

## ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

7/7/2023

### **Αλλεργιογόνα στα τρόφιμα: Ποιες ουσίες προκαλούν αλλεργίες και πώς να τις αποφύγεις**

- **8η Ιουλίου: Παγκόσμια Ημέρα Αλλεργίας – Η επιστήμη δίπλα στον καταναλωτή**
- **Εκστρατεία ενημέρωσης «Διάλεξε Ασφαλές Φαγητό» - #EUChooseSafeFood**

Εκατομμύρια άνθρωποι ανά τον κόσμο υπολογίζεται ότι πάσχουν από κάποια τροφική αλλεργία η οποία εμφανίστηκε ξαφνικά στη ζωή τους. Οι συνέπειες των τροφικών αλλεργιών δεν είναι καθόλου αμελητέες γι' αυτό και η σωστή ενημέρωση είναι απαραίτητη.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Αλλεργίας η οποία έχει καθιερωθεί να εορτάζεται κάθε χρόνο στις 8 Ιουλίου αλλά και στο πλαίσιο της Ευρωπαϊκής εκστρατείας #EUChooseSafeFood 2023, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA), οι Υγειονομικές Υπηρεσίες του Τμήματος Ιατρικών Υπηρεσιών και Υπηρεσιών Δημόσιας Υγείας του Υπουργείου Υγείας και το Γενικό Χημείο του Κράτους εφιστούν την προσοχή παρέχοντας σημαντικές πληροφορίες και συμβουλές στους καταναλωτές.

Κάθε χρόνο οι Υγειονομικές Υπηρεσίες σε συνεργασία με τα διαπιστευμένα εργαστήρια του Γενικού Χημείου του Κράτους εφαρμόζουν πρόγραμμα δειγματοληψίας τροφίμων από τις επιχειρήσεις τροφίμων για τον επίσημο εργαστηριακό έλεγχο των τροφίμων για τυχόν παρουσία αλλεργιογόνων. Το 2022 λήφθηκαν συνολικά 342 δείγματα τροφίμων για ανίχνευση ουσιών που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες. Από αυτά, ποσοστό 2,3% βρέθηκε να περιέχουν αλλεργιογόνο ουσία χωρίς αυτή να δηλώνεται στη σήμανσή τους, όπως αυτό προνοείται από τη νομοθεσία.

#### **Τι πυροδοτεί τις τροφικές αλλεργίες**

Μια τροφική αλλεργία εμφανίζεται όταν το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά σε συγκεκριμένες τροφές που συνήθως είναι ακίνδυνες, αλλά ο οργανισμός λανθασμένα τις αναγνωρίζει ως επικίνδυνες. Οι ουσίες στα τρόφιμα που πυροδοτούν τις μη φυσιολογικές αντιδράσεις του ανοσοποιητικού συστήματος είναι πρωτεΐνες που φυσιολογικά περιέχονται στα τρόφιμα. Η τροφική δυσανεξία είναι μια ηπιότερη κατάσταση από την τροφική αλλεργία, κατά την οποία ο ανθρώπινος οργανισμός αδυνατεί να απορροφήσει τα θρεπτικά συστατικά των τροφίμων και να τα χρησιμοποιήσει φυσιολογικά για τις καθημερινές του λειτουργίες. Αυτό οφείλεται

είτε σε κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του τροφίμου είτε σε κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου.

### **Αλλεργικές αντιδράσεις και συμπτώματα**

Μια αλλεργική αντίδραση μπορεί να προκληθεί από μια ελάχιστη ποσότητα ενός περιεχόμενου συστατικού και στο οποίο ένα άτομο είναι ευαίσθητο. Τα συμπτώματα μιας αλλεργικής αντίδρασης μπορεί να είναι ήπια (φαγούρα ή εξάνθημα), αλλά μπορεί να εξελιχθούν και σε πιο σοβαρά συμπτώματα όπως εμετός, διάρροια, συριγμός και σε ορισμένες περιπτώσεις αναφυλαξία (σοκ). Ο μόνος τρόπος για να διαχειριστεί κάποιος την κατάσταση είναι να αποφύγει τα τρόφιμα που περιέχουν αλλεργιογόνες ουσίες οι οποίες τον ενοχλούν και που βλάπτουν έτσι την υγεία του.

### **Νομική υποχρέωση των παραγωγών τροφίμων**

Το νομικό πλαίσιο σχετικά με την επισήμανση τροφίμων έχει σχεδιαστεί με σκοπό την διασφάλιση της πρόσβασης των καταναλωτών σε σαφή, κατανοητά και αξιόπιστα στοιχεία όσον αφορά το περιεχόμενο και τη σύσταση των τροφίμων, με στόχο να προστατεύεται η υγεία και το συμφέρον των πολιτών. Μέσα στο πλαίσιο αυτό, ουσίες που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες, όπως είναι η σόγια, το γάλα, τα ψάρια και άλλα, πρέπει να αναγράφονται με σαφήνεια και να τονίζονται στη συσκευασία. Για τον σκοπό αυτό, στην Ευρωπαϊκή Ένωση από το 2016 είναι υποχρεωτικό οι παραγωγοί τροφίμων να αναφέρουν την παρουσία αυτών των ουσιών ακόμη και στα μη συσκευασμένα τρόφιμα, όπως για παράδειγμα αυτά που προσφέρονται σε εστιατόρια και καντίνες.

### **14 κατηγορίες αλλεργιογόνων προϊόντων και ουσιών**

Ο κατάλογος των 14 κατηγοριών προϊόντων και ουσιών που προκαλούν αλλεργίες ή δυσανεξίες και που σύμφωνα με τη νομοθεσία της ΕΕ πρέπει να αναφέρονται στη σήμανση των τροφίμων, περιλαμβάνει τα: δημητριακά που περιέχουν γλουτένη, γάλα, αυγά, ξηρούς καρπούς, φιστίκια, σόγια, ψάρια, μαλακόστρακα, μαλάκια, σέλινο, λούπινο, σουσάμι, μουστάρδα και θειώδη. Τα προϊόντα και οι ουσίες αυτές πρέπει να δηλώνονται στη σήμανση των τροφίμων στις παρακάτω περιπτώσεις: α) όταν προστίθενται σκόπιμα ως συστατικά στα τρόφιμα, και β) όταν, παρά το ότι η επιχείρηση τροφίμων λαμβάνει όλα τα δυνατά μέτρα για να παρεμποδίσει την λεγόμενη «διασταυρούμενη» επιμόλυνση των τροφίμων, εντούτοις, δεν μπορεί να εξαλείψει πλήρως την μη σκόπιμη παρουσία αυτών των ουσιών σε ίχνη, συγκέντρωση ικανή να επηρεάσει τα άτομα με αλλεργία ή δυσανεξία. Δεδομένου ότι η επιστήμη των αλλεργιογόνων συνεχίζει να εξελίσσεται, ο κατάλογος αυτών των προϊόντων και ουσιών ενδέχεται στο μέλλον να επικαιροποιηθεί.

## **Μάθε να διαβάζεις τις ετικέτες**

Οι επιστήμονες της Ευρωπαϊκής Αρχής Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) αξιολογούν τα νέα συστατικά για την περίπτωση να είναι πιθανά αλλεργιογόνα και εξετάζουν επίσης τη διαδικασία με την οποία παράγοντες, όπως η επεξεργασία τροφίμων, μπορεί να επηρεάσουν την αλλεργιογόνότητά τους. Επομένως, είναι πολύ σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίζουμε εύκολα τα αλλεργιογόνα στις ετικέτες των τροφίμων. Ελέγχοντας τα συστατικά στις ετικέτες των προσυσκευασμένων τροφίμων που περιέχουν αλλεργιογόνα συστατικά καθώς και τις σχετικές πληροφορίες που δίνονται για τα μη προσυσκευασμένα τρόφιμα, οι άνθρωποι μπορούν να τα αποφύγουν εάν είναι αλλεργικοί ή δυσανεκτικοί σε κάποιο/α από αυτά.

## **Η επιστήμη και οι αρμόδιες αρχές είναι εκεί**

Οι Υγειονομικές Υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας διενεργούν επίσημους ελέγχους τόσο για τα προσυσκευασμένα τρόφιμα, όσο και στις μονάδες μαζικής εστίασης όπως εστιατόρια, ξενοδοχεία, καντίνες και «take-away», καθώς και σε αρτοποιεία – ζαχαροπλαστεία, όπου πωλούνται μη προσυσκευασμένα τρόφιμα, για να διαπιστώσουν αν δίνονται οι απαραίτητες πληροφορίες στους καταναλωτές για τις 14 κατηγορίες αλλεργιογόνων προϊόντων και ουσιών. Οι πληροφορίες αυτές πρέπει υποχρεωτικά να εμφανίζονται γραπτώς, είτε στον τιμοκατάλογο (μενού) που δίδεται σε κάθε πελάτη, είτε σε περίοπτη θέση στο χώρο πώλησης των μη συσκευασμένων τροφίμων. Πρέπει ακόμη να εμφανίζονται στις ιστοσελίδες πώλησης τροφίμων έτσι ώστε ο καταναλωτής να λαμβάνει την απαραίτητη πληροφόρηση πριν προχωρήσει στη σύναψη της διαδικτυακής αγοράς. Οι επίσημοι έλεγχοι αποσκοπούν στη διασφάλιση ότι οι επιχειρήσεις τροφίμων τηρούν την υποχρέωση τους να πληροφορούν τους καταναλωτές για την παρουσία αλλεργιογόνων ουσιών στα προϊόντα/τρόφιμα που παρασκευάζουν.

## **Εκστρατεία #EUChooseSafeFood 2023**

Είναι καθησυχαστικό να γνωρίζουμε ότι η επιστήμη είναι εκεί για να βοηθάει τους καταναλωτές να κάνουν ασφαλείς επιλογές. Μετά την επιτυχία των εκστρατειών #EUChooseSafeFood που διεξήχθησαν κατά την τελευταία διετία, η EFSA και οι εταίροι της, τα κράτη μέλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης, συνεχίζουν φέτος για τρίτη χρονιά την εκστρατεία #EUChooseSafeFood στην οποία συμμετέχει και η Κύπρος. Μάθε περισσότερα ακολουθώντας τον πιο κάτω σύνδεσμο:

<https://campaigns.efsa.europa.eu/EUChooseSafeFood/#/index-cy>