

Ma már a vendéglátás során egyre gyakrabban találkozunk olyan fogyasztói igényekkel, amelyek a vendég személyes ételallergiáján-, intoleranciáján, vagy életmódhoz kapcsolódó igényein alapulnak. E mögött lehetnek konkrét betegségek, mint lisztérzékenység, tejallergia vagy laktózintolerancia, de az is előfordul, hogy a vendég egyénileg tartott diétájához kapcsolódó igények merülnek fel. Ezekre a betegségekre, diétákra a vendéglátásnak is reagálni kell, így került sor arra, hogy az egyes ételek, azok összetevőinek vagy alapanyagainak megjelenítését allergia és intolerancia szempontjából a vendéglátásban már jogszabály írja elő, de a tájékoztatási kötelezettség mellett legalább ilyen fontos, hogy az ételek előállításánál vendégek speciális igényeit lehet legmagasabb szinten és tévesztés nélkül biztosítani tudjuk.

A jegyzet ehhez kíván az általános ismereteken túl segítséget adni a széleskörű külföldi és belföldi vendégkörnek melegkönyv készítő vendéglátó vállalkozásoknak.



SPECIÁLIS IGÉNY ÉTELEK A VENDÉGLÁTÁSBAN

VENDÉGLÁTÓ SZAKMAI KÉZIKÖNYV KKV VÁLLALKOZÁSOK RÉSZÉRE

GINOP-5.3.5-18-2018-00012

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

**SPECIÁLIS IGÉNYŰ ÉTELEK
A VENDÉGLÁTÁSBAN**

**VENDÉGLÁTÓ SZAKMAI
KÉZIKÖNYV KKV
VÁLLALKOZÁSOK
RÉSZÉRE**

GINOP 5.3.5-18-2018-00012

Tartalomjegyzék

Speciális igényű ételek a vendéglátásban a vendégkör személyes igényei alapján	4
Táplálékallergiák és intoleranciák	5
Táplálékallergiák	6
Tejfehérje allergia (teljesen tej és tejettermék mentes étrend):.....	7
Tojásallergia:.....	16
Tojás helyettesítése:.....	19
Szójaallergia.....	24
Búzaallergia	28
Halak, kagylók, és rákfélék okozta allergia	33
Földimogyoró allergia	38
Táplálékintolerancia	40
Laktózérzékenység	41
Fruktóz felszívódási zavar:.....	45
Hisztamin intolerancia:.....	48
Lisztérzékenység (cöliákia, gluténmentes étrend)	53
Nem cöliákiás gluténérzékenység (glutén intolerancia, gluténmentes étrend)	58
Cukormentes ételkészítés során alkalmazható helyettesítők	59
Mesterséges édesítőszer:	59

Cukorhelyettesítők:	62
A vegetáriánus táplálkozás.....	65
Vegán táplálkozás.....	67
Paleolit táplálkozás.....	68
Miért kell allergén információkkal szolgálnunk a vendéglátásban	70
Tájékoztatást előíró jogszabályok	71
Allergén információk a gyakorlatban	71
Az ételek allergén összetevőinek dokumentuma.....	74
A tájékoztató munkatárs oktatása	75
Ételallergiát és intoleranciát okozó anyagok.....	76
Honnan lehet megszerezni az allergén információkat?	77
Mikor nem kötelező az allergén információt külön közölni?	78
Figyelmeztetés, keresztszennyeződés!	78

Speciális igényű ételek a vendéglátásban a vendégkör személyes igényei alapján

Ma már a vendéglátás során egyre gyakrabban találkozunk olyan fogyasztói igényekkel, amelyek a vendég személyes ételallergiáján-, intoleranciáján, vagy életmódhoz kapcsolódó igényein alapulnak. E mögött lehetnek konkrét betegségek, mint lisztérzékenység, tejallergia vagy laktózintolerancia, de az is előfordul, hogy a vendég egyénileg tartott diétájához kapcsolódó igények merülnek fel. Ezekre a betegségekre, diétákra a vendéglátásnak is reagálni kell, így került sor arra, hogy az egyes ételek, azok összetevőinek vagy alapanyagainak megjelenítését allergia és intolerancia szempontjából a

vendéglátásban már jogszabály írja elő, de a tájékoztatói kötelezettség mellett legalább ilyen fontos, hogy az ételek előállítása során vendégek speciális igényeit lehető legmagasabb szinten és tévesztés nélkül biztosítani tudjuk.

A jegyzet ehhez kíván az általános ismereteken túl segítséget adni a széleskörű külföldi és belföldi vendégkörnek melegkonyhás ételt előállító vendéglátó vállalkozásoknak.

Táplálékallergiák és intoleranciák

A szervezetben lejátszódó táplálékallergiás és intoleranciás kóros folyamatok között alapvető különbségek vannak.

Táplálékallergiák

Olyan reakció, amelynek hátterében a táplálékokban található allergénekre adott kóros immunválasz áll, mely számos tünetet okozhat. Az allergén elfogyasztása után táplálékallergia tünetei jelentkezhetnek szinte azonnal, illetve akár 24–8 óra elteltével is.

Táplálékallergia fajtái:

1. Tejfehérje allergia
2. Tojásallergia
3. Szójaallergia
4. Búzaallergia
5. Halak, kagylók és rákfélék okozta allergia

Tejfehérje allergia (teljesen tej és tejettermék mentes étrend):

A tejallergia, tejfehérje allergia vagy kazein allergia néven is ismert. A betegséget a gyermekek 90%-ban kinövik három éves korukra. A későbbi korban megmaradó tejallergia csak 10%-ban jellemző. Minél előbb veszik észre a tejallergiát, annál nagyobb az esély rá, hogy később kinövi a gyermek. Fontos megjegyezni, hogy ez a betegség nem egyenlő a laktózérzékenységgel. Míg a laktózintoleranciát a laktáz enzim csökkent működése vagy hiánya okozza, és a szervezet maradék laktáz aktivitása miatt képes tolerálni a kis mennyiségű tej bevitelét általában, mivel azt bontani képe a szervezet, így az nem okoz tüneteket. Ezzel ellentétben a tejfehérje allergia esetén a betegség tünetei bármilyen kis mennyiségű tej bevitele esetén rövid időn belül

kialakulnak. A tejallergia a tehéntej kazein vagy laktalbumin alkotórészeivel szembeni azonnali típusú túlérzékenységi reakció, amely immunválasz során IgE antitest termelődik a szervezetben.

Kezelés:

A kezelés egyetlen módja az allergén, azaz a tejfehérje (kazein) teljes kiiktatása az étrendből. Ez azt jelenti, hogy kerülni kell a tejből készült összes ételt, gyógyszert, tápszert, sőt még azokat is ezek közül amelyek nyomokban tartalmazzak tejet. Fontos továbbá, hogy a szoptató anyák akiknek gyermekük tehéntejfehérje allergiás teljesen tejmentes étrendet tartsanak, mivel a tejfehérje kiválasztódik az anyatejbe. Az időben való felismerés fontos, mert ez lehetővé teszi, hogy egy-két éves eliminációs (allergént nem tartalmazó) diéta tartása után a gyermek elnője az allergiát.

Tejfehérjét tartalmazó ételek:

A felsorolt élelmiszerek esetében minden esetben ellenőrizni kell az összetevőket, és tejfehérje tartalom esetén nem használhatók fel!

- Mindenfajta tejtermék: tej, tejföl, tejszín, joghurt, kefir, aludttej, gyümölcsjoghurt, joghurthabok, vaj, ízesített vajkrémek, sajtok, sajtkrémek, túró, túrókrémek, túróhabok, Túrórudi, pudingok, tejjel dúsított margarinok pl.: Ráma, Delma
- Állományjavítóként tejfehérjét tartalmazhat: vörösáruk (párizsi, krinolin, szafaládé,

virsl), májkrémek,
húskonzervek, amelyek
marhahúsból készültek

- Sütő és édesipari termékek:
rozskenyerek, tejes kifli, sós
kifli, óriáskifli, szegedi vágott
cipó, fonott kalács, kuglóf,
briós, kakaós tekercs, puffancs,
pogácsafélék, édes
sütemények, csokoládék,
fagylaltok stb.
- Élelmiszeripari termékek: Mint
például a majonéz, ketchup
vagy bármilyen másik kész
szósz.

- Mélyhűtött kész és félkész termékek: Mirelit, gyúrt, kelt, hajtogatott tészták, morzsák sütemények stb.
- Egyes gyógyszerek: Például a nonszteroid gyulladáscsökkentők

Az esetleges keresztallergia miatt ki kell iktatni az étrendből a marha-, bivaly-, kanca-, kecske-, juh-, szamár-, lóhús és az ezekből készült termékeket. A tejfehérje szerkezet ép marad a savanyított tejtermékekben (kefir, joghurt, iró) is, ezért ezek sem szabad fogyasztani.

A tej konyhatechnológiai helyettesítése:

- szójatej: kb. 110 kcal, 5 g zsír, 7 g fehérje, 8 g CH. Nem igazán javaslok mivel szója termesztési formája nem igazán egészséges.
- rizstej is: 120 kcal, 2,5 g zsír, 1 g fehérje, 23 g CH A magasabb szénhidrát tartalmú növényi tejek közé tartozik. A legtöbbször ez az alternatíva van dúsítva kalciummal, így ezt javasolt beépíteni az étrendbe.
- Zabtej: 130 kcal, 2,5 g zsír, 4 g fehérje, 24 g CH Ez a növényi

tej is magasabb szénhidrát tartalommal bír.

- Mandulatej: 60 kcal, 2,5 g zsír, 1 g fehérje, 8 g CH Magasabb fehérje tartalom jellemző rá.
- Kókusztej: 80 kcal, 5 g zsír, 0 g fehérje, 7 g CH – ugyanaz elmondható róla, mint a mandulatejről.

Joghurt helyettesítők:

- Ezeket főzéshez és nyers fogyasztásra is lehet használni.
- Kókuszjoghurt – ez élőflórás változatokban is kapható: 180 kcal, 14 g zsír, 1 g fehérje, 12 g CH

- Mandulajoghurt: 128 kcal, 7 g zsír, 3 g fehérje, 14 g CH
- Szója joghurt

Sajt helyettesítők:

- Ebből a célból kaphatók vegán sajtok. Kapható kókuszolajból és természetes összetevőkből készült, gluténmentes, vegán sajt, különböző bio-, natúr- és egészségboltokban, különféle ízekben. A klasszikus, mozzarella ízű vegán sajt tápértékei 100 grammra vonatkozóan: 245 kcal, 23 g zsír, 0 g fehérje, 20 g CH.

Tejszín, tejföl helyettesítése:

- Zabtejszín: 120-150 kcal, 9-13 g zsír, 1 g fehérje, 6-8 g CH
- Rizstejszín: 160-180 kcal, 7-9 g zsír, 1-2 g fehérje, 25 g CH
- Kókuszkrém: 370 kcal, 38 g zsír, 0 g fehérje, 0 g CH

Tünetek:

- bőrtünetek: viszkető vörös foltok, csalánkiütés, ekcéma
- emésztőrendszeri tünetek: hasmenés, görcsös hasi fájdalom, hányinger, hányás, puffadás

- légúti tünetek: fulladás, asztma, gégevizényő
- súlyos esetben anafilaxiás reakció

Tojásallergia:

A tojásallergia általában gyermekkorban (0, 2 - 1, 1%) alakul ki, felnőtteknél ritkábban fordul elő. A tojás körülbelül negyven fele fehérjét tartalmaz. Óvodás korra (4 - 6 év) körülbelül 80%-ban remisszióba kerül. Az anyatejben az elfogyasztás követő hét – nyolc órán belül megjelenik a tojásfehérje. Az allergiás reakció általában a hő stabil fehérjefrakciókra alakul ki, illetve ugyanilyen erős allergén a tojássárgájában levő szikhardtya is. A tojás keresztreakciót ad a tojást termelő állat húsára, más szárnyasok tojására, es a szárnyasok tollara.

Kezelés:

Tojás allergia esetén, a tojás, fehérjéje és a tojássárgája sem fogyasztható, semmilyen formában. Hőstabil, ezért főtt, sült és fagyasztott formában is reakciót vált ki. Mindenféle tojás vagy tojással készült készítmény felhasználása, fogyasztása nem megengedett. Súlyos tojásallergiában a tyúkhús sem fogyasztható, azonban akinél nem okoz tünetet, nála nem indokolt kiiktatni az étrendből. A tyúktojás más szárnyas tojásával sem helyettesíthető, tojáshelyettesítő por használható fel, de társuló tejfehérje érzékenység esetén nem, mivel tejfehérjét tartalmaz. A durum lisztből készült tojás nélküli tészták alkalmazhatók, hiszen sikerjük rendkívül szívós és rugalmas tulajdonságú, ezért tojás nélkül is jó minőségű tészta állítható elő belőle. A kenyérfogyasztás

nem korlátozott, hiszen a kenyerek tojás felhasználása nélkül készül. A fonott kalács, a kakaós kalács, és szinte minden péksütemény összetételét ellenőrizni kell a fogyasztás előtt. A legbiztonságosabbak a házilag készített tojás nélküli gyúrt, hajtogatott, felvert, kevert, linzerek, hajtogatott, omlós, leveles tészták. A kekszek, töltött édességek, habcsókok, jégkrémek, fagyaltporok tartalmazhatnak tojást, ezért ezen termékek fogyasztása sem megengedett. Helyettesítésükre alkalmas a FE - mini pudingporok (vanília, málna, eper és mangó ízű), amelyek tojást illetve tojásport sem tartalmaznak, így fogyaszthatók. A tojás helyettesítésére jól használhatóak a különböző tojáshelyettesítő porok, amelyek különböző allergia boltokban kaphatók. A tojásallergia mellett tejfehérje, illetve szója allergia előfordulása esetén a tojásporok összetételéről szükséges a további

tájékozódás, mert létezik olyan tojáshelyettesítő por, amelyik szóját és tejport tartalmaz.

Tojás helyettesítése:

- **Kötőanyagként használható helyettesítők (vagdaltakba, töltelékekbe) egy tojásra vonatkoztatva:**

- csicseriborsóliszt: 1 evőkanál
- őrölt lenmag vízzel elkeverve:
1 evőkanál + 1,5 evőkanál víz
- étkezési keményítő: 1 teáskanál
- finomra őrölt zabpehely: 2 evőkanál
- főtt, passzírozott bab: 100 g

- chia-mag: 1 evőkanál mag + 3 evőkanál víz

Mindegyik megoldás esetében fontos az áztatás, vagy a kikevert tészta pihentetése sütés előtt, mivel a nedvesség hatására oldódnak ki a tojás helyettesítő kötőanyagok.

- **Térfogatnövelés céljából (süteményekbe, kenyerekbe) egy tojásra vonatkoztatva:**

- almaecet: 1 evőkanál
- őrölt lenmag: 1 evőkanál + 1,5 evőkanál víz
- 2 evőkanál sütőpor + 2 evőkanál víz + 1 evőkanál napraforgóolaj

- **Panírozáshoz:**

- 3 evőkanál keményítő + 6 evőkanál tej vagy szójatej késhegynyi sóval kikeverve

- **Tojáshelyettesítő gyümölcsök, zöldségek, egy tojásra vonatkoztatva:**

- alma-, vagy körtepüré almapektinnel elkeverve: 200 g püré + 1 teáskanál pektin
- főtt, aszalt datolyamassza: 100 g
- főtt, passzírozott bab: 100 g
- paradicsompüré keményítővel összekeverve például vagdaltakhoz, de érdemes formában sütni, hogy ne essen

szét: 100 g + 1 teáskanál

keményítő

- érett banán: 1 banán
- sült tök: 100 g
- olvasztott csokoládé: 100 g
- mogyoróvaj: 50 g

- **Egyéb helyettesítési módok:**

- Hiányozhat az ételekből a tojás sárga színe és az enyhe kénes íz: ezt kurkumával, curryporral és az ázsiai üzletekben kapható fekete sóval pótolhatjuk. Segítségükkel készíthetünk például “rántottát” tofuból, vagy a rakott krumpliban helyettesíthetjük ily módon a tojást

kurkumás-feketesós pácban
előkészített tofuszeletekkel.

- A sütemények esetében a helyettesítők egész tárháza nyílik meg – de nem szabad megfeledkeznünk arról, hogy a tojásnál stabilabb kötőanyag nincs, így az anélkül készített ételek rövidebb ideig tárolhatók, különösen, ha cukrot sem használunk. Érdeemes frissen fogyasztani őket, de például egy morzsálódó brownie még nagyon jó lehet joghurttal, vagy müzlibe keverve.

Szójaallergia

Az utóbbi 20 - 30 évben fokozott felhasználásának köszönhetően egyre emelkedik a szójaallergiások száma. Európában a szójaérzékenység aránya 0,5 - 0,7 % körüli, a harmadik leggyakoribb növényi eredetű allergén. A szója alapjában véve egészséges élelmiszernek számít, értékes fehérjeforrás azok számára, akik nem fogyasztanak húst. A tejfehérje allergiásoknál nagyon gyakran előfordul szójaallergia.

Kezelés:

Az élelmiszeriparban széleskörűen elterjedt állományjavító adalékanyag, így nagyon körültekintően kell megvizsgálni az alapanyagok összetevőit egy szójaallergiás esetben. Tudományos kutatások szerint a szójalecitin a szójaallergiás embereknél kis százalékban

okoz allergiás reakciót. Szójalecitint tartalmazhat a francia kenyér, rozscipó, emiatt ezek a készítmények fogyasztása kellő óvatossággal történjen. Keresztallergiában egyéb hüvelyesekre, különösen a babra, földimogyoróra, almára, körtére, cseresznyére, sárgabarackra, sárgarépára, petrezselyemre, eperre, spárgára, zellerre is kialakulhatnak tünetek.

A szójára vonatkozó allergén információk:

A címkén a következő módokon szerepelhet a szójára vonatkozó allergén információ. Az összetevők között az allergén zárójelben történő megemlítésével: Összetevők: (allergén), pl. összetevők növényi fehérje (szója). Az összetevők felsorolását követően, külön mondatban megfogalmazva: allergént tartalmaz pl.: tejfehérjét és szóját tartalmaz. Az összetevők felsorolását követően,

külön mondatban leírva: Nyomokban tartalmazhat allergént. pl. nyomokban szójafehérjét tartalmazhat Az összetevőket követően vagy a termék csomagolásának elején elhelyezve: allergénmentes pl.: szójamentes

- **Szóját tartalmazhat:**

- Szójabab, szójaitalok,
szójaliszt, tofu,
szójadesszertek, szójaolaj,
szója granulátum, szójakocka,
szójaszósz,
- Adalékanyagként:
Húskészítményekben,
szalámikban, vörösárukban,
májkrémekben,

pástétomokban,
felvágottakban. Tejtermékek
közül a szalámi ízesítésű
ömlesztett sajtokban,
sajtkrémekben található szója.
Kész és félkész ételekben,
instant készételporokban,
leveskockákban, leves
porokban. Sütőipari
termékekben pl.:
péksüteményekben, csomagolt
tartós kenyerekben, müzlikben,
pelyhekben. Édesipari
termékekben.

- **Tünetei:**

- bőrtünetek
- viszketés
- száj és garat duzzanat
- gyomor bélrendszeri tünetek
- szisztémás reakció

Búzaallergia

A gabonafélékre is kialakulhat allergiás reakció, azonban hazánkban a gabonapollen-allergia, ill. a légúti tünetekkel járó pékashma (foglalkozási allergia) gyakoribb, mint a gabona eredetű táplálékok okozta allergia. Gyakrabban fordul elő felnőttkorban, általában a fű- és egyéb gabonapollen-allergiához kapcsolódva. Amennyiben a gabonaallergia kisgyermekkorban alakul ki, úgy jellemzően az iskoláskorra „kinövik” a

gyermekek. **Fontos megjegyezni, hogy ez a betegség nem egyenlő a lisztérzékenységgel illetve a glutén intoleranciával!** A búza okozta allergia többféle lehet:

- IgE-mediált, azonnali típusú reakciót okoz (pl. anafilaxia), amely esetben teljes búzamegvonással jár a diéta.
- A WDEIA (wheat-dependent, exercise-induced anaphylaxis) a búzafogyasztást követő fizikai aktivitás is anafilaxiát válthat ki, és ez a kórkép szintén a búza teljes megvonását jelenti. Ha késői típusú reakciót okoz, abban az esetben elég a részleges búzamegvonás, ami nem azt jelenti, hogy fogyaszthat valamennyi gabonát az illető, hanem azt, hogy a keresztszennyeződést figyelmen kívül hagyhatja az élelmiszeripari

termékek esetében. A sejtmediált reakció (pl. gyomor-bél rendszeri tünetek) is a búza teljes megvonásával jár.

Kezelés:

A búzamentes étrend nem feltétlenül egyezik meg a gluténmentes étrenddel. A búzaallergiában a leggyakoribb reakciót kiváltó búza komponens nem a glutén, hanem más fehérje összetevői a búzának. A búzaallergének allergenitása nem csökken a főzéssel, sütéssel. Keresztreakció a fűfélékre alakulhat ki. Különbség a búzaallergia és a lisztérzékenység diétája között, hogy EU-s előírás szerint a gluténmentes termékek gluténmentes búzakeményítőt is tartalmazhatnak, így ezek nem alkalmazhatók a búzaallergiások körében, mivel reakciót válthat ki. **A búzaallergiás betegek a gluténmentes termékek közül**

csak azokat fogyaszthatják, amelyek egyáltalán nem tartalmazznak búzát, tehát a búzamentes (wheat-free) feliratot kell keresni.

- **Búzát tartalmazhat:**

- búzaliszt, dara, csíra, korpa, müzlik, müzli szeletek, reggeliző pelyhek, egyéb pelyhek, kuskusz, bulgur
- búzatartalmú kenyerek, beleértve a rozskenyér, a kukoricás kenyér, burgonyás kenyér, zsemlemorzsa, péksütemények
- kekszek, tallérok, sütemények
- száraztészták gabona

- élelmiszer ipari termékek
adalékanyagként felhasználják a
búzát, továbbá
szennyeződhetnek vele
- módosított búzakeményítő

- **A búza helyettesítése:**

A búza helyettesítésére számos alapanyag használható fel, így a rizs, a kukorica, a burgonya, a köles, a hajdina, az amaránt, a tápióka, a zab, a csicseriborsó, a szója, az édesburgonya, a teff (gluténmentes gabona), és a qinoua (álgabona). A pszeudogabonák tápanyagtartalmukban és élvezeti értékükben helyettesítik a búzát,

melyek felhasználásával javítható a tápanyagtartalom és általuk színesíthető az étrend.

Halak, kagylók, és rákfélék okozta allergia

A hal az egyik leginkább javasolt húsféle, amit az egészséges táplálkozásban, a szív- és érrendszeri betegségekben, diétázóknak, fogyókúrázóknak ajánlanak, mert kiváló fehérjeforrás, értékes zsírsav forrása, alacsony a kalóriatartalma, számos vitamin és ásványi anyagot tartalmaz. Mégis van egy létező veszély vele kapcsolatban ez a halallergia. Magyarországon nem jelentős a hal és egyéb tenger gyümölcsei fogyasztás, így az ételallergiák közül a fent említett nyersanyagok okozzák a legkevesebb panaszt. Gyermek es

felnőtkorban egyaránt előfordul ez a fajta allergia (1 - 2%). A halallergia élethosszig tartó diétát igényel. A legtöbb táplálékallergia 2 - 5 éven belül csökken, illetve eltűnik, de a halallergia rendkívül tartósan fennálló és még kifejezettebbé válik a korrallal. A halételek viszonylag gyakran váltanak ki csalánkiütést, de ez elsősorban a hisztamin tartalommal magyarázható. Hasonló mechanizmus alapján jelentkeznek bőrpanaszok, hasmenés, olykor fulladás kagylóevést követően is. A halak hisztamin tartalma kifejezetten magas, és mivel a gyomor-bél rendszer nem mindig képes rá, hogy ezt a nagy mennyiségű hisztamint lebontsa, így a felszívódott hisztamin teljesen azonos tünetek vált ki, mint a valódi allergiás reakció. Különösen gyakran fordul elő ilyen pseudoallergiás reakció lazac fogyasztása után. Ilyen esetekben az antihisztamin tartalmú gyógyszerek gyors

segítséget tudnak nyújtani. Az édesvízi halakkal szembeni reakció ritkább

Kezelés:

Már nagyon minimális mennyiségben is súlyos klinikai tüneteket provokál a halallergiás betegekben. Ezért a halfehérjével dúsított élelmiszereknél mindig fel kell tüntetni a jelenlétüket. A halfehérje allergia a halliszttel etetett tyúkok tojásával is kiváltható (Napjainkban már nem alkalmazzák!) A különböző halak, a tintahal, a rákok, a kagylók, a polip erős keresztreakciót mutatnak egymással. A por és lisztatka allergiás betegeknél keresztreakció áll fenn a garnélarák, királyrák, és egyéb rákfélék továbbá ízeltlábúakkal. A már kialakult hal allergia esetén a kezelés alapját a diéta jelenti. A diéta mértékét mindig az egyéni érzékenység határozza meg, annak megfelelő betartása esetén teljes panaszmentesség

érhető el. A diéta során minden olyan halat, rákot, kagylót és ezekből készült élelmiszereket, mélyhűtött, kész, félkész, konzerv, pástétom termékeket, stb. kerüljön a beteg, ami allergiás reakciót válthat ki. Az élelmiszer - ipari termékeken kívül zselatint, vagy zselatint tartalmazó élelmet, étrend - kiegészítőket, kapszulákat (lágyszelé) sem szabad az érintettnek fogyasztania. A gyakorlatban a betegek a halzselatin allergéntartalmat a legtöbben tolerálják, de a kiváltott allergiás reakciókról mégis több tanulmány számol be. A halolaj, mint étrend - kiegészítő is tünetprovokáló lehet. A főzés és az egyéb elkészítési mód megváltoztathatja, akár csökkentheti is a halak allergizáló képességét, de előfordulhat, hogy 100 °C - os hevítés után is megmaradhat, ez magyarázható a főzéskor keletkező gőz belégzése utáni allergiás reakciók megjelenése. A halallergiások ne étkezzenek halakra

specializálódott éttermekben, mert ott - ha nem halat választanak is - a fogók, kanalak, grillező eszközök zömmel ugyanazok, amelyekkel a halat készítik. Néhány halallergiás embernek már a halpiacon átsétálva is allergiás tünetei lehetnek.

Tünetei:

Az allergiás tünetek a halételek fogyasztását követően, rövid időn belül jelentkeznek

- legjellemzőbb az arc kipirosodása,
- test szerte csalánkiütés,
- torokduzzanat, nehézlégzés,
fulladás,
- szédülés, verejtékezés
- súlyos esetben anafilaxiás sokk is

Földimogyoró allergia

A földimogyoró egyike azoknak az élelmiszereknek, amelyek gyakran okoznak táplálékallergiás tüneteket. A tünetek súlyossága az egészen enyhe irritációtól az életveszélyes reakcióig is terjedhet.

Kezelés:

Földimogyoró allergia esetén az egyetlen kezelési mód, ha a beteg kerüli a földimogyorót tartalmazó ételek, élelmiszerek fogyasztását. Fontos az ételcímkeket gondosan átolvasni, számtalan készétel tartalmazhat ugyanis földimogyorót. Biztonsággal fogyasztható a „földimogyorótól mentes” jelzéssel ellátott termék, amelybe a gyártása során sem földimogyoró, sem az abból készített liszt, olaj, vaj vagy margarin nem került be, valamint a gyártás és csomagolás során a terméknek

ezekkel az anyagokkal való szennyeződése kizárt. Földimogyoró allergiásoknak fontos tudni, hogy habár csak kis mértékben, (5%) de előfordulhatnak keresztreakciók is bizonyos élelmiszerekkel. A földimogyoró fehérjéi hasonlóságot mutatnak a zöldborsó, lencse és a bab fehérjéivel, ezért ritkán ezek fogyasztása is allergiás tüneteket okozhat az arra érzékenyeknél. A keresztreakció miatt az allergiás tünetek megjelenése valószínűbb, gyakrabban következik be szója fogyasztása esetén.

Tünetei:

- hányinger, hányás,
- hasfájás, hasmenés,
- bőrkiütés, ekcéma,
- légszomj és nehézlégzés.

Táplálékintolerancia

Olyan reakció, amelyet valamilyen elfogyasztott élelmiszer vált ki (pl. tej, tejtermékek), de nem zajlik a szervezetben kóros immunreakció. Tünetei hasonlóak, mint a táplálékallergiának. Hazánkban leggyakrabban a következő ételintoleranciák fordulnak elő.

Táplálékintoleranciák fajtái:

1. Laktózintolerancia
2. Fruktóz malabszorpció
3. Hisztamin intolerancia

Laktózérzékenység

A laktózintolerancia, más néven tejcukor érzékenység egy specifikus; laktóztartalmú élelmiszerek, ételek fogyasztása után jelentkező tünet együttes. **Nagyon fontos megjegyezni, hogy a laktózintolerancia nem egyenlő a tejallergiával.** A laktózérzékenység oka az elégtelen vagy hiányos tejcukorbontó enzim (laktáz) termelése. A tejcukor érzékenységnek elsődleges (primer), illetve másodlagos (szekunder) formáját különböztetjük meg. A primer laktózintolerancia veleszületett, ritka formája, mikor a laktáz enzim már születéskor hiányzik (más néven alaktázia).

Az elsődleges forma késői típusában a tejcukorbontó enzim aktivitása 3-6 éves kor után fokozatosan csökken,

vagy akár meg is szűnik. A tejcukor lebontására alkalmas laktáz enzim szintje bizonyos embereknél az életkor előrehaladtával egyre csökken. Ezzel magyarázható, hogy a laktózintolerancia tünetei csak felnőttkorban jelentkeznek.

A másik formája az úgynevezett szerzett vagy másodlagos forma, amely a vékonybél valamely betegsége mellett jelenik meg. Ilyenek például a cöliákia, lisztérzékenység, Crohn betegség, bizonyos tumoros megbetegedések, antibiotikum kezelést követően, kemoterápiás kezelés hatására. A tünetek súlyosságát befolyásolja az egyéni tolerancia. Veleszületett laktáz enzimhiány esetén már kis mennyiségű laktóz fogyasztása is súlyos tüneteket produkálhat, de a legtöbb tejcukorérzékeny azonban bizonyos mennyiségű tejet, tejterméket probléma nélkül is el tud fogyasztani.

Kezelése:

Diagnosztizált laktózintolerancia esetén fontos megállapítani az egyéni tolerancia mértékét, vagyis mennyi tej, tejtermék fogyasztható el probléma nélkül. **A diéta szigorúsága függ az egyéni toleranciától és az egyéni tapasztalatoktól!**

Laktózmentes termékek:

Az étrendbe beépíthetők azok a tejet, tejszármazékot tartalmazó termékek, melyek csomagolásán vagy címkéjén a gyártó feltüntette a „laktózmentes” jelzöt. Akkor tekinthető egy készítmény laktózmentesnek, ha tejcukortartalma nem haladja meg a 0,1 grammot 100 grammonként. Csökkent laktóztartalmú egy termék, ha a tejcukortartalma 0,2g/100g. A tanúsított laktózmentes termékeken túl olyan élelmiszer, étel fogyasztható,

melyek összetevői között nem szerepel: tejcukor (laktóz),
tej, tejpor, tejszín, tejföl, krémföl, vaj, joghurt, kefir, túró,
sajt, túró, író, tejsavó, tejsavópor, tejsavófehérje,
citopánpor, tejes margarin, tejsavó alapú édesítőszer
(laktit – E966), kazein, kazeinát, laktalbumin, laktoferrin,
laktoszérum, laktobiumot, laktoglobulin. Nagyon
óvatossá kell lenni a felvágottakkal,
húskészítményekkel, egyes készételekkel, félkész
ételekkel, szószokkal, mártásokkal

Tünetei:

- puffadás
- hasmenés
- hányinger, hányás
- köldök körüli görcsös fájdalom

Fruktóz felszívódási zavar:

A fruktóz-felszívódási zavar kialakulásának oka lehet a fruktóz felszívódását segítő fehérje (GLUT-5) hibás működése, mely következtében a fruktóz félig emésztetlen formában jut a vastagbélbe, ahol erjedni kezd. Az erjedés fokozott gázképződéssel jár együtt; ez okozza a hasi diszkomfortérzés, görcsöket, puffadást és hasmenést. **Fontos megjegyezni, hogy ez a betegség nem egyenlő a fruktóz intoleranciával, amely egy ennél sokkal komolyabb betegség. Ennek ellenére a köznyelvben a legtöbben az ebben a fejezetben tárgyalt fruktóz felszívódási zavart nevezik fruktóz intoleranciának.**

Kezelése:

Egyéni tolerancia függvényében fogyaszthatók fruktóztartalmú élelmiszerek. Fruktóz-malabszorpció esetén a megengedett gyümölcscukor-bevitel 0 és 50 gramm között alakul.

Mi a fruktóz:

Más néven gyümölcscukor, kémiai szerkezetét tekintve egyszerű szénhidrát (cukorféleség). Természetes formában gyümölcsökben, mézben, zöldségekben található meg. Főként a diétás, diabetikus élelmiszerekben szintetikusan előállított formájával találkozhatunk. Fontos kiemelni, hogy az étkezési cukor (nádcukor vagy répacukor), azaz a szacharóz is tartalmaz fruktózt – glükózt (szőlőcukor) és fruktózt keveréke, továbbá az inulin is főként fruktózból épül fel.

Édesítésre szőlőcukor (glükóz), rizsszirup, maltodextrin, stevia, mesterséges édesítőszer használható (aszpartám, szacharin, ciklamát, acelszulfám-K).

Tünetei:

- rossz közérzet
- gyengeség
- fejfájás
- frontérzékenység
- hasi fájdalom
- teltségérzet
- puffadás
- hasi görcsök
- laza széklet
- hasmenés

Hisztamin intolerancia:

A hisztamin-intolerancia (más néven hisztaminózis) magas hisztamin-tartalmú élelmiszerek, ételek fogyasztása után jelentkező és/vagy a szervezetben felszabadult nagy mennyiségű hisztamin miatt jelentkező tünetegyüttes. Az intolerancia – a táplálékallergiákkal ellentétben – nem jár immunreakcióval, de mindig reprodukálható (előidézhető) és a tünetek is nagyon hasonlóak. A hisztamint a DAO (diamino-oxidáz) enzim bontja le. Akinél ez az enzim csökkent mértékben termelődik, hisztaminban gazdag étel fogyasztása után allergiaszerű tünetek lépnek fel. Továbbá számos egyéb, feltételezett oka lehet a hisztaminózisnak.

Kezelése:

Orvosi diagnózis birtokában lehetőség van az igazolt enzim-alulműködés kezelésére. Az egyéni tolerancia függvényében hisztamin-szegény, illetve mentes diétára van szükség, melyet más néven mediátor mentes diétának is hívnak.

Magas hisztamin tartalmú élelmiszerek:

búzacsíra, hántolatlan hajdina, kelt tészta, nem friss pékáru, nyerstej, érlelt sajtok (pl. ementáli, camembert, parmezán), sajtkelesztmények (pl. tömlős sajt), szójatej, paradicsom, legtöbb hagymaféle, padlizsán, spenót, gombafélék, savanyú káposzta és savanyúságok, hüvelyesek, eper, málna, citrusfélék (citrom, narancs, mandarin, grapefruit, pomeló), banán, ananász, kivi,

papaya, avokádó, dió, mák, földimogyoró, napraforgómag, tojásfehérje, füstölt halak, halkészítmények, rákok, kagylók, egyéb tengeri gerinctelenek, dióolaj, napraforgóolaj kizárólagos használata, alkohol, fekete tea, rooibos tea, energiatital, citruslevek, limonádé, kakaós italok, paradicsomlé, kávé, csokoládé, kakaópor, szójakészítmények (pl. tofu, szójaszószt), ecetek (pl. háztartási ecet, balzsamecet, almaecet), chili, bolti fűszerkeverékek (pl. Vegeta), húsleveskocka, ketchup, adalékanyagok: benzoátok, szulfitek, nitritek, glutamát, mesterséges színezékek, zselatin, élesztő (kelesztés során keletkezhet hisztamin)

Fontos megjegyezni, hogy a diéta igen összetett, és nem biztos, hogy a magas hisztamin-tartalmú élelmiszerek, ételek kizárásával megszüntethetők a tünetek. Nem

minden hisztamin-intoleráns reagál ugyanúgy, és a tünetek súlyossága sem mindig ugyanúgy reprodukálható. A panaszokat (mint fentebb említettük) befolyásolhatja a stressz, a hormonális állapot, de még az időjárás is. **A diéta szigorúsága függ az egyéni toleranciától és az egyéni tapasztalatoktól!**

Általánosságban elmondható, hogy minél inkább erjesztett (fermentált), érlelt vagy érett (nem friss) élelmiszer, annál magasabb a hisztamin-tartalma. Húsok, halak közül csak a friss, azonnal elkészített példányokat fogyassza! Mindig ép, friss, ütődéstől, barnulástól mentes zöldséget, gyümölcsöt vásároljon! Ne vásároljon közeli lejáratú élelmiszert! A megvásárolt élelmiszert, ételt mihamarabb készítse és fogyassza el! Ha nem dolgozza fel azonnal, megfelelő hőmérsékleten, légmentesen lezárva tárolja és 2 napon belül használja fel!

Tünetek:

- Bőrpír, csalánkiütés, ekcéma, viszketés
- migrénszerű fejfájás, szédülés
- heves szívdobogásérzés
- torokfájás, torokviszketés
- hányinger, hányás
- orrfolyás, orrdugulás
- nehézlégzés
- ritkán asztmás roham
- puffadás
- hasfájás, hasi görcsök
- súlyos esetben anafilaxiás reakció

Lisztérzékenység (cöliákia, gluténmentes étrend)

Gluténmentes (gliadinmentes) étrendben tilos fogyasztani a búza (minden fajta durumbúza, tönköly és kamut), rozs és árpa, tritikálé gabonaféléket, amelyek glutént tartalmaznak. Egy átlagos napi étrend 15-20g glutént tartalmaz. **Fontos megjegyezni, hogy ez a betegség nem egyenlő a búza allergiával és a glutén érzékenységgel!**

Tilos a fogyasztása minden olyan ételnek, élelmiszernek, alapanyagoknak, amely:

- Glutén tartalmú gabonafélékből készült (búza, rozs, árpa, tritikálé)
- Eredendően a legtöbb étel glutént nem tartalmaz, de a tárolás,

feldolgozás, elkészítés során
szennyeződhet gluténnal (pl.:
gépsorok, darálók)

- Bizonytalan összetételű ételek
vagy nincs információnk a
felhasznált alapanyagokról és az
ételkészítés körülményeiről.
- Adalékanyagként tartalmaz glutén
tartalmú összetevőt (ez nehezíti
meg legjobban az élelmiszerek
kiválasztását) E1400-1450.

**A gluténmentes diétában fogyasztható élelmiszerek
jelölésére világszerte az áthúzott búzakaralász
szimbólumot használják.**

Kezelés:

A gluténmentes diétás termékeket a hagyományos élelmiszerek előállításától térben vagy időben el kell különíteni. A glutén érzékenyek elsősorban a számukra előállított speciális gluténmentes termékeket fogyaszthatják, de válogathatnak a hagyományos élelmiszerekből is, ha megbízható információjuk van a termékekkel kapcsolatban, hogy nem szennyeződött gluténnal. A diéta az egyetlen terápiás módszer, amely egy életre szóló.

Speciális gluténmentes termékek:

- A Mester, Dr. Schar, Fe-mini,
Emese, Barbara, 3Pauly,

Hammermuhle, Bezgluten stb.

család termékei.

- Kenyerek, zsemlék: Ihász kenyér,
Sváb pékség, Multi pékség,
Glutenix, Dr. Schar, Glutenex,
stb....
- Kenyérporok, lisztkeverékek:
Coelipan, Fe-mini, Mathler,
Hammermuhle, Dr. Schar,
Glutenix, Glutenex, Finax, Organ,
Procelia, Emese, Loprofin, Szafi
free, Naturbit stb....
- Gluténmentes dara, gluténmentes
zsemlemorzsa, gluténmentes
galuskapor, Mester tészta liszt

- Süteményporok: Fe-mini, Barbara,
Emese, Hammermuhle, Dr. Schar,
3Pauly, Procelia, Finax, Mester,
stb....
- Extrudált kenyerek: pl.
gluténmentes Abonett,
- Száraztészták: Cornito-Tóthék
tésztája, Fe-mini, Dr. Schar,
3Pauly, Barbara, Arpis,
- Reggeliző pelyhek: Bezgluten, Dr.
ScharKész sütemények, kekszek:
Barbara, Emese, Dr. Schar, 3Pauly,
Hammermuhle, Kati csemege,
Tortafalo, Gullon, Mester stb....

- Félkész, kész ételek: pl. pizza,
Mester paradicsomleves, Mester
besamel mártás

Nem cöliákias gluténérzékenység (glutén intolerancia, gluténmentes étrend)

Úgy is ismert, hogy nem cöliákias gluténérzékenység. Bár ebben az esetben is rosszul reagál a szervezet a gluténra, a tünetek háttérében nem ugyanaz a kóros folyamat áll, mint a cöliákiában. Ebben az esetben nincs

a betegségnek hosszú távú következménye, mivel a bélrendszer nem roncsolódik a glutén hatására, csak a cöliákiához hasonló kellemetlen tünetek jelentkeznek. Mivel a tünetek nagyon hasonlóak, ezért különböző diagnosztikus eljárások alkalmazása nélkül nagyon nehéz elkülöníteni a betegséget. Ebben a betegségben is ki kell zárni a glutént, viszont csak a tünetek elkerülése miatt.

Cukormentes ételkészítés során alkalmazható helyettesítők

Mesterséges édesítőszer:

- **Szacharin (E 954):** A legrégebbi édesítőszer, 300-szor édesebb a cukornál. Meglehetősen olcsó. Fő hátrányai, hogy fémess mellékíze van,

másrészt, hogy az ételkészítési eljárások során, hő hatására bomlik.

- **Ciklamát (E 952):** Csaknem a tökéletes cukor illúziót kelt, mintegy 30-szor édesebb a cukornál. A második legolcsóbb édesítőszer. Nincs mellékíze és hő stabil. Létezik szacharin és ciklamát keverek, amelyben a szacharin kellemetlen íz hatása nem érződik.
- **Aceszulfám – K (E 950):** Édesítőerejében és íz hatásában a ciklamáttal megegyezik, azonban drágább. Kiváló ízű, hő hatására nem bomlik el.
- **Aszpartám (E 951):** 180 – 200-szor édesebb a cukornál és megfelelő ízű. Hátránya, hogy drágább az előzőeknél. Hőre, fényre elbomlik, édesítő ereje fokozatosan csökken. Ma már kapható hő stabil készítmény is.

Fenilketonuriában nem alkalmazható, mert fenilalanint tartalmaz. Canderel tabletta es maltodextrinre felvitt por formájában kapható. 1db tabletta 1 teáskanál kristálycukor édesítő erejének felel meg. Aszpatrámmal édesített light üdítőitalokban és gyümölcslevekben az édesítőszer Nutrasweet néven szerepelhet. Kevésbe ismert az aszpartám-aceszulfámsó (E 962) az alitam, (E 956) és a neotan (E 961).

- **Stevia:** Paraguayban őshonos növény kivonata, a cukorénál 300-szor édesebb háttassal rendelkezik. Korábban kozmetikumként alkalmazták, napjainkban közkedvelt, de drága édesítőszer. Kalóriamentes, az édes-ízért felelős steviol-glukozidok mellett vitamint (A es C) valamint

rutint és ásványi anyagokat is tartalmaz. Kapható szárított lével, por, tableta és folyadék formában.

- **Szukralóz (E 955):** Olyan szintetikus vegyület, amelyet a cukor molekulából állítanak elő, így keletkezik a répacukorból egy nála 400 -800-szor édesebb vegyület. Tiszta ízű, utóíz és energiamentes, hő stabil, savas és lúgos közegnek is ellenáll, ezért az ételkészítési eljárások során sem veszti el pozitív tulajdonságait. Kiss mennyiségben szívódik fel (nem toxikus), többnyire változatlan formában kiválasztódik a széklettel.

Cukorhelyettesítők:

- Gyümölcscukor (fruktóz): A gyümölcscukor a legédesebb ízű cukor, édesebb a répacukornál is, így ugyanolyan édes íz eléréséhez 30-40 %-kal

kevesebb is elegendő. A gyümölcscukor hátránya, hogy jelentősen drágább a cukornál. Fruktóz felszívódási zavarban, illetve fruktóz intoleranciában nem alkalmazható.

- Szorbit: Úgynevezett cukoralkohol a cukor édesítőerejének 50-60%-ával rendelkezik. Drágább a cukornál. A Glukagon néven forgalomba hozott hazai por alapú készítményt még szacharinnal is édesítik. A vércukrot a gyümölcscukorhoz (fruktózhoz) hasonlóan elhúzóóan emeli, mivel a szervezetben lassan alakul át glukózzá. Nagyobb mennyiségben alkalmazva az alábbi tüneteket válthatja ki: puffadás, hasfájás, hasi görcsök, hasmenés.
- **Xilit (xilitol vagy nyírfacukor):** A természetben is előforduló cukorhelyettesítő, nagyobb

mennyiségben hemicellulóz tartalmú növényi rostból állítják elő. Nyírfacukor néven is ismert, ami egy magyar fantázianév a xilitolra, és arra utal, hogy a xilitolt először nyírfából vonták ki, neve ellenére azonban ez is kukoricarostból készül. Negyven százalékkal kevesebb energiát, 50%-al kevesebb szénhidrátot tartalmaz, mint a cukor, ezért a glikémiás indexe is alacsony. Árfekvése hasonló, mint a szorbité vagy a fruktózé.

- **Eritriol (erythritol, eritrit):** A cukorhoz viszonyítva kb. 60-70 %-os az édesítő ereje, előnye, hogy nem emeli a vércukor szintet. A legújabb cukorhelyettesítő, alkalmas az édesipari készítmények, a házilag készített sütemények, stb. édesítésére.

A vegetáriánus táplálkozás

A vegetáriánus táplálkozás irányzatai:

- Szemi-vegetáriánus:
Alkalmasszerűen fogyaszt szárnyast és halat.
- Peszketáriánus: Fogyaszt halat és más tenger gyümölcseit.
- Lakto vegetáriánus: Fogyaszt tej- és tejterméket.
- Lakto-ovo vegetáriánus: Fogyaszt tej- és tejterméket, illetve tojást.
- Ovo vegetáriánus: Fogyaszt tojást.

- Fruitáriánus: Legfőképpen nyers gyümölcsöt és zöldséget fogyasztanak. Emellett fogyasztanak olajos magvakat, magvakat és csírákat.
- Makrobiotikus étrend: Yin és yan filozófián alapszik. Szemléletük szerint az étel és annak minősége képes befolyásolni az egészség mellett a jó testi-lelki egyensúlyt. A legtöbb ételt nyers formában illetve minél kevésbé feldolgozott formában fogyasztanak. Az étrend gerincét a gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, olajos magvak adják,

de fogyasztanak halat, szóját,
gombát is.

Vegán táplálkozás

A vegánok teljesen elutasítják az állatok árucikké tételét, így semmilyen állati terméket nem használnak (étkezésen kívül sem) pl. rák, méz, szörme, bőr, gyapjú és selyem elutasítása. Egyéb általánosan használt állati termékek is mellőzésre kerülnek: méhviasz, csontszén, csontporcelán, kármin, kazein, zselatin, halenyv, lanolin, disznózsír, állati oltó, sellak, faggyú, tejsavó, stb. Nincs egyetértés abban, hogy milyen fokig kell kerülni az összes állati, különösen a rovaroktól származó termékeket. Személye döntés kérdése, hogy az illető használja a mézet, selymet

és egyéb rovaroktól származó termékeket. **Fontos megjegyezni, hogy ez a fajta táplálkozás nem egyenlő a vegetáriánus táplálkozási formákkal!**

Paleolit táplálkozás

A paleolit táplálkozás lényege a kőkori étrendhez való visszatérés. A paleolit étrend öt pilléren alapszik, amelyből kettő az étkezéssel kapcsolatos. Az étrend követői szerint túl sok szénhidrátot viszünk be a szervezetünkbe, és mivel a gabonafélék, burgonya, kukorica, rizs, cukor, fruktóz csak pár ezer éve váltak a táplálékunkká, így a szervezetünk nem képes kezelni a hatalmas terhelést emiatt. Ez az étrend egészségügyi szakemberek által nem elfogadott.

**Megengedett alapanyagok: A következő felsorolt
alapanyagokon kívül minden más kerülendő!**

- Húsok
- Zöldségek
- Gyümölcsök
- Érett sajtok
- Tojás
- Hal
- Gomba
- Dió és mogyorófélék (kivéve: földimogyoró)

Miért kell allergén információkkal szolgálnunk a vendéglátásban

Az ételekben lévő némely összetevő allergiás reakciót, intoleranciát válthatnak ki egyes embereknél, amelyek akár súlyos tünetekkel járhatnak, akár életveszélyes helyzetet is előidézhethet. Emiatt vendéglátókat jogszabály kötelezi arra, hogy a vendégeknek pontos információval szolgáljanak az allergiát vagy intoleranciát okozó összetevőkről, így a vendégek a kapott információ tudatában eldönthetik, hogy elfogyasztják-e az kínált ételt. Az allergén információkat mindig a vásárlás előtt kell megadni, pontosan, dokumentumra alapozva.

Tájékoztatást előíró

jogszabályok

A szabályozás az 1169/2011 számú EU-rendeletben és az erre épülő nemzeti szabályozásban, a 36/2014. (XII. 17.)

FM rendeletben található.

Allergén információk a gyakorlatban

- A vendéglátónak ki kell írni, hogy az allergén információhoz a vendég hol tud hozzájutni, ez minden vendéglátó számára kötelező. Amennyiben több értékesítő hely van egy üzleten belül akkor ezt minden pultnál ki kell írni.

- A vendéget minden esetben a vásárlás, illetve az étel megrendelése előtt kell tájékoztatni, ezt segíti a fent említett kiírás. A tájékoztatás nem járhat költséggel a fogyasztó számára.
- **A vendéglátó választhat a szóbeli és az írásos tájékoztatás között.**

1. Írásos tájékoztatás:

Ennek eszközei lehetnek tábla, étlap, szórólap, megrendelőlap, interaktív tábla, tablet, távértéskor a honlap. A már említett figyelmeztető felirat ezekhez az eszközökhöz kell vezesse a fogyasztót. Az írásbeli tájékoztatón az ételekben jelenlévő allergéneknek a felsorolása kell legyen. Fontos, hogy az összetett étkeknél az összes elem összetevőjére gondoljunk az

allergének felsorolásánál pl.: Amennyiben az ételben van tészta, mártás és hús is, akkor az összes felhasznált alapanyagot figyelembe kell venni a felsorolásnál. Az allergének listája történhet ábrákkal, piktogramokkal illetve megnevezésekkel. Az ábrás és piktogramos tájékoztatás esetén jelmagyarázatot kell feltüntetni, amely alapján az allergén egyértelműen azonosítható.

2. Szóbeli tájékoztatás:

A fogyasztót a vásárlás, rendelés előtt kell tájékoztatni, az arra oktatott személyzetnek. A tájékoztatás alapja az ételről készült dokumentum lehet, melyet

a vendég kérésére meg kell mutatni. Szóbeli tájékoztatást csak olyan személyzet adhat, aki dokumentáltan, képeztek az allergének ismeretéről és jelen van a nyitvatartási idő alatt. A szóbeli tájékoztatás alapja is az ételről készült dokumentum kell legyen, és ezt a kijelölt személyzetnek ismernie kell.

Az ételek allergén összetevőinek dokumentuma

Az ételkészítés alap dokumentációja az anyaghányad nyilvántartás, vagy kalkuláció. Ennek az anyagnak tartalmaznia kell, azt hogy az adott étel milyen allergiát vagy intoleranciát okozó alapanyagokat tartalmaz. Az

összetett összetevők allergiát vagy intoleranciát okozó összetevőit is fel kell tüntetni pl.: kész szósok, mártások.

A tájékoztató munkatárs oktatása

A képzés nem igényel iskola rendszerű oktatást, az üzletvezető, vagy az élelmiszerbiztonságért felelős munkatársa is elvégezheti. Fontos, hogy ismertesse az allergiát és intoleranciát okozó anyagokat, ezekkel az anyagokkal és termékekkel kapcsolatos veszélyeket, a szóbeli tájékoztatás mögött meglévő felelősséget, a tájékoztatás alapját képező, az üzletben bármikor könnyen elérhető dokumentumokat (pl. anyaghányad nyilvántartás, kimutatás stb.).

Ételallergiát és intoleranciát okozó anyagok

A 1169/2011/EU rendelet az alábbiakat nevesíti meg:

1. Glutént tartalmazó gabonafélék
2. Rákfélék és a belőlük készült termékek
3. Tojás és a belőle készült termékek
4. Hal és a belőle készült termékek
5. Földimogyoró és a belőle készült termékek
6. Szójabab és a belőle készült termékek
7. Tej és az abból készült termékek
8. Diófélék, azaz mandula, mogyoró, dió, kesudió, pekándió, brazil dió, pisztácia, makadámia vagy queenslandi dió és a belőle készült termékek
9. Zeller és a belőle készült termékek
10. Mustár és a belőle készült termékek
11. Szezámag és a belőle készült termékek
12. Kén-dioxid és az SO₂-ben kifejezett szulfitok
10 mg/kg, illetve 10 mg/liter
összkoncentrációt meghaladó mennyiségben;
13. Csillagfürt és a belőle készült termékek
14. Puhatestűek és a belőlük készült termékek

Honnan lehet megszerezni az allergén információkat?

Csomagolt élelmiszerek esetében a termék csomagolásán, jelölésén az információk megtalálhatók.

Csomagolatlan élelmiszerek esetében az információkat dokumentáltan kell beszerezni a beszállítótól. Ez lehet nyilatkozat, specifikáció, írásos dokumentum. Allergén információk hiányában a terméket átvenni, felhasználni és kiszolgálni, értékesíteni tilos!

Mikor nem kötelező az allergén információt külön közölni?

Azoknak az élelmiszereknek az esetében, amelyeknek a neve egyértelműsíti az adott allergén jelenlétét, azt külön nem szükséges megemlíteni. Pl. tojásos galuska esetében a tojás jelenléte egyértelmű, de a tej és glutén jelenlétéről tájékoztatást kell adni.

Figyelmeztetés, keresztszennyeződés!

Tanácsos erre felhívni a vendégek figyelmét! Az átlagos és mindennapi vendéglátásban nem üzemelnek teljes

allergén összetevő mentességet garantáló üzletek, nincsenek elkülönített allergén mentes ételeket készítő konyhák. Erről célszerű a vendégeket tájékoztatni.

Példa erre: Ételeink az összetevőként jelzett allergének mellett nyomokban tartalmazhatnak további allergéneket.

A szakmai kiadványt összeállította:

Kereskedők és Vendéglátók Országos
Érdekképviselői Szövetsége KISOSZ

A kiadvány a GINOP-5.3.5-18-2018-00012
„Vállalkozói generációváltás munkaerőpiaci megoldása az Észak-Magyarországi régióban”
projekt keretében készült

A projekt végrehajtói:

Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kereskedő és Vendéglátó Vállalkozók
Érdekképviselői Szervezete KISOSZ – Konzorciumvezető
Kereskedők és Vendéglátók Országos
Érdekképviselői Szövetsége KISOSZ – Konzorciumi tag

Felelős kiadó:

Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kereskedő és Vendéglátó Vállalkozók
Érdekképviselői Szervezete KISOSZ
Szalári István elnök

A kiadvány tartalmi szerkesztését és grafikai tervezését készítette:

PrintTime Kft.

A kiadvány nyomdai előállítását biztosította:

PrintTime Kft.