



**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 przechodzić 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.

Źródło: <https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/#/topic/allergens>

# EFSA - zdrowa żywność

05.10.2022 r.



## Higiena żywności- #EUChooseSafeFood

**Czy istnieją zasady higieny żywności, których mogę przestrzegać w domu, aby zapewnić bezpieczeństwo mojej rodzinie?**

**Należy pamiętać o kilku praktycznych zasadach, które koncentrują się na utrzymywaniu wszystkiego w czystości, odpowiednim przechowywaniu i dokładnym gotowaniu żywności. Ważne jest również, aby rozdzielać żywność przyrządzoną od tej surowej.**

Pandemia COVID-19 i związane z nią czasowe zamknięcia restauracji, kawiarni i punktów gastronomicznych spowodowały, że znacznie więcej posiłków zaczęło być przygotowywanych w domu. Dlatego istotne jest, aby zdawać sobie sprawę, że nie ma dowodów na powiązanie żywności z wirusem, jednakże warto poświęcić chwilę na zrozumienie podstawowych zasad higieny żywności i tego, co możemy zrobić w domu podczas jej obróbki.

Światowa Organizacja Zdrowia opracowała bardzo przydatną listę kontrolną:

- **Utrzymuj czystość**
  - Myj ręce przed kontaktem z żywnością i podczas jej przygotowywania
  - Myj ręce po wyjściu z toalety
  - Myj i odkażaj wszystkie powierzchnie i sprzęty wykorzystywane podczas przygotowywania żywności
  - Chronь kuchnię i żywność przed owadami i innymi zwierzętami
- **Oddzielaj żywność surową od ugotowanej**

- Oddzielaj surowe mięso, drób, owoce morza od innej żywności
- Do przygotowywania surowej żywności używaj oddzielnego sprzętu i przedmiotów, np. noży i desek do krojenia
- Magazynuj żywność w oddzielnych pojemnikach, tak aby nie dopuścić do kontaktu między żywnością surową z już ugotowaną
- **Gotuj dokładnie**
  - Gotuj dokładnie, przede wszystkim mięso, drób, jaja i owoce morza
  - Żywność taką jak np. zupy doprowadzaj do wrzenia tak, aby zyskać pewność, że osiągnęła ona temperaturę 70°C. Co do mięsa i drobiu, musisz mieć pewność, że soki z wnętrza tych produktów są czyste-nie różowe
  - Odgrzewaną żywność przed spożyciem również odgrzej do temperatury powyżej 70° C.
- **Utrzymuj żywność w odpowiedniej temperaturze**
  - Nie pozostawiaj ugotowanej żywności w temperaturze pokojowej przez okres dłuższy niż dwie godziny
  - Wszystkie gotowane i łatwo psujące się produkty przechowuj w lodówce (najlepiej w temperaturze poniżej 5°C)
  - Utrzymuj wysoką temperaturę (ponad 60°C) gotowanych potraw tuż przed podaniem
  - Nie przechowuj żywności zbyt długo, nawet jeśli przechowujesz ją w lodówce
  - Nie rozmrażaj zamrożonej żywności w temperaturze pokojowej (zanurz produkt w ciepłej wodzie lub użyj urządzeń grzejnych)
- **Używaj bezpiecznej wody i żywności**
  - Używaj bezpiecznej wody lub poddaj ją takim działaniom, aby stała się ona bezpieczna
  - Do spożycia wybieraj tylko świeżą i zdrową żywność
  - Wybieraj żywność, która została przygotowana tak, aby była bezpieczna, np. pasteryzowane mleko
  - Myj owoce i warzywa, szczególnie jeśli jesz je na surowo
  - Nie jedz żywności, która utraciła już datę przydatności do spożycia



- **Czy jedna tabletką dziennie może wzmocnić zdrowie?**

- **Przyjmowanie witamin i składników mineralnych może być częścią porannej rutyny, a liczba suplementów diety dostępnych na rynku jest olbrzymia. Ale jakie jest ich przeznaczenie i kto powinien je przyjmować?**
- Suplementy diety zawierają witaminy, składniki mineralne, aminokwasy, enzymy i ekstrakty ziołowe, które mają postać tabletek, kapsułek, proszków i płynów. Można je kupić bez recepty w aptekach, supermarketach, sklepach specjalistycznych i przez Internet. Niektóre popularne suplementy diety zawierają witaminę D, echinacea, olej rybi i wapń.
- W Unii Europejskiej powszechnie dostępnymi suplementami diety są również preparaty ziołowe i roślinne uzyskiwane z alg, grzybów i porostów np.: żeń-szeń, miłorząb i czosnek i dziurawiec.
- Dlaczego przyjmujemy suplementy diety? Niektóre suplementy uzupełniają dietę o składniki odżywcze i witaminy, których w przeciętnej diecie może brakować. Inne mogą się przyczynić do zmniejszenia czynnika ryzyka zachorowania. Można ich używać do podtrzymania ogólnego stanu zdrowia, wsparcia aktywności umysłowej lub sportowej albo wspomagania układu odpornościowego. **Suplementy diety nie są produktami leczniczymi, a ich stosowanie nie ma na celu leczenia ani zapobiegania chorobom. W UE suplementy diety są uregulowane jako żywność.**
- Suplementy diety są dostępne w różnych dawkach i w różnych kombinacjach. Niektóre grupy populacji, które są bardziej narażone na pewne niedobory składników odżywczych, mogą odnosić korzyści ze stosowania suplementów diety, np. kobiety w ciąży lub zamierzające zająć w ciążę, niemowlęta, osoby o niewystarczającej ekspozycji na słońce czy weganie.
- Suplementy diety nie powinny być postrzegane jako substytut odpowiednio zbilansowanej diety. Większość ludzi nie potrzebuje suplementów diety, ponieważ ich dieta zapewnia im wszystkie składniki odżywcze, których potrzebują, wyjątkiem może być witamina D, jeśli ekspozycja na słońce jest ograniczona. Do funkcjonowania naszego organizmu potrzebna jest tylko określona ilość każdego składnika odżywczego, a przekroczenie tych ilości wcale nie musi być korzystne. Niektóre substancje przyjmowane w dużych dawkach mogą mieć negatywne skutki, a nawet stać się szkodliwe.
- — „Osoby, które muszą przyjmować suplementy diety, mogą być pewne, że naukowcy sprawdzili ich bezpieczeństwo na podstawie najnowszych dostępnych informacji oraz, że naukowe zalecenia zostały uwzględnione w wymaganiach dotyczących znakowania” — mówi Ariane Titz, specjalistka ds. żywienia EFSA.
- Choć wiele suplementów diety jest znanych w Europie od dawna, istnieją pewne obawy dotyczące bezpieczeństwa i jakości niektórych z nich. Obejmują one ryzyko zanieczyszczenia chemicznego lub mikrobiologicznego oraz potrzebę zapewnienia, aby zawartość substancji aktywnych była na bezpiecznym poziomie.
- EFSA dostarcza opinii naukowych na temat bezpieczeństwa substancji, które mają być stosowane w suplementach diety, lecz nie mają historii bezpiecznego stosowania w UE przed 1997 rokiem, lub na wniosek państwa członkowskiego.
- **Materialy**
- <https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/#/topic/pl/food-supplements>