

Αλλεργίες από τροφές

Τι είναι και τι πρέπει να προσέχουμε



Σε συνεργασία με την εταιρία:



Βασιλόπουλος
...και του πουλιού το γάλα!

Παπούλιας Αθανάσιος
Έτος: 2020

BSc (Honors) Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων
MBA - www.tandt.com.gr / FB: Papoulias Athanasios

Συνέχεια

Σύμβολα
αλλεργιογόνων





1. Τι είναι οι αλλεργίες από τροφές;

2. Ποιά είναι τα πιο κοινά αλλεργιογόνα στις τροφές;



1. Ποιά είναι τα συμπτώματα από τις αλλεργίες των τροφών;



1. Πίνακας με αλλεργίες



1. Πόσο συχνές είναι οι αλλεργίες από τροφές;

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



1. Τι πρέπει να προσέχετε στις ετικέτες τροφίμων;

Παπούλιας Αθανάσιος
Έτος: 2020

BSc (Honors) Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων
MBA - www.tandt.com.gr / FB: Papoulias Athanasios

Επιστροφή

Παπούλιας Αθανάσιος	IEK DEGREE ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ (HMMY)- BSc(Honors) – ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ HMMY - MBA	18 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020
------------------------	---	---------------------------

Σύμβολα
αλλεργιογόνων

Τι είναι οι αλλεργίες από 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 κοινά 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 φιστίκια
- 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.)
- Διοξειδίο του θείου και οι θειούχες ενώσεις (χρησιμοποιούνται ως αντιοξειδωτικό και συντηρητικό, π.χ. στο κρασί και τα επεξεργασμένα τρόφιμα).

Παπούλιας Αθανάσιος
Έτος: 2020

BSc (Honors) Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων
MBA - www.tandt.com.gr / FB: Papoulias Athanasios

Επιστροφή

Σύμβολα
αλλεργιογόνων


ΑΒΥΑ


ΑΡΑΚΙΔΕΣ


ΓΑΛΑ
ΠΑΡΤΟΤΗ


ΕΓΓΥΤΗΝΗ


ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ
ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ


ΚΑΡΥΝΙΟ
ΕΙΔΗ


ΛΟΥΤΙΝΟ


ΜΑΛΑΚΙΑ


ΝΟΥΣΤΕΡΑ


ΣΠΗΡ
ΚΑΡΠΟΥ


ΣΕΛΙΝΟ


ΕΞΥΓΙΑΝΗ


ΕΩΦΙΑ


ΜΑΡΙΝΑ



Ποιά είναι τα συμπτώματα από τις αλλεργίες τροφών;

Όταν το ανοσοποιητικό σύστημα εντοπίσει κάποιο αλλεργιογόνο στην τροφή, παράγει αντισώματα για να επιτεθεί κατά του «εισβολέα». Ταυτόχρονα, το σώμα εκδηλώνει συμπτώματα όπως πρήξιμο των χειλιών, στομαχικές κρίμπες, εμετός και διάρροια, εξανθήματα ή έκζεμα, καταρροή και αναπνευστικά προβλήματα. Μια πιο επικίνδυνη, αλλά σπάνια αντίδραση, είναι το αναφυλακτικό σοκ που απαιτεί άμεση ιατρική φροντίδα.

Παπούλιας Αθανάσιος	ΙΕΚ DEGREE ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ (HMMY)- BSc(Honors) – ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ HMMY - MBA	18 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020
------------------------	---	---------------------------

Σύμβολα
αλλεργιογόνων

ΑΒΓΑ

ΑΛΑΧΑΔΕΣ

ΓΑΛΑ
ΛΑΚΤΟΣΗ

ΕΛΑΙΟΛΕΝΗ

SO₂
ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ
ΤΟΥ ΘΥΣΙΩ

ΚΑΡΒΙΝΟ
ΕΣΗ

ΛΟΥΤΙΝΟ

ΜΑΛΑΚΙΑ

ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

ΣΗΡΟΚ
ΚΑΡΤΟΚ

ΣΕΛΑΝΟ

ΣΟΥΣΑΝΙ

ΣΟΦΙΑ

ΣΑΡΜΑ



9
may

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 2% αυτών αποδεικνύεται ότι είναι πράγματι αλλεργικοί. Τα παιδιά, όμως, των οποίων το ανοσοποιητικό σύστημα δεν είναι ακόμη πλήρως αναπτυγμένο, 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 αποφύγετε 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.

Παπούλιας Αθανάσιος

Έτος: 2020

BSc (Honors) Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων

MBA - www.tandt.com.gr / FB: Papoulias Athanasios

Επιστροφή

Παπούλιας Αθανάσιος	ΙΕΚ DEGREE ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΟΛΥΜΕΣΩΝ (ΗΜΜΥ)- BSc(Honors) – ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ ΚΑΙ ΗΜΜΥ - MBA	18 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2020
------------------------	---	---------------------------

Σύμβολα
αλλεργιογόνων

ΑΓΓΑ

ΑΡΑΚΙΔΕΣ

ΓΑΛΑ
ΛΑΚΤΟΣΗ

ΠΛΟΥΤΕΝΗ

SO₂
ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ
ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ

ΥΔΡΟΓΕΝΟ
ΣΙΔΗΡ

ΑΔΥΤΗΝΟ

ΜΑΛΑΚΙΑ

ΠΟΥΣΤΙΛΑ

ΣΗΡΟ
ΚΑΡΤΟΣ

ΣΕΛΗΝΟ

ΕΙΣΥΓΑΜΗ

ΣΟΡΙΑ

ΣΩΡΙΑ

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 προσκευασμένο τρόφιμο αγοράζετε. Σύμφωνα με Ευρωπαϊκή Νομοθεσία σχετικά με τις ετικέτες στα τρόφιμα, τα αλλεργιογόνα συστατικά είναι υποχρεωτικό να αναφέρονται στις συσκευασίες.

Παπούλιας Αθανάσιος
Έτος: 2020

BSc (Honors) Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων
MBA - www.tandt.com.gr / FB: Papoulias Athanasios

Επιστροφή

Σύμβολα αλλεργιογόνων ΑΒΓΑ ΑΡΑΠΙΚΑ ΓΑΛΑ ΓΛΟΥΤΕΝΗ SO₂ ΚΑΡΚΙΝΟ ΛΟΥΠΙΝΟ ΜΑΛΑΚΙΑ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΞΗΡΟΙ ΣΕΛΙΝΟ ΣΟΥΣΑΜΙ ΣΟΓΙΑ ΨΑΡΙΑ														
Πίνακας με τα αλλεργιογόνα														
Τμήμα	Αβγά	Αράπικα φιστίκια	Γάλα	Γλουτένη	Διοξειδίο του θείου & θειώδεις ενώσεις	Καρκινοεπιδείκτες	Λούπινο	Μαλάκια	Μουστάρδα	Ξηροί καρποί με κέλυφος	Σέλινο	Σουσάμι	Σόγια	Ψάρια
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ														
Παρασκευάσματα			■	■	▲				■		■		■	
Μαρινάρια	■		■	■	▲	▲			■	▲	■	▲	▲	
ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ														
Ιχθυρά					▲	■		■						■
Μαρινάρια	■		■	▲	▲	■		■	▲	▲	▲	▲	▲	■
ΕΤΟΙΜΑ ΦΑΓΗΤΑ														
Κατόπνυλα ψησταριάς									■					
Ετοίμα Φαγητά (κρύα ή ζεστά)	■	■	■	■	■	■	▲	■	■	■	■	■	■	■
ΟΠΩΡΟΠΩΛΕΙΟ														
ΤΥΡΙΑ	■		■				■			■	■		■	
ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ	■	■	■	■	■				■	■	■	■	■	
DELICATESSEN	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■	■
ΑΡΤΟΖΑΧΑΡΟ-ΠΛΑΣΤΕΙΟ	■	■	■	■	■				▲	■	▲	■	■	
ΚΑΦΕΔΕΣ – Ξ. ΚΑΡΠΟΙ – ΣΟΚΟΛΑΤΑ	■	■	■	■	■					■		■	■	
Το κρασί που σερβίρεται σε ορισμένα καταστήματα περιέχει διοξειδίο του θείου & θειώδεις ενώσεις ■ = Π* ▲ = ΕΠ* * Π: περιέχει ΕΠ: ενδέχεται να περιέχει ΕΚΔΟΣΗ ΙΟΥΝΙΟΣ 2015														
Παπούλιας Αθανάσιος					BSc (Honors) Μηχανικός Πληροφορικής και Πολυμέσων					MBA - www.tandt.com.gr / FB: Papoulias Athanasios				
Έτος: 2020										Επιστροφή				