

**Nikt nie wie,
jaki jest przepis babci.
Ale my sprawdziliśmy
każdy składnik.**



Godna zaufania nauka dla bezpiecznej żywności

**Mam ciężką alergię
na orzeszki ziemne
- jak sprawdzić,
czy w mojej
żywności nie ma ich
śladowych ilości?**

Na alergię pokarmową nie ma lekarstwa. Jedynym sposobem radzenia sobie z tą sytuacją jest unikanie żywności, która powoduje wystąpienie objawów alergii.

Prawodawstwo europejskie, poparte nauką, gwarantuje zamieszczanie informacji dotyczących alergenów na opakowaniach żywności.

Reakcja alergiczna może być wywołana nawet przez niewielką ilość składnika żywności, na który dana osoba jest wrażliwa. Objawy reakcji alergicznej mogą być łagodne (swędzenie lub wysypka), ale mogą przejść także w cięższe objawy, na przykład wymioty, biegunkę, świszczący oddech i czasami anafilaksję (wstrząs anafilaktyczny). Na alergię pokarmową nie ma lekarstwa. Jedynym sposobem radzenia sobie z tym schorzeniem jest unikanie żywności, która je wywołuje. Można to zrobić, **sprawdzając składniki na etykietach** żywności opakowanej oraz - w przypadku żywności sprzedawanej luzem/nieopakowanej - poproszenia o listę alergenów zawartych w tego typu produktach. Jasne i dokładne informacje o alergennych składnikach towarzyszące środkom spożywczym mają w tej sytuacji kluczowe znaczenie.

Opinie naukowców z Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności w zakresie alergii pokarmowych są istotnym elementem brany pod uwagę w procesie legislacyjnym dotyczącym znakowania żywności. **W rezultacie zgodnie z prawem UE producenci żywności sprzedawanej w Unii Europejskiej muszą obowiązkowo wskazywać w oznakowaniu żywności 14 alergenów :** (1) orzeszki ziemne, (2) orzechy inne, w tym laskowe, (3) soja, (4) gorczyca, (5) jaja, (6) łubin, (7) mleko, (8) ryby, (9) zboża zawierające gluten, (10) sezam, (11) seler, (12) dwutlenek siarki, (13) mięczaki i (14) skorupiaki. Powyższy przykład dowodzi, jak nauka może naprawdę pomóc konsumentom w dokonywaniu właściwych wyborów.