

Σύμβολα
αλλεργιογόνων



ΑΒΓΑ



ΑΡΑΧΙΔΕΣ



ΓΑΛΑ
ΛΑΚΤΟΖΗ



ΓΛΟΥΤΕΝΗ

SO₂

ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ
ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ



ΚΑΡΚΙΝΟ
ΕΙΔΗ



ΛΟΥΠΙΝΟ



ΜΑΛΑΚΙΑ



ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ



ΞΗΡΟΙ
ΚΑΡΠΟΙ



ΣΕΛΙΝΟ



ΣΟΥΣΑΜΙ



ΣΟΓΙΑ



ΨΑΡΙΑ

Τι είναι οι αλλεργίες από τις τροφές;

Η αλλεργία από τροφές είναι η ανεπιθύμητη αντίδραση σε κάποιο τρόφιμο ή συστατικό του με εμπλοκή του ανοσοποιητικού συστήματος του σώματος. Αντίθετα, οι ανεπιθύμητες αντιδράσεις στις οποίες εμπλέκεται ο μεταβολισμός και όχι το ανοσοποιητικό σύστημα, είναι γνωστές ως «δυσανεξίες» σε κάποιο τρόφιμο.



Ποιά είναι τα πιο κοντά αλλεργιογόνα στις τροφές;

Στην Ευρώπη, 14 τρόφιμα ή συστατικά των τροφίμων φαίνεται να παρουσιάζουν το μεγαλύτερο κίνδυνο για πρόκληση αλλεργιών.

- **Σιτηρά** που περιέχουν γλουτένη [σιτάρι, βρώμη, κριθάρι, σίκαλη]
- **Αβγά**
- **Αραχίδες ή αλλιώς τα αράπικα φυστίκια**
- **Ξηροί καρποί με κέλυφος** όπως τα φιστίκια, τα αμύγδαλα, τα καρύδια κ.α.
- **Σόγια** και τα προϊόντα της
- **Γάλα** και τα προϊόντα που το περιέχουν
- **Σέλινο**
- **Μουστάρδα** (που παράγεται από σπόρους συγκεκριμένων φυτών, όπως το σινάπι)
- **Σουσάμι**
- **Λούπινο** (όσπρια που ανήκουν στην οικογένεια των φαβοειδών)
- **Ψάρια** και τα προϊόντα με βάση το ψάρι
- **Καρκινοειδή** (όπως τα καβούρια, οι γαρίδες, οι αστακοί κ.α.)
- **Μαλάκια** (όπως τα καλαμάρια, τα χταπόδια, τα μύδια, τα κτένια κ.α.)
- **Διοξείδιο του θείου και οι θειούχες ενώσεις** (χρησιμοποιούνται ως αντιοξειδωτικά και συντηρητικά, π.χ. στο κρασί και τα επεξεργασμένα τρόφιμα).



Ποιά είναι τα συμπτώματα από τις αλλεργίες των τροφών;

Όταν το ανοσοποιητικό σύστημα εντοπίζει κάποιο αλλεργιογόνο στην τροφή, παράγει αντισώματα για να επιτεθεί κατά του «εισβολέα». Ταυτόχρονα, το σώμα εκδηλώνει συμπτώματα όπως πρήξιμο των χειλιών, στομαχικές κράμπες, εμετός και διάρροια.

εξανθήματα ή έκζεμα, καταρροή και αναπνευστικά προβλήματα. Μία πίο επικίνδυνη, αλλά σπάνια αντίδραση, είναι το αναφυλακτικό σοκ που απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα.



Πόσο συχνές είναι οι αλλεργίες από τροφές;

Οι αλλεργικές αντιδράσεις στις τροφές είναι σπάνιες, αλλά μπορεί να προκληθούν από, σχεδόν, οποιαδήποτε τροφή. Οι έρευνες δείχνουν ότι, περίπου, 20% των

ενηλίκων πιστεύουν ότι είναι αλλεργικοί σε κάποιο τρόφιμο, Ύστερα, όμως, από πλήρη εξέταση και διάγνωση, μόνο το 1 έως και 2% αυτών αποδεικνύεται ότι είναι πράγματι αλλεργικοί. Τα παιδιά όμως, των οποίων το ανοσοποιητικό σύστημα δεν είναι ακόμα πλήρως ανεπτυγμένο, είναι πιθανό να υποφέρουν περισσότερο από αλλεργίες σε σχέση με τους ενήλικες.

Τι πρέπει να κάνετε εάν υποψιάζεστε ότι έχετε κάποια αλλεργία σε τροφές;

Εάν υποψιάζεστε ότι έχετε κάποια τροφική αλλεργία, πρέπει να αποφεύγετε την κατανάλωση της ύποπτης τροφής μέχρι ο γιατρός σας να προσδιορίσει την αιτία των συμπτωμάτων σας, καθώς αυτά ενδέχεται να οφείλονται σε κάποια άλλη πάθηση. Εάν τελικά διαπιστωθεί σχέση των συμπτωμάτων με κάποια τροφική αλλεργία, πρέπει να απευθυνθείτε σε ειδικό αλλεργιολόγο. Ο μόνος τρόπος για να αποδειχθεί ότι πάσχετε από κάποια αλλεργία είναι να υποβληθείτε σε σειρά δοκιμών και εξετάσεων που θα σας υποδείξει ο γιατρός σας.



Τι πρέπει να προσέχετε στις ετικέτες τροφίμων;

Αν έχετε μία τροφική αλλεργία ή αν ψωνίζετε για κάποιον που έχει, είναι απαραίτητο να διαβάζετε προσεκτικά την ετικέτα σε οποιοδήποτε προσυσκευασμένο τρόφιμο αγοράζετε. Σύμφωνα με Ευρωπαϊκή Νομοθεσία σχετικά με τις ετικέτες στα τρόφιμα, τα αλλεργιογόνα συστατικά είναι υποχρεωτικά να αναφέρονται στις συσκευασίες.



Τι συμβαίνει με τα τρόφιμα που δεν είναι προσυσκευασμένα;

Τα τρόφιμα που δεν είναι προσυσκευασμένα και πωλούνται χύμα κατόπιν ζύγισης είναι, επίσης, πιθανό να περιέχουν αλλεργιογόνα συστατικά σε μικρές ποσότητες. Εφόσον, λοιπόν, γνωρίζετε ότι έχετε κάποια σοβαρή τροφική αλλεργία

είναι πίο ασφαλές να επιλέγετε τα αντίστοιχα προσυσκευασμένα τρόφιμα, διαφορετικά ρωτήστε τον υπεύθυνο για τα αλλεργιογόνα που περιέχει ή ενδέχεται να περιέχει το χύμα προϊόν.