



Які є харчові алергени?

Різноманітна їжа потенційно може стати причиною алергічної реакції. Проте **найчастіше спричиняють алергію такі продукти**^{1,2}:

- Деревні горіхи (мигдаль, ліщина, волоські, бразильські, кеш'ю, пекан, фісташки, макадамія)
- Риба
- Арахіс
- Соя
- Селера
- Ракоподібні (креветки, краби, лобстери)
- Молюски (мідії, устриці)
- Злаки, що містять глютен (пшениця, ячмінь, овес)
- Молоко та молочні продукти, лактулоза
- Яйця
- Люпин
- Кунжут
- Гірчиця
- Двоокис сірки (SO₂)

Згідно з українським законодавством, виробники зобов'язані зазначати **інформацію про всі інгредієнти, що можуть спричинити алергічні реакції** чи непереносимість¹. Тому **уважно читайте етикетки продуктів**, аби уникати тих, що містять потенційні алергени

Чи може харчова алергія з часом зникнути?

Така ситуація можлива здебільшого в дітей. Наприклад, **алергію на яйця або молоко, що найчастіше виникає в дітей, дійсно можна «перерости»**. У дорослих частіше зустрічається алергія на молюсків і ракоподібних, яка зазвичай не зникає. Алергія на арахіс, поширена серед всіх вікових груп, також часто зберігається протягом усього життя³.

Як може проявлятися харчова алергія?

Симптоми харчової алергії можуть варіюватися в різних людей та бути як легкими, так і тяжкими. Типовою є їх поява **через кілька хвилин або годин після споживання алергену**. Поширеними симптомами є⁴:

- **Проблеми з травленням:** нудота, блювання, діарея, біль у животі, спазми
- **Шкірні реакції:** свербіння, кропив'янка, екзема, почервоніння, набряк
- **Проблеми з диханням:** чхання, кашель, хрипи, утруднене дихання
- **Набряк губ, язика, горла**
- **Серцево-судинні проблеми:** слабкий пульс, запаморочення, непритомність
- **Анафілаксія:** важка реакція, що потребує негайної медичної допомоги



Що робити, коли виникає харчова алергія?

Найкращою тактикою, звісно, є запобігання алергічній реакції, а саме: визначення та уникання їжі, що її спричиняє⁴. Необхідні дії в разі виникнення харчової алергії варто заздалегідь обговорити під час прийому в лікаря.

Легкі або помірні
симптоми

Застосування **перорального антигістамінного засобу**, що не спричиняє седативного ефекту^{4,5}

У разі виникнення
симптомів анафілаксії

Негайне введення адреналіну та виклик невідкладної медичної допомоги^{4,5}

Як подбати про безпеку від алергенів вдома⁶?

- Навчіться **читати етикетки на продуктах** та залучайте до цього всю родину
- Виділіть **окремі полиці в шкафчиках і холодильнику** для безпечних продуктів
- **Позначайте продукти** як безпечні або проблемні за допомогою кольорових наліпок
- **Мийте руки** до і після їди
- **Мийте робочі поверхні**, ножі та дошки після кожного використання
- Користуйтеся **окремим посудом** для приготування страв, які не містять алергенів
- **Уникайте розповсюдження алергенів** під час приготування, наприклад при кип'ятінні молока, смаженні риби чи яєць, використанні сухого молока чи борошна
- Створіть вдома **зони, вільні від алергенів**, і обмежте прийом їжі кухнею або вітальнею
- Заохочуйте дітей сидіти за столом під час їди, щоб запобігти обміну їжею між братами та сестрами
- Тримайте **ліки від харчової алергії в зручному та безпечному місці**, про яке всі знають



Як подбати про безпеку від алергенів у закладах громадського харчування⁷?

- ✓ **Перевіряйте заздалегідь меню онлайн** або телефонуйте до закладу, щоб дізнатися про наявність безпечних страв
- ✓ **Уникайте закладів типу «шведський стіл», пекарень, ресторанів із готовими стравами**, де важко гарантувати безпеку їжі
- ✓ **Повідомте менеджеру або офіціанту про алергію** перед замовленням і з'ясуйте деталі приготування страви
- ✓ **Передайте шеф-кухарю картку із зазначеними в ній алергенами**, щоб упевнитися, що інформація точно дійде до кухні
- ✓ **Вибирайте прості страви** без додаткових інгредієнтів або соусів, щоб мінімізувати ризик перехресного контакту
- ✓ **Уникайте страв, приготованих на грилі чи у фритюрі**, якщо не впевнені, що ваше замовлення готують окремо від страв із алергенами
- ✓ **Будьте обережними з десертами**, оскільки вони можуть містити приховані алергени
- ✓ **Завжди майте при собі ліки**, які можуть знадобитися в разі виникнення алергічної реакції

Якщо ресторан не може гарантувати безпечного приготування вашої їжі, краще вибрати для відвідування інше місце⁷

Джерела

1. Закон України «Про інформацію для споживачів щодо харчових продуктів» №2639-VIII від 06.12.2018.
2. Allergy UK. Top 14 Food Allergens. Available at: <https://www.allergyuk.org/types-of-allergies/food-allergy/top-14/> (Last access: 20.10.2024).
3. The 9 Most Common Food Allergies. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/common-food-allergies> (Last access: 20.10.2024).
4. Allergy UK. Food Allergy. Available at: <https://www.allergyuk.org/types-of-allergies/food-allergy/> (Last access: 20.10.2024).
5. NICE. Food allergy. Available at: <https://cks.nice.org.uk/topics/food-allergy/> (Last access: 20.10.2024).
6. Tips for Keeping Safe at Home. Available at: <https://www.foodallergy.org/resources/tips-keeping-safe-home> (Last access: 20.10.2024).
7. Safely Dining Out with Food Allergies. Available at: <https://www.foodallergy.org/resources/dining-out-food-allergies-pdf> (Last access: 23.10.2024).