, aby nie ulegały utlenieniu (nie ciemniały).
<b>13</b>		<b>ŁUBIN</b>	Łubin dodaje się do różnych gatunków mąki, stosuje jako zamiennik soi w produktach wegetariańskich lub składnik niektórych batonów energetycznych dla sportowców.
<b>14</b>		<b>MIĘCZAKI</b>	Małże, kalmary, ślimaki, ostrygi, ośmiornice i trąbiki należą do produktów o dużym potencjale alergizującym. Mięczaki, poza odrębnym daniem, występują także w potrawkach rybnych, w paluszkach surimi, jako składnik sosu ostrygowego

Przygotowane na podstawie:

ROZPORZĄDZENIA PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011 z dnia 25 października 2011 r.