


# Każdy produkt ma swoje miejsce w diecie. Aby prawidłowo wybrać, **CZYTAJ ETYKIETY!**

[www.zachowajrownowage.pl](http://www.zachowajrownowage.pl)

Institucja realizująca:  Instytut Żywności i Żywienia  
[www.izz.waw.pl](http://www.izz.waw.pl)

Institucja współfinansująca

 **Ministerstwo  
Zdrowia**

## Alergeny w żywności

Obecnie coraz częściej mówi się o różnych reakcjach niepożądanych (m.in. ze strony przewodu pokarmowego) na składniki czy substancje występujące w żywności. Dlatego też w przepisach prawnych ustalona została lista składników alergennych oraz ich pochodnych, które najczęściej powodują alergie czy nietolerancje pokarmowe. Obejmuje ona 14 kategorii produktów, takich jak: zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany), jaja, mleko (łącznie z laktozą), soję, ryby, skorupiaki, mięczaki, orzeszki ziemne (arachidowe) oraz pozostałe rodzaje orzechów (m.in. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzeszki pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe). Ponadto na liście znajduje się seler, gorczyca, nasiona sezamu, łubin oraz z substancji dodatkowych – dwutlenek siarki i siarczyny.

### Składniki alergenne deklarowane na opakowaniach

Dla osób z alergią na pokarm, nietolerancją, czy osób predysponowanych do tego typu zaburzeń stanu zdrowia dostęp do informacji o składnikach alergennych jest szczególnie ważny. Istnieje obowiązek wykazywania obecności składników alergennych. Możemy się o nich dowiedzieć, czytając informacje o składzie produktu, umieszczone na opakowaniach. W wykazie składników żywności możemy znaleźć odniesienie zastosowanego składnika do źródła alergennego, np. „mąka pszenna”, „mąka sojowa”, „białko jaja”, „białko sojowe” czy „białko mleka”. W przypadku stosowania lecytyny z soi znajdziemy w wykazie składników określenie „lecytyna sojowa”.

Na opakowaniu produktu składniki alergenne muszą być podawane w sposób wyraźnie odróżniający tę informację od reszty składników, np. za pomocą innego kroju lub koloru czcionki. Od 13 grudnia 2014 r. wymóg ten będzie obowiązkowy do stosowania przez producentów. Celem takiego sposobu deklarowania składników alergennych jest ułatwienie konsumentowi odnalezienia potrzebnych informacji o składzie produktu, a zatem również umożliwienie osobom z alergią lub nietolerancją pokarmową prawidłowego wyboru produktów spożywczych, który pozwala na komponowanie diety eliminującej składniki będące przyczyną niepożądanych reakcji ze strony organizmu. W przypadku produktów, dla których nie jest wymagane podawanie wykazu składników, informacje o składnikach alergennych wskazuje się w następujący sposób np. w przypadku win do których zastosowano siarczyny – „zawiera siarczyny”. Często już sama nazwa produktu stanowi informację o składnikach alergennych, np. określenia: „mąka pszenna” czy „kasza jęczmienna” wskazują, że mąka została wyprodukowana z pszenicy, a kasza z jęczmienia. W przypadku takich produktów nie jest wymagane dodatkowe oznaczenie, iż zawierają gluten. Na półkach sklepowych możemy również znaleźć produkty, których etykiety zawierają np. informacje o następującej treści: „produkt

może zawierać śladowe ilości soi, mleka, orzechów arachidowych, jaj...”. Zamieszczanie przez producentów tego sformułowania związane jest z faktem, iż mogło dojść do zanieczyszczenia produktu składnikami alergennymi, np. w trakcie procesów technologicznych, przy stosowaniu tej samej linii produkcyjnej. Musimy pamiętać, że dla osób z alergią nawet małe ilości tych składników mogą wywołać reakcje niepożądane.

### Żywność nieopakowana a składniki alergenne

Dane wskazują, iż większość reakcji alergicznych na żywność można było przypisać spożyciu żywności nieopakowanej, ponieważ konsument praktycznie nie miał dostępu do informacji o składzie takich produktów. Od 13 grudnia 2014 r., zgodnie z nowymi przepisami prawnymi informacje o obecności składników alergennych w produktach spożywczych powinny być podawane nie tylko w odniesieniu do żywności opakowanej, ale również w odniesieniu do żywności nieopakowanej, oferowanej na wagę, czy w placówkach gastronomicznych (stołówkach, barach, restauracjach). Przykładowo w restauracjach taka informacja mogłaby być wskazana w karcie menu.

### Co oznacza określenie „produkt bezglutenowy”?

Gluten jest białkiem występującym w zbożach takich jak pszenica, żyto, jęczmień oraz we wszystkich produktach zawierających składniki z tych zbóż. Tego białka nie mogą spożywać osoby z celiakią i alergią na gluten. Na rynku coraz częściej można spotkać produkty oznaczone informacją „produkt bezglutenowy”. Określenie to oznacza, że zawartość glutenu nie przekracza 20 mg/kg produktu i jest bezpieczna dla osób, które muszą eliminować go ze swojej diety. Na liście składników alergennych wymieniony jest również owies. Wynika to z faktu, że powszechnie dostępne przetwory z owsa są zanieczyszczone białkami pochodzącymi ze zbóż glutenowych i nie powinny być spożywane przez osoby z celiakią i alergią na gluten. Natomiast na rynku dostępne są bezglutenowe przetwory ze specjalnie produkowanego i przetwarzanego owsa, które mogą być stosowane w diecie bezglutenowej.

**mgr inż. Alicja Walkiewicz**  
**dr inż. Anna Wojtasik**  
Instytut Żywności i Żywienia

