Pozor na složení!

V restauracích dnes můžete od obsluhy dostat nejen jídlo a pití, ale také můžete nahlédnout do seznamu alergenů. Jde o úlitbu legislativě, která ukládá povinnost u každého jídla uvádět, které látky způsobující alergikům potíže obsahuje. Pro nemalou část lidí jde však o klíčový dokument. Co v něm najdete?

1 Lepek



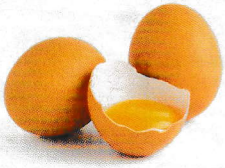
Pšenice, žito, ječmen, oves, špalda, kamut nebo jejich odrůdy
Alergií na nějakou formu obilovin trpí nejčastěji děti, u kterých vymizí ještě před dospělostí. Jiná situace však je, pokud člověk trpí celiakií, tedy nesnášenlivostí lepku.

2 a 14 Mořské plody



Dělí se na měkkýše (mušle, ústřice...) a korýše (krevety, humři...). Většinu alergických reakcí mají na svědomí právě korýši, důsledky jejich požití jsou navíc většinou závažné. Pokud jste však alergičtí na jednu skupinu, neznamená to, že bude vaše tělo automaticky reagovat i na tu druhou.

3 Vejce



Většina bílkovin způsobujících alergickou reakci se nachází v bílku, lidé alergičtí na vejce by se však měli vyhýbat i žloutkům.

4 Ryby

Lidé jsou nejčastěji alergičtí na lososa, tuňáka nebo platýse. To, že jste alergičtí na ryby, ještě neznamená, že budete zároveň alergičtí i na mořské plody.



5 Arašídy



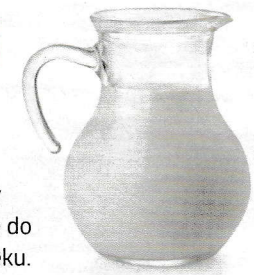
Alergie na podzemnici olejnou patří mezi lidmi k nejrozšířenějším. Ačkoliv jsou označovány jako oříšky, patří ve skutečnosti mezi luštěniny.

6 Sója



Na sojové boby jsou velmi často alergická batolata a děti. Patří mezi luštěniny, pokud však trpíte reakcí na sóju, neznamená to, že bude vaše tělo reagovat i na hrášek, fazole a další její příbuzné.

7 Mléko



Touto alergií trpí kolem 2,5 % dětí do 3 let a u většiny z nich se vyvine do prvního roku věku.

8 Skořápkové plody

Mandle, lískové, vlašské, kešu, pekanové, makadamové a para ořechy, pistácie
Krom alergické reakce přímo na plod může vaše tělo reagovat i na plíseň, která se na ořechu může vyskytovat – dokonce i pod skořápkou.



9 Celer



Alergie na celer souvisí s pylem. Proto v důsledku zkřížených reakcí je často přecitlivělost na tuto rostlinu spojena s alergií na pyl břízy nebo pelyňku.

10 Hořčice



Je některými odborníky považována za skrytý alergen v běžné kojenecké stravě – k senzibilizaci může dojít v děloze matky a prostřednictvím mateřského mléka.

11 Sezam



Senzibilizace začíná v útlém dětství v důsledku požívání potravin obsahujících sezamové semínko (ve stravě kojenců je zdrojem bílkovin a železa). Reakce bývají vážné a s vysokým rizikem anafylaxe.

12 Siřičitany

Oxid siřičitý a siřičitany se skrývají pod označením E220, E221, E222, E223, E224, E226, E227 a E228. Za alergen se považují v koncentracích vyšších než 10 mg, ml/kg, l, vyjádřeno SO_2.

13 Vlčí bob



Takzvaná lupina se dnes objevuje stále častěji v různých náhražkách a potravinách, kde byste ji nečekali – například v kojeneckém mléce, náhražkách kravského mléka, v tofu, mouce a podobně.

FOTO A ILUSTRACE: Shutterstock