

ALERGENI U HRANI

Prof.dr.sc. Irena Colić Barić, PBF Sveučilišta u
Zagrebu

Znanstveni odbor za prehranu, alergene i hranu
za posebne prehrambene potrebe



Znanstveni odbor za prehranu, alergene i hranu za posebne prehrambene potrebe

- Članovi znanstvenog odbora su nezavisni stručnjaci iz područja
 - Biotehničkih znanosti, biomedicine i zdravstva
 - Odbor se bavi se pitanjima o dijetetskim proizvodima, ljudskoj prehrani, alergijama putem hrane, te drugim povezanim temama
 - Znanstvena mišljenja u okviru djelokruga znanstvenog odbora
 - Poticanje i planiranje stručnih/znanstvenih projekata
 - Registriranje i prikupljanje podataka o alergijama na hranu i dodatke prehrani
 - Registriranje i prikupljanje podataka o obogaćivanju hrane vitaminima i mineralnim tvarima
 - Prikupljanje podataka o vrsti i količini konzumirane hrane na nacionalnoj razini
-
- Informiranje, edukacija i zaštita potrošača

ALERGIJE

- Alergijske reakcije su vrlo česte
 - Alergijske bolesti vezane za neki organski sustav pogađaju više od 30% stanovništva, od čega 25% mladih
 - Posljednjih godina postoji trend porasta oboljelih od raznih vrsta alergija.
 - Češće su zastupljene:
 - među mlađom populacijom,
 - u razvijenim zemljama,
 - među gradskim stanovništvom
 - Procjena je da u Hrvatskoj
 - 7-10% stanovništva boluje od peludne alergije
 - 3-5% boluje od astme
 - 150.000 građana Grada Zagreba muče različite alergije, čiji se broj za vrijeme kolovoza i rujna zbog ambrozije povećava i do 250.000.
-

VRSTE ALERGIJA

- Alergija na hranu je samo jedna od alergija
 - ❑ Alergija na pelud
 - ❑ Astma
 - ❑ Cjelogodišnji rinitis
 - ❑ Atopijski dermatitis
 - ❑ Alergija na otrove insekata
 - ❑ Alergija na lijekove i cjepiva
 - ❑ Alergija na sunce
 - ❑ Profesionalne alergije
-

ALERGIJE NA HRANU

- Alergija je promijenjena reakcijska sposobnost organizma na strane tvari
 - Neželjene alergijske reakcije na hranu mogu se podijeliti u dvije osnovne skupine:
 - toksične - javljaju se u svakog tko pojede određenu količinu hrane zaražene bakterijama ili toksinima
 - netoksične reakcije - javljaju se u preosjetljivih osoba i mogu biti:
 - alergijske - izazvane imunološkim mehanizmima (posredovane IgE protutijelima)
 - nealergijske (reakcije nepodnošenja) - nisu uzrokovane imunološkim mehanizmima
-

U kojoj se dobi javljaju alergijske reakcije na hranu?

- Alergijske reakcije mogu javiti u svakoj životnoj dobi
 - Najčešće su u prvim godinama života.
 - U razvijenim zemljama Zapada navodi se učestalost tih reakcija
 - u djece 8 - 28%.
 - u odraslih 1,4 - 1,8%
 - Alergijske reakcije na hranu češće su u djece koja imaju neku drugu alergijsku bolest (atopijski dermatitis) ili su te bolesti prisutne u obitelji.
-

Kako se manifestiraju alergijske reakcije na hranu?

- Alergijske reakcije na hranu posredovane IgE protutijelima vrlo su raznolike i mogu uzrokovati sustavne reakcije opasne po život (anafilaktički šok) ili zahvatiti jedan ili više organskih sustava:
 - Kožne reakcije (urtikarija, angioedem, atopijski dermatitis)
 - Oralni alergijski sindrom tj. osjećaje pečenja ili svrbeža jezika, otok jezika, usnica, nepca ili ždrijela.
 - Dišni sustav - simptomima astme i alergijskog rinitisa.
 - Probavni sustav (grčevi, mučnina, povraćanje i proljev)
 - Alergija na hranu koja nije posredovana IgE protutijelima, koje se još nazivaju nepodnošljivost ili netolerancija hrane (laktoza, glutena, histamina) može se očitovati posebnim kliničkim stanjima.
 - Dijagnoza tih stanja zahtijeva pažljivu bolničku obradu (alergijski eozinofilni gastroenteritis, enterokolitički sindrom, hranom inducirana enteropatija, plućna hemosideroza, herpetiformni dermatitis, itd.)
 - Reakcije se javljaju najčešće vrlo brzo (unutar 1 sata), a rijetko nakon nekoliko sati
-

Koja hrana najčešće uzrokuje alergijske reakcije?

- Najčešći alergeni u hrani su proteini, a hrana koja je najčešći uzrok je:
 - kravlje mlijeko, jaja, morska riba, rakovi i školjke,
 - žitarice, soja, kikiriki, orašasti plodovi (orasi, bademi, lješnjak)
 - povrće: rajčica, špinat, mrkva, peršin, celer, luk
 - voće: jagode, banane, kivi, ananas, grejp
 - U porastu broj slučajeva alergija na
 - crveno meso i meso peradi
 - žitarice (rižu koja je inače zamjenska hrana za alergičare),
 - povrće (špinat, blitvu, zelje, celer, mrkvu i peršin)
 - voće (marelicu, breskvu, lubenicu, grožđe, šljivu, kruške, jabuke)
 - riječnu ribu, kakao i kavu
 - Alergija na jagode gubi se među odraslim osobama
-

Alergija na hranu

- Oko 90% alergijskih reakcija na hranu uzrokuje:
 - U odraslih - kikiriki, orasi, riba i školjkaši
 - U djece - jaja, mlijeko, soja i brašno
 - Poznato je da se radi unakrsne reaktivnosti u osoba alergičnih na pelud mogu se javiti i alergijske reakcije na hranu, i obrnuto.
 - U ljudi alergičnih na pelud breze česta je alergija na jabuku, sirovi krumpir, mrkvu, celer, grašak, kivi i sl.
-

Alergeini u hrani

- Posljednjih desetak godina u cijelom svijetu primjećuju se velike promjene u alergenima koji izazivaju alergijske reakcije na hranu
- Promjene preosjetljivosti vjerojatno se mogu objasniti :
 1. Promjenom načina prehrane, uzgoja, prerade, pripreme hrane
 - Manje hrane koja se konzumiranje hrane u svježem obliku
 - Veća upotreba polugotove i gotove hrane
 - Nepotpuno poznavanje dodataka hrani i sastava hrane
 2. Drugim čimbenicima
 - Količina alergena
 - Pojava određenih alergija ovisno o zemljopisnom području (celer-Istočna Europa, riba-skandinavske zemlje)
 - Fizikalno stanje tvari koje utječu na križnu kontaminaciju tijekom tehnološkog procesa – mlijeko u prahu, soja u prahu su veći rizik od tekućeg oblika
 - Populacija koja je podložna alergijama – djeca
- Liječenje – eliminacijska dijetoterapija

Zabilježene količine alergena koje

izazivaju reakciju *(EFSA, 2004. i US FDA, 2005.)*

- *RAKOVI (JASTOG, RAKOVICA, KOZICA...) - prosječno 3 do 4 srednje velika škampa dovoljna su da izazovu alergijsku reakciju,*
- *JAJA - najniža zabilježena doza proteina jaja koja je izazvala alergijsku reakciju je između mikrograma i miligrama*
- *RIBE - nekoliko miligrama proteina ribe može izazvati reakciju, što sadrži približno 1 gram ribe*
- *KIKIRIKI - toplinska obrada sušenjem preko 60°C povećava alergenost kikirikija, a reakcija se pojavljuje u prisutnosti kikiriki proteina u količini manjoj od 1 miligrama što odgovara količini od nekoliko tisućitih dijelova kikirikija*
- *SOJINO ZRNO, SOJINO BRAŠNO - soja protein u količini od nekoliko miligrama izaziva alergijsku reakciju*
- *MLIJEKO - ljudi mogu reagirati i na nekoliko miligrama proteina mlijeka, a neki ne podnose mlijeko zbog nedostatka enzima za razgradnju laktoze,*
- *ORAŠASTI PLODOVI (BADEM, LJEŠNJAK, ORAH, KALIFORNIJSKI ORAH, PISTACIJA, BRAZILSKI ORAŠČIĆ) - nekoliko miligrama proteina orašastih plodova izaziva reakciju, a ostali plodovi kao pinjol, kesten i kokos nisu spomenuti kao alergeni*
- *CELER - alergijsku reakciju izazove nekoliko grama korijena celera*
- *GORUŠICA - nekoliko miligrama je najmanja količina koja je zabilježena da izaziva alergijsku reakciju*

Označavanje alergena

- Za hrvatske proizvođače obvezno je označavanje alergena i tvari koje izazivaju intoleranciju od 1.siječnja 2007.god., a vezane su za obveze propisane: *Zakonom o hrani (NN/2007)*, Pravilnikom o označavanju, reklamiranju i prezentiranju hrane uz dopune (*NN/2004, 2005, 2008*)
 - Jasno označavanje na deklaraciji daje potrošaču sve podatke o hrani, a time i mogućnost odluke odabira prema svojim potrebama, a odnosi se na:
 - zapakiranu i nezapakiranu hranu,
 - hranu iz automata
 - na hranu koja se nudi krajnjem potrošaču (catering, kantina, bolnica, dječjih vrtića, škola, restorana javne prehrane i sl.).
-

Označavanje alergena

- Hrana kao izvor alergena koja se moraju navoditi:
 1. Žitarice koje sadrže gluten (pšenica, riža, ječam, zob, durum spelt i kamut varijeteti durum pšenice)
 2. Rakovi i proizvodi od rakova
 3. Jaja i proizvodi od jaja
 4. Riba i proizvodi od riba
 5. Kikiriki i proizvodi od kikirikija
 6. Soja i proizvodi od soje
 7. Mlijeko i proizvodi od mlijeka (uključujući i laktozu)
 8. Koštuničavo /orašasto voće - ne odnosi se na kokosov orah ili pinjola
 9. Celer i proizvodi od celera
 10. Gorušica i proizvodi od gorušice
 11. Sjeme sezama i proizvodi od sjemena sezama
 12. Sumporni dioksid i sulfiti u koncentraciji većoj od 10 mg/kg ili 10 mg/l izraženi kao SO₂
-

Označavanje alergena

- Sastojci koji potječu od sastojaka hrane sa *rizične* liste također se moraju navoditi kao
 - čisti aditivi,
 - aditivi u smjesama
 - aditivi koji se nalaze u gotovom proizvodu
 - kao i oni koji nemaju tehnološku funkciju
 - tvari koji se koriste kao pomoćne tvari u procesu proizvodnje
 - otapala i nosači za aditive i arome
 - i bilo koja tvar koja se koristi u tijeku proizvodnje, a ne nalazi se na listi pomoćnih tvari i povezana je s alergenima
-

Aktivnosti odbora

OBRAZAC ZA PRIJAVU ALERGIJE ZBOG KONZUMIRANJA HRANE

UPISATI TRAJEM PODATAK I
OZNAČITI ŽELJENI ODGOVOR

DOBI (puno i skraćeno)		
SPOL	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> Ž
PRILUKA ZBOG	<input type="checkbox"/> ALERGIJE NA HRANU	<input type="checkbox"/> ALERGIJE NA DODATKE PREHRANI

DATUM POJAVE ALERGIJSKIH SIMPTOMA:

DAUM I MZEME KONZUMIRANJA SUMNIVE HRANE/DODATAKA
PREHRANI:

MJESTO KONZUMIRANJA SUMNIVE HRANE/DODATAKA
PREHRANI:

POBUJENKO (PROJEVOVAČ) SUMNIVE HRANE/DODATAKA
PREHRANI:

MJEME JAVLJANJA BOLESNIKA IZABRANOM LJEČNIKU:

JPUČIVANJE LJEČNIKU SPEC. ALERGOLOGU: da ne

REZULTAT ALERGIJSKE OBRADE:

PONOVO JAVLJANJE IZABRANOM LJEČNIKU: da ne

PRIJAVU IZVRŠIO (PUNO IME I PREZIME TISKANIM SLOVIMA I POPIŠ)

OBRAZAC UPISATI NA:
HRVATSKA AGENCIJA ZA HRANU
Grunaulica 36b/II, 31 000 Osijek

MINISTARSTVO ZDRAVSTVA I SOCIJALNE SKRBI
Cover 200a, 10 000 Zagreb



HAH
HRVATSKA AGENCIJA ZA HRANU

+ +385 (0)31 214-901
fax: + +385 (0)31/227-600

besplatni potrošački telefon:
0800 00 25

HAH
HRVATSKA AGENCIJA ZA HRANU

ALERGIJE
porijeklom iz hrane



www.hah.hr



Hvala na pažnji!

