

Kongres SLS, Starý Smokovec/15. október 2011

# Aspekty potravinovej alergie/ é-čka v potravinách

Bc. Jana Dorčáková  
**Ambulancia PLPD, Revúca**



## Alergia na potraviny – definícia

- Ľudský organizmus je alergický na niektorú látku v potravinách, za istých okolností môže dôjsť k ohrozeniu života.
- Obranný systém označí určité, vlastne neškodné zložky potravy za cudzie a spúšťa chod obranného procesu.
- Dochádza k tvorbe veľkého množstva protilátok /IgE/.



## Označovanie alergénov v EU

- od 25. 11. 2005
- uľahčuje živo osobám s alergiou, alebo intoleranciou

### Zodpovednosť za alergické reakcie:

- glutén, raky, SO<sub>2</sub> a sulfit, horčica, sezam, sója, mlieko, škrupinév plody, podzemnica olejná, ryba, vajcia a zeler.

## Povinnosť označovania neplatí:

- pri malých baleniach používaných napr. pri raňajkách v hotelovej reštaurácii,
- na kečupe na klobáse v pouličnom stánku,
- pri prebalených potravinách /jedlo a pitie v gastronómii/, potraviny na vidieckych trhoch,
- pri zložkách potravín, ktoré tvoria menej ako 2% celého produktu a neobsahujú žiadny z 12 alergénov /predch. slide/, napríklad čokoládový krém v keksoch...,
- pri produktoch, u ktorých dochádza pri výrobe k zmenám alergénov a tie strácajú alergénnu účinnosť.



## Upozornenie na alergén na obale:

- V názve výrobku /napríklad mliečna čokoláda/
- V zozname prísad
- V prídavnom upozornení
- Na obale je možné uviesť: „*Môže obsahovať stopy...*“



## Diagnostika:

- svrbiaca koža, vyrážky, opuch,
- štekľivý pocit v ústnej dutine a na perách,
- tečúci nos,
- opuchy na perách a tvári,
- žalúdočné kŕče, hnačky a vracanie,
- opuch hrtana, astma, dušnosť,
- pokles krvného tlaku, hrozí až šoková reakcia.

**RAST /Radio-Allergo-Sorbent test/:** určuje sa trieda krvi od 0 – 5, pričom už 3 znamená pravdepodobnosť alergie /z kvapiek krvi/

**Prickov kožný test:** extrakty alergénov sa aplikujú na poškrábanú kožu predlaktia, alebo chrbta, sleduje sa sčervenanie kože /asi 15 minút/.



Zníženie rizika neskoršej alergie u  
detí



- Dojčenie do 4. – 6. mesiaca a podávanie hydrolyzovanej detskej výživy
- Vylúčenie konzumácie slepačích vajec, arašidov, rýb a orechov až do dosiahnutia 1. roka života
- Nežiadúca je prehnaná hygiena





## E-čísla látok, ktoré môžu vyvolať, alebo zhoršiť alergiu, prípadne intoleranciu

- E 102:** tartrazin, alergické reakcie najmä u astmatikov a osôb, ktoré citlivo reagujú na kyselinu acetylsalicylovú
- E 110:** žltoranž S, alergia najmä pri intolerancii kyseliny acetylsalicylovej
- E 105:** lyzozým, konzervačná látka, sporná pri alergii na slepačie vajcia
- E 122 – 124:** farbivá, alergické reakcie, predovšetkým pri neznášanlivosti kyseliny acetylsalicylovej
- E 128:** červeň 2G, farbivo
- E 200 – 203:** kyselina sorbová a sorbáty
- E 210 – 213:** kyselina benzoová a benzoát, konzervačné látky, alergické reakcie
- E 220 – 228:** SO<sub>2</sub> a sulfity, konzervačné látky /nežiadúce účinky sú astma, dráždenie GIT, bolesti hlavy, nauzea

## E-čísla látok, ktoré môžu vyvolať, alebo zhoršiť alergiu, prípadne intoleranciu

- E 320 – 321:** butylhydroxylanizol, butylhydroxytoluen, zvyšujú obsah lipidov a cholesterolu v krvi
- E 420 – 421:** sorbitol a manitol, náhrady cukru, pri malabsorpcii fruktózyby sa nemali používať, nachádzajú sa v malom množstve v žuvačkách, sorbitol v pive
- E 620 – 624:** kyselina glutámová a glutamáty, zlepšujú chuť do jedla, ale – bolesti hlavy, ospalosť, strnulosť šije
- E 951 – 952:** aspartam a cyklamát, problematické u citlivých osôb a fenyلكetonúrii
- E 953:** isomalt, náhrada cukru, nekonzumovať pri malabsorpcii fruktózy
- E 954:** sacharín, náhrada cukru, neužívať pri malabsorpcii fruktózy, kedysi sa považoval za kancerogén

## Problematické čísla pri histaminóze:

- *E 100 – 102*
- *E 104*
- *E 120*
- *E 123*
- *E 127*
- *E 131*
- *E 132*
- *E 200 – 203*
- *E 210 – 219*
- *E 221 – 228*
- *E 620 - 625*

E

## Bezproblémové čísla a obsahové látky:

- E 338: kyselina ortofosforečná, pridáva sa do koly
- E 950: acesulfam K, sladidlo
- E 412: guarová múka, zahusťovadlo a želírovacia látka

Väčšinu týchto prísad považuje verejnosť za problematické, podľa súčasného stavu vedomostí sú však neškodné.

Ďakujem za pozornosť.

