

# Dažniausi maisto alergenai

**Alergija** – tai sustiprėjęs imuninės sistemos atsakas į išorines antigenines ar alergines medžiagas. Alergines reakcijas gali sukelti ne tik pats maisto produktas, bet ir į jį įdėti maistiniai dažai, konservantai, tirštikiai ar pagardai. Tuo tarpu maisto netoleravimas yra reakcija į maistą, kurioje nedalyvauja imuninė sistema. Priešingai nei esant alergijai, kartais žmonės netoleruojantys tam tikro produkto, suvalgę nedidelį jo kiekį, nejaučia jokių nepageidaujamų reakcijų.

## Pagrindiniai maisto alergijos ir netoleravimo skirtumai



Alergija	Netoleravimas
Gali atsirasti staiga	Dažniausiai išsivysto palaipsniui
Kyla dėl imuninių procesų	Imuniniai procesai nedalyvauja
Gali išsivystyti gyvybei pavojingos būklės	Pavojus gyvybei žymiai mažesnis
Simptomus gali išprovokuoti ir mažas medžiagos kiekis	Mažas medžiagos kiekis gali neturėti įtakos sveikatos pablogėjimui

Skiriama 14 grupių alergiją ar netoleravimą sukeliančių medžiagų arba produktų:

1. **Glitimo turintys javai** (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai;
2. **vėžiagyviai** ir jų produktai;
3. **kiaušiniai** ir jų produktai;
4. **žuvis** ir jų produktai;
5. **žemės riešutai** ir jų produktai;
6. **sojų pupelės** ir jų produktai;
7. **pienas** ir jo produktai (įskaitant laktozę);
8. **riešutai**, (t. y. migdolai, lazdyno riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės kariojos, brazilinės bertoletijos, pistacijos, makadamijos riešutai bei jų produktai);
9. **salierai** ir jų produktai;
10. **garstyčios** ir jų produktai;
11. **sezamo sėklos** ir jų produktai;
12. **sieros dioksidas** ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l;
13. **lubinai** ir jų produktai;
14. **moliuskai** ir jų produktai.



◆ Informacija apie alergenų pateikimą **raštu tiksliai nurodant** konkrečiame maisto produkte (patiekale) ◆  
esančius alergenų. **Pavadinimas pabrėžiamas** ir dažniausiai **aiškiai išsiskiria iš kitų sudedamųjų dalių.**