

АЛЕРГЕРНИ СОСТОЈКИ КОИ ЗАДОЛЖИТЕЛНО СЕ ОЗНАЧУВААТ

- Житарици кои содржат глутен (пченица, 'рж, јачмен, овес) и нивни производи.
- Риби, ракови, школки и останати мекотели и нивни производи.
- Јајца и производи од јајца.



- Костенливо овошје (бадеми, лешници, ореви, ф'стацци, кикиритки и др.) и нивни производи.
- Соја и производи од соја.
- Млеко и млечни производи (вклучувајќи лактоза).
- Целер и негови производи.
- Сенф



- Легуминози (грашок, грав, леќа и др.) и нивни производи.
- Синап и негови производи.
- Сусамово семе и негови производи.
- Сулфур диоксид и сулфити во концентрација поголема од 10 mg/l, изразена како SO₂.



info
02 2457 893
02 2457 895

III Македонска бригада, бр. 20, Скопје
Тел. 02 2457 893, 2457 895
www.fva.gov.mk



Организација на потрошувачите
на Македонија
Водњанска, 66, П. Факс 150, Скопје
Тел. 02 3179 592
e-mail: opm@opm.org.mk
www.opm.org.mk



АЛЕРГИИ ОД ХРАНА КОРИСНИ ИНФОРМАЦИИ



АЛЕРГИИ НА ХРАНА

Алергијата е прекумерна реакција на одбранбениот систем на организмот при повторен контакт со алергени состојки. Таа претставува наследна склоност на имунолошкиот систем, кој со преосетливост реагира на определени супстанции, а во контакт со алергенот може, но и не мора да се развие алергија.

КАКО МОЖАТ ДА СЕ ПОЈАВАТ АЛЕРГИИТЕ ОД ХРАНА

Алергиите од храна можат да се појават во секоја животна возраст, иако почесто кај популацијата која веќе има склоност кон алергии од други супстанции (популација со така наречена atopична конституција).

На пазарот има голем број прехранбени производи и додатоци

на исхраната, кои можат да содржат состојки кои се алергени за одредени потрошувачи и можат да предизвикаат сериозни здравствени проблеми.



ЗАТОА ПРЕПОРАЧУВАМЕ

- Внимателно одберете ја храната што ја консумирате;
- Задолжително прочитајте го означувањето/декларацијата, бидејќи алергените состојки, согласно законските прописи, задолжително треба да бидат означени.

Секогаш постои можност храната да содржи потенцијален алерген, бидејќи секојдневно општо се зголемува бројот на алергени, не само во храната, туку, воопшто, во нашето секојдневно опкружување.



ШТО Е ВАЖНО ДА ЗНАЕТЕ

- Појавата на алергии од храна се менува со возраста, а се менуваат и алергените што ја предизвикуваат;
- Алергиите од храна се почести во првите години од животот, поради недоволна зрелост на имунолошкиот систем;
- Кај децата почесто се јавуваат алергии од млеко, јајца, кикиритки, соја, пченица, морска риба;
- Кај возрасните почесто се јавуваат алергии од кикиритки, ореви, лешници, морска риба, некои видови овошје;
- Декларацијата на храната е добар извор на потребни информации, бидејќи означувањето на алергените и состојките кои предизвикуваат интолеранција/неподносливост е задолжително и кај нас, како и во Европа;
- Несоодветното означување на алергени состојки сè уште е присутно, особено на непакуваната храна, храната која се нуди во рестораните, храната од автомати, школи, предшколски установи, болници и слично.

