

- celer i proizvodi od celera,
- gorušica i proizvodi od gorušice,
- sjeme sezama i proizvodi od sjemena sezama,
- sumporov dioksid i sulfiti (kao konzervansi prisutni u određenoj hrani i pićima) u koncentraciji većoj od 10 mg po kilogramu ili po litri, izraženi kao SO<sub>2</sub>.

Osim navedene hrane ili njenih sastojaka, pojedinci mogu biti alergični i na pojedine vrste voća (kivi, dinja, avokado, jagode, kesteni), med i proizvode od meda i drugo.



## POKAZATELJI ALERGIJA I/ILI NETOLERANCIJA NA HRANU uključujući i dodatke prehrani

Preosjetljivost na određenu hranu moguće je povezati:

- sa smetnjama disanja,
- s promjenama na koži,
- s probavnim tegobama,
- sa slabim napredovanjem na težini u djece,
- s ostalim smetnjama.

### LIJEČENJE ALERGIJE NA HRANU/ dodatke prehrani

Kada se potvrdi dijagnoza alergijske preosjetljivosti na neku hranu ili njene sastojke, potrebno je izostaviti takvu hranu iz prehrane/dodatke prehrane iz upotrebe. Po potrebi, osobito za mlađu populaciju, preporuča se primjena zamjenske hrane kako bi se spriječila pot-hranjenost. U određenim slučajevima primjenjuje se i terapija lijekovima.



### VAŽNA NAPOMENA

Pažljivo čitanje deklaracija na hrani može značajno doprinijeti smanjenju rizika od pojave alergije izazvane konzumiranjem hrane.



HRVATSKA AGENCIJA ZA HRANU

++385 (0)31 214 900

++385 (0)31 227 600

fax: ++385 (0)1 214 901

besplatni potrošački telefon:  
0800 00 25



HRVATSKA AGENCIJA ZA HRANU

# ALERGIJE

podrijetlom iz hrane uključujući i dodatke prehrani



## OBRAZAC ZA PRIJAVU ALERGIJE ZBOG KONZUMIRANJA HRANE

Upisati traženi podatak i označiti željeni odgovor!

DOB (godina rođenja)		
SPOL	<input type="checkbox"/> M	<input type="checkbox"/> Ž
PRIJAVA ZBOG	<input type="checkbox"/> ALERGIJE NA HRANU <input type="checkbox"/> ALERGIJE NA DODATKE PREHRANI	

DATUM POJAVE ALERGIJSKIH SIMPTOMA:

---

DATUM I VRIJEME KONZUMIRANJA SUMNJIVE HRANE/  
DODATAKA PREHRANI:

---

VRSTA KONZUMIRANJA SUMNJIVE HRANE/  
DODATAKA PREHRANI:

---

PORIJEKLO (PROIZVOĐAČ) SUMNJIVE HRANE/  
DODATAKA PREHRANI:

---

DATUM I VRIJEME JAVLJANJA BOLESNIKA IZABRANOM LIJEČNIKU:

---

UPUĆIVANJE LIJEČNIKU SPEC. ALERGOLOGU: da ne

REZULTAT ALERGIJSKE OBRADU:

---

---

---

---

PONOVRNO JAVLJANJE IZABRANOM LIJEČNIKU: da ne

Prijavu izvršio/la (puno ime i prezime tiskanim slovima i potpis):

---

OBRAZAC UPUTITI NA:

HRVATSKA AGENCIJA ZA HRANU  
I. Gundulića 36b/III, 31 000 Osijek

## ALERGIJE I/ILI NETOLERACIJE NA HRANU uključujući i dodatke prehrani

Poštovani potrošači,  
danas, kada se na tržištu nalazi veliki broj različitih prehrambenih proizvoda i dodataka prehrani, suočeni smo s činjenicom da pojedini proizvodi mogu izazvati alergijske reakcije u potrošača. Stoga je potrebno informirati svakog pojedinca, odnosno potrošača, o mogućnostima nastanka alergijskih reakcija organizma na pojedinu hranu/dodatke prehrani. Iako veći broj odrasle populacije vjeruje da ima neki oblik alergije na hranu, alergija se potvrdi u vrlo malom broju slučajeva.

Molimo Vas da svaku promjenu na i u Vašem organizmu koja nije uobičajena, a nastaje nakon uzimanja nekih prehrambenih proizvoda/dodataka prehrani, javite Vašem liječniku kako bi na vrijeme odgodili zdravstvene probleme i spriječili komplikacije.



Informaciju o alergijama i/ili netolerancijama na hranu/dodatke prehrani možete također prijaviti i u Hrvatsku agenciju za hranu.

Hrvatska agencija za hranu  
I. Gundulića 36b/III  
31 000 OSIJEK  
Besplatni telefon: 0800 00 25  
www.hah.hr

## O ALERGIJAMA I NETOLERANCIJAMA

Alergija ili imunološka preosjetljivost na hranu/dodatke prehrani promijenjena je, neželjena reakcija organizma, a nastaje nakon ponovljene konzumacije neke hrane/dodatka prehrani koja je za većinu osoba sasvim bezopasna. U osoba s potvrđenom alergijom na hranu organizam reagira na neki sastojak hrane smatrajući ga stranom tvari (antigenom).

Netolerancija ili nepodnošljivost neke hrane/dodataka prehrani je uzrokovana prirođenim ili stečenim nedostacima u enzimatskom i imunološkom sustavu nužnom za probavu hrane.

Hrana može sadržavati više različitih sastojaka na koje je osoba preosjetljiva. Najčešći alergeni su bjelanjčevine i njihovi sastojci.

## HRANA ILI NJENI SASTOJCI KOJI NAJČEŠĆE IZAZIVAJU ALERGIJE I/ILI NETOLERACIJE

Kao glavni alergeni najčešće se spominju:

- žitarice koje sadrže gluten (pšenica, raž, ječam, zob, krupnik/pir, kamut ili hibridi) i proizvodi od žitarica,
- rakovi i proizvodi od rakova,
- školjke i ostali mekušci te proizvodi od školjaka i mekušaca,
- riba i proizvodi od riba (osim ribljih želatina),
- jaja i proizvodi od jaja (osobito bjelanjak),
- kikiriki i proizvodi od kikirikija,
- soja i proizvodi od soje (osim potpuno rafiniranog sojinog ulja i masti),
- lupina i proizvodi od lupine,
- mlijeko i proizvodi od mlijeka (uključujući i laktozu),
- pojedine vrste orašastih plodova (badem, lješnjak, orah, pistacio i različite vrste indijskog oraščića) i njihovi proizvodi,