Alergeny

Od 13.12.2014 směrnicí 1169/2011 EU se musí na jídelníčku uvádět seznam alergenů. Na jídelníčku jsou uvedena pouze čísla těchto alergenů.

Co jsou alergeny

Alergeny jsou látky z potravin, rostlin, nebo zvířat, které vyvolávají přehnanou reakci imunitního systému tzv. alergii či alergickou reakci. Alergie je porucha imunity, kdy stav přecitlivělosti člověka na určitou látku, která je běžně neškodná, působí negativně na organismus. Její podstatou je porucha řízení imunitního systému, která vede k nadměrným reakcím. Alergenem pro člověka může být prach, pyl, kosmetické přípravky, zvířecí chlupy, roztoči, ale i nejběžnější potraviny. A právě potravinové alergeny dnes považuji za ty nejdůležitější. K nejčastěji se vyskytujícím potravinovým alergenům patří bílkoviny kravského mléka, slepičích vajec, lepku a sóji a další.

U zdravého člověka, jsou všechny tyto uvedené alergeny naprosto neškodné. Naopak, některé jsou pro zdraví velmi prospěšné, jako je např. mléko a výrobky z nich, celer, ryby, sója, skořápkové plody, apod. Pouze u osob přecitlivělých na uvedené látky dochází k nadměrným reakcím.