



ЛИСТА АЛЕРГЕНА У ХРАНИ

Датум: 14.11.2022.

НАМИРНИЦЕ И АЛЕРГЕНИ	РЕАКЦИЈА НА АЛЕРГЕНЕ
ЖИТАРИЦЕ: пшеница АЛЕРГЕН: глутен – у брашну и свим производима од брашна и зрна наведених житарица.	<ul style="list-style-type: none">- Заостајање у расту код деце- Слабост- Сладљивост, иритираност- Ослабљена концентрација- Болони у стомаку праћени болним или мање болним надимањима- Болони при дефекацији, обилна и смрадна столица- Честа диареја
МЛЕКО И ПРОИЗВОДИ ОД МЛЕКА: сиреви, кисело млеко, јогурт и др. АЛЕРГЕН: казеинат и лактоза	<ul style="list-style-type: none">- Уритарија, главобоља, проблеми са варењем, екцем и астма
ЈАЈА И ПРОИЗВОДИ ОД ЈАЈА	
РИБЕ И ПРОИЗВОДИ ОД РИБА Ради се од неспецифичном (неалергијском) ослобађању хистамина	<ul style="list-style-type: none">- Мучнина, повраћање, грчеви, уртикарија, па чак и анафилактична системска реакција
МЕСО: свињско, телеће, јунеће, пилеће, ћуреће	<ul style="list-style-type: none">- Проблеми са варењем, повраћање, грчеви
ПОВРЋЕ: целер	<ul style="list-style-type: none">- Проблеми са варењем, повраћање, грчеви
ВОЋЕ: јагода	<ul style="list-style-type: none">- Осип – црвенило и свраб
КОШТУЊАВО ВОЋЕ: ораси	<ul style="list-style-type: none">- Проблеми са варењем, повраћање, грчеви
МАХУНАРКЕ: кикирики и соја као и сви производи од соје (сојини изолати и љуспице)	<ul style="list-style-type: none">- Најопаснији је алерген од соје који изазива реакције од уртикарије, свраба, црвенила, па до анафалитичког шока који може бити и смртоносан
Сенф	<ul style="list-style-type: none">- Проблеми са варењем, повраћање- горушица
НАПОМЕНА: <ul style="list-style-type: none">- У задње време све је више људи алергично и на до сада нерегистроване алергене из меса, речних риба, какаоа и кафе- Посебан је случај са пиринчем који се давао алергичним људима, уместо пшенице јер се и он појављује као алерген	<ul style="list-style-type: none">- Проблем је што неколико грама или чак милиграма неке намирнице може изазвати алергијску реакцију код осетљивих особа- Претпоставља се да су поједине намирнице постале елергени због третирања са разним хемоткалијама .

НАМИРНИЦЕ КОЈЕ МОГУ ИЗАЗВАТИ АЛЕРГИЈЕ КОД ОСЕТЉИВИХ ОСОБА	НАЗИВ ПРОИЗВОДА
Пшеница – брашно	- Проја са сиром
	- векна
	- кокошија супа
	- пилећа супа
	- рагу чорба од живинског меса
	- говеђа супа
	- рагу чорба од јунећег меса
	- рибља чорба
	- кромпир чорба
	- карфиол чорба
	- крем чорба од спанаћа
	- крем чорба од поврћа
	- крем чорба од шаргарепе
	- чорба од кромпира
	- поховани качкавањ
	- мусака од теста
	- макароне са сиром
	- шпагети миланез
	- јунећи гулаш
	- кувана јунетина у парадајз сосу
	- грчко ћуфте
	- пуњена паприка
	- ћуфте у парадајз сосу
	- бећар паприкаш
	- динстани купус
	- густ пасуљ
	- пасуљ пребранац
	- чорбаст пасуљ
	- сарма од киселог купуса
	- јунећи паприкаш
	- јунећа шницла у сафту
	- соте од грашка са јунећим месом
	- бечка шницла
	- фаширана шницла
	- фаширани ролат
	- пржена риба
	- Купус вариво
	- Боранија вариво
	- Поховани карфиол
	- Грашак вариво
- Спанаћ вариво	
- Крофне	
- Пице	
- Лепиње	
- Сендвичи	
- Бурек са сиром	
- Питица са месом	

НАМИРНИЦЕ КОЈЕ МОГУ ИЗАЗВАТИ АЛЕРГИЈЕ КОД ОСЕТЉИВИХ ОСОБА	НАЗИВ ПРОИЗВОДА
Кравље млеко	- Млеко
	- Бела кафа
	- Мусака од теста
	- Мусака од кромпира
	- Качамак са млеком
	- Макароне са сиром
	- Француски кромпир
	- Бечка шницла
	- Пире кромпир
	- Пудинг
	- Поховани карфиол
	- Спанаћ вариво
	- Суглијаш
	ЈаЈа
- Омлет са сиром	
- Омлет са сланином	
- Барено јаје	
- Кокошија супа	
- Пилећа супа	
- Рагу чорба од живинског меса	
- Говећа супа	
- Кромпир чорба	
- Крем чорба од спанаћа	
- Поховани качкаваљ	
- Мусака од теста	
- Макарона са сиром	
- Грчко ђуфте са пире кромпиром	
- Пуњена паприка	
- Ђуфте у парад.сосу	
- Бећар паприкаш	
- Француски кромпир	
- Сарма од киселог купуса	
- Сарма од слатког купуса	
- Мусака од кромпира	
- Поховано пилеће месо	
- Бечка шницла	
- Фаширана шницла	
- Фаширани ролат	
- Јаје на око	
- Поховани карфиол	
- Крофне	
- Сендвичи	
- Проја са сиром	

НАМИРНИЦЕ КОЈЕ МОГУ ИЗАЗВАТИ АЛЕРГИЈЕ КОД ОСЕТЉИВИХ ОСОБА	НАЗИВ ПРОИЗВОДА
Пиринач	- Парадајз чорба
	- Ђувеч
	- Пуњена паприка
	- Пилав
	- Сарма од киселог купуса
	- Сарма од слатког купуса
	- Мешано вариво
	- Шарени пилав
	- Сутлијаш
	- Ризи – бизи
	Соја
Риба	- Шницле од соје
	- Туњевина-посна пица
	- Сардина
Целер	- Пржена риба
	- Кокошија успа
	- Пилећа супа
Горчица	- Говеђа супа
	- Виршле са сенфом

Шта су алергени?

Алергени су материје које изазивају алергијску реакцију и тешко их је избећи при уобичајеном начину живота. Они су свуда око нас, у храни, лековима, средствима за прање, одећи, накиту, природи и околини у којој живимо. Када је реч о храни, најчешће се ради о протеинима као изазивачима алергијских реакција и они се могу јавити у било којем тренутку живота.

Према хемијском саставу, алергени су најчешће беланчевине (протеини) и то беланчевине великих молекула: глобулини и албумини. Поред њих, алергени могу бити и полисахариди (шећери), липоиди (материје сличне мастима), као и неорганске материје.

Како реагујемо на алергене?

При конзумирању хране, тело може реаговати алергијском реакцијом, али и нетолеранцијом или неподношљивошћу на неку храну и/или њен састојак. Нетолеранција је узрокована генетским или стеченим недостацима у ензиматском и имунолошком систему, обавезном за варење хране. За разлику од алергије, нетолеранција се теже препознаје. Нетолеранцију узрокује и недостатак ензима потребних за разградњу неких шећера, нпр. лактозе.

Утврдити да ли је неко алергичан на храну или не није тако једноставно, а зависи од количине алергена који је унесен у тело и од укупних учинака који настају при учесталом уношењу хране која садржи алергене. Особа код које се дијагностикује алергија на храну често је алергична и на нешто друго. Када организам преосетљиве особе дође у контакт са алергеном у року од неколико минута, сати или дана испољиће се симптоми алергије. Неретко се алергија на храну манифестује само тзв. оралним алергијским синдромом, односно осећајем печења или сврабежа језика, отоком језика, усана, непца или ждрела.

Превентивне мере:

У ресторанима је видно истакнуто обавештење да се сви корисници који су алергични на одређену врсту хране јаве вођи смене.

АЛЕРГЕНИ СУ:

- **Кикирики**
- **Лешник**
- **Ораси**
- **Јаја**
- **Риба**
- **Кравље млеко**
- **Сусам**
- **Соја**
- **Пшеница брашно**

Одобрио:

помоћник директора за исхрану

Слободан Ранђеловић

Одрадио:

Нутрициониста

Душица Јевђић Делић