

مشاوره مصرف کننده

راهنمای آلرژی خانواده

اگر به برخی مواد غذایی، آلرژی داشته باشید، احتمالاً غذا خوردن بیرون از خانه برای شما چالش برانگیز باشد. مادرانی که فرزندشان دارای حساسیت غذایی است همیشه دغدغهی این را دارند که کودکشان در هنگام غذا خوردن بیرون از خانه دچار مشکل شود. اما توجه به برخی نکات ساده و آگاهی از آن باعث تضمین سلامتی است. با ما همراه باشید تا در ادامه باهم این موارد را بررسی کنیم. در ابتدا باید بدانید قوانینی وجود دارد که مشاغل مرتبط با مواد غذایی را موظف میسازد اطلاعاتی در ارتباط با مواد غذایی آلرژی زا در اختیار شما قرار دهند. کسب وکارهای مواد غذایی باید طبق قانون مواد غذایی در صورتی که از هر یک از ۱۴ ماده آلرژی زا به عنوان مواد تشکیل دهنده در غذا و نوشیدنی خود استفاده می کنند، به مصرف کنندگان اطلاع دهند. این موارد شامل قوی ترین و شایع ترین مواد غذایی آلرژی زای شناخته شده است که عبارت است از:

کرفس

غلات حاوی گلوتن (مانند جو و گندم)

سخت پوستان (مانند میگو و خرچنگ)

تخم مرغ

ماهی

شیر

خردل

بادام زمینی

کنجد

سویا

دی اکسید گوگرد و سولفیت ها

مغزهای درختی (مانند بادام، فندق، گردو، آجیل، بادام هندی و پسته)

اگر به موادی که در 14 ماده آلرژی زا گنجانده شده حساسیت دارید، باید همیشه اطلاعات درج شده بر روی بسته بندی مواد غذایی را بررسی کنید یا از کارکنان اطلاعاتی در مورد آلرژن غذایی خاص خود اطلاعات بخواهید.

اطلاعات آلرژن و درج اطلاعات ضروری بر روی محصولات

روش های مختلفی وجود دارد که از طریق آنها می توان اطلاعات آلرژن را در اختیار شما قرار داد. ارائه ی این اطلاعات به نوع غذایی که

می خرید و نوع تجارت غذایی که از آن سفارش می دهید بستگی دارد.

- غذاهای بسته بندی شده

وجود 14 آلرژن باید در جدول مندرج بر روی بسته بندی مواد غذایی یا نوشیدنی درج شود. این کار را می توان به عنوان مثال با استفاده از رنگ های خاص، یا به صورت حروف مورب یا رنگی انجام داد تا ترکیبات آلرژیک را راحت تر شناسایی شوند.

- غذاهای غیربسته بندی شده (فله).

کسب و کارهای مواد غذایی مانند نانوايي، قصابی یا اغذیه فروشی، باید اطلاعات آلرژیک را برای هر کالایی که خریداری می کنید (حاوی هر یک از 14 ماده آلرژیک) در اختیار شما قرار دهند.

استانداردهای مواد غذایی اطلاعات بیشتری برای انتخاب غذای سالم به مشتریان ارائه می دهد. با این حال، این موضوع نباید جایگزین یا مانع از گفتگوی مصرف کنندگان در مورد نیازهای آلرژیک خود با تجارت مواد غذایی شود.

ما اطلاعات بیشتری در مورد تغییرات در استانداردهای مواد غذایی و نحوه تأثیر آنها بر تجارت شما در اختیارتان قرار خواهیم داد.

بیرون غذا خوردن

وقتی بیرون غذا می خورید یا غذای آماده سفارش می دهید، رستوران یا کافه باید اطلاعات آلرژیک را در اختیار شما بگذارد. به عنوان مثال، آن ها می توانند اطلاعات آلرژیک را در منوی خود عرضه نموده یا با پیامی توضیح دهند که شما چگونه می توانید این اطلاعات را به دست آورید. ممکن است این امکان وجود داشته باشد که شما بتوانید از کارکنان در مورد محتویات آلرژیک در غذایی که می خواهید سفارش دهید بپرسید.

اگر با کسب و کاری مواجه شدید که الزامات راهنمایی آلرژن را رعایت نمی کند، می توانید از طریق گزارش ابزار مشکل غذایی ما، این موضوع را به ما گزارش دهید.

نکات

به عنوان بخشی از مشاوره در مورد آلرژیک، توصیه های خاصی برای نوجوانان و جوانان مبتلا به آلرژیک غذایی داریم. برچسب های احتیاطی آلرژن برای اطلاع دادن به مشتریان استفاده می شود در واقع ممکن است به دلیل آلودگی متقابل، آلرژن ها به طور ناخواسته در یک محصول غذایی وجود داشته باشند. اینها معمولاً به عنوان "ممکن است حاوی [آلرژن] باشد" یا "برای افراد مبتلا به آلرژیک X مناسب نیست" دیده می شوند. آلودگی متقابل آلرژن می تواند در هر نقطه ای از زنجیره تامین مواد غذایی اتفاق بیفتد: از مزرعه تا بشقاب. البته هیچ الزام قانونی خاصی برای کسب و کارهای مواد غذایی جهت درج اطلاعات با عنوان «ممکن است حاوی» وجود ندارد. با این حال، غذا باید برای خوردن سالم و بی خطر باشد و باید اطلاعاتی برای کمک به افراد مبتلا به آلرژیک در انتخاب ایمن و مدیریت موثر وضعیت آنها ارائه شود.

مواد غذایی وگان و آلرژن ها

وگانسیم انتخاب سبکی از زندگی است که شما ممکن است بر اساس طیف وسیعی از عوامل از جمله اخلاقی، محیطی و تغذیه انتخاب کنید. با این حال، اصطلاح "وگان" در قانون مواد غذایی تعریف نشده است و هر غذایی که دارای برچسب ادعای وگان باشد، برچسب ایمنی مواد غذایی نیست. این عنوان با غذاهایی که برچسب "فاقد از" یا "بدون آلرژن" دارند، متفاوت است که تضمین کننده عدم وجود ماده مشخص شده در غذا می باشد. به عنوان مثال، محصولی که برچسب "عاری از شیر" دارد تضمینی است که حاوی شیر نخواهد بود و

برای هر کسی که حساسیت یا عدم تحمل به شیر دارد بی خطر است. ادعای گیاه خواری در مورد یک محصول غذایی به این معنی است که هیچ ماده ای با منشاء حیوانی عمدا در ساخت محصول استفاده نشده است. با این حال، هنوز این امکان وجود دارد که غذاهایی با منشاء حیوانی به طور ناخواسته در غذاهایی که به عنوان وگان علامت گذاری شده اند وجود داشته باشد. این به دلیل پتانسیل آلودگی متقابل در نقطه ای از زنجیره تامین مواد غذایی است.

برچسب زدن آلودگی متقابل و احتیاط آلرژن برای غذاهای گیاهی

اگر یک کسب و کار مواد غذایی محصولی را به عنوان گیاه خوار برچسب گذاری کرده است، اما خطر آلودگی متقابل با آلرژن های زیر را شناسایی کرده است، باید این خطر را اعلام کند:

- سخت پوستان (مانند میگو و خرچنگ)
- نرم تنان
- ماهی
- شیر
- تخم مرغ

اینها غذاهایی هستند که هم آلرژن های تنظیم شده و هم محصولات حیوانی هستند.

در این مثال، کسب و کار مواد غذایی باید از یک بیانیه احتیاطی در برچسب گذاری آلرژن استفاده کند، به عنوان مثال، «ممکن است حاوی» در کنار ادعای وگان خود استفاده کند. این موضوع کمک می کند به مصرف کنندگانی که به این مواد آلرژنی دارند کمک می نماید.

انجمن وگان توصیه می کند که علامت تجاری وگان آنها را می توان در محصولات غذایی دارای برچسب احتیاطی آلرژن برای مواد غذایی با منشاء حیوانی استفاده کرد، مشروط بر اینکه تصمیم برچسب گذاری بر اساس ارزیابی خطر آلودگی متقابل باشد.

اگر یک کسب و کار مواد غذایی محصولی را با ادعای گیاه خواری بفروشد و مشتری به دلیل حضور ناخواسته سخت پوستان، نرم تنان، ماهی، لبنیات یا تخم مرغ واکنش نامطلوبی داشته باشد و از برچسب "ممکن است حاوی" برای اطلاع رسانی خطر استفاده نکرده باشد، این مورد می تواند نقض قانون مواد غذایی تلقی شود.

برچسب غذای گیاهی را بررسی کنید

بسیار مهم است که برچسب را بخوانید تا ببینید آیا محصول برای شما سالم و بی خطر است، حتی اگر محصول برچسب "وگان" داشته باشد. همچنین باید هنگام سفارش غذای گیاهی هنگام صرف غذا در بیرون از خانه، حساسیت یا عدم تحمل خود را کاملاً بیان نمایید تا مطمئن شوید که وعده غذایی که سرو می شود برای شما بی خطر است.

سازمان استاندارد دستورالعملی در مورد ادعاهای بدون آلرژن و وگان برای مصرف کنندگان منتشر کرده است. این راهنما اطلاعات روشنی در مورد تفاوت بین ادعاهای "بدون" یا "بدون آلرژن" (مثلاً بدون شیر) و ادعاهای وگان دارد.

بیرون غذا خوردن و سفارش غذای ضد آلرژنی

وقتی قصد دارید بیرون غذا بخورید یا غذای آماده سفارش دهید، همیشه منو را به صورت آنلاین بررسی کنید یا می توانید از قبل تماس بگیرید و در مورد حساسیت و عدم تحمل غذایی اطلاعاتی کسب نمایید.

در هنگام سفارش غذا درباره حساسیت یا عدم تحمل خود به صورت واضح صحبت نمایید و از غذاهایی که به آن ها حساسیت دارید مثال

بزنید.

اگر احساس کردید فردی که با او صحبت می‌کنید اطلاعات کافی در این مورد ندارد، از مدیریت یا کسی که بهتر می‌تواند کمک کند مشاوره بگیرید.

در این موارد می‌توانید سوالاتی مطرح نمایید:

1. آیا کسب و کار مورد نظر وعده های غذایی مناسب برای شما ارائه می دهد؟
2. اگر نه، آیا کارکنان می‌توانند یک غذای سالم برای شما درست کنند؟
3. غذا در آشپزخانه چگونه مدیریت می‌شود؟ آیا احتمال آلودگی متقاطع آلرژن از تجهیزات یا مواد پخت و پز وجود دارد؟
4. آیا تغییر دستور غذا در لحظه آخر یا جایگزینی مواد تشکیل دهنده وجود دارد؟

اگر رستوران غذاهای پیچیده سرو می‌کند، بیشتر مراقب باشید زیرا آلرژن‌ها کمتر مشخص می‌شوند یا ممکن است در دستور العمل‌های پیچیده قابل شناسایی نباشند. کسب و کارهای مواد غذایی باید اطلاعات آلرژنی را به شما ارائه دهند، اما ملزم به ارائه یک وعده غذایی جایگزین متناسب با نیاز شما نیستند. اگر در مورد درک کارکنان از اهمیت نیازهای غذایی خود شک دارید، آن‌جا را انتخاب نکنید.

رستوران‌ها

هنگام ورود به رستوران یا با استفاده از تماس قبلی، با سرور یا مدیریت صحبت کنید. در مورد حساسیت یا عدم تحمل غذایی خود واضح صحبت نموده و آن‌را با کارکنان رزرو رستوران در میان بگذارید.

بررسی کنید که آیا آن انتخاب‌های غذایی برای شما مناسب هستند و یا اینکه می‌توانند تغییراتی را متناسب با نیازهای غذایی شما ایجاد کنند. به آنها یادآوری کنید که مراقب آلودگی متقاطع یا مواد حساسیت‌زای اضافه شده از لعاب‌ها، چاشنی‌ها، سس‌ها، روغن‌های پخت و پز باشند و با احتیاط غذا را آماده نمایند. اگر در مورد درک کارکنان از اهمیت نیازهای غذایی خود شک دارید، آن‌جا را انتخاب نکنید.

سفارش غذای آماده

سفارش غذای آماده، فروش از راه دور و یا فروش آنلاین محسوب می‌شود. با فروش از راه دور اطلاعات آلرژن باید قبل از تکمیل خرید غذا (در محل فروش) و یا هنگام تحویل غذا در دسترس باشد. این کار را می‌توانید به صورت کتبی، از طریق وب‌سایت، اپلیکیشن یا منو یا به صورت شفاهی از طریق تلفن انجام نمایید. هنگام سفارش برای چند نفر، حتماً از رستوران بخواهید که هر وعده غذایی و ظروف را برچسب گذاری کند تا بدانید کدام سفارش برای شما مناسب است.

غذا خوردن و تهیه یک وعده غذایی بی‌خطر از نظر آلرژنی

آشپزی برای کسی که به آلرژنی یا عدم تحمل غذایی مبتلا است، اگر عادت به انجام آن نداشته باشید، می‌تواند نگران‌کننده باشد. اگر فردی به چیزی حساسیت دارد و شما غذایی را برای او سرو کرده اید که نمی‌تواند بخورد، صرفاً برداشتن آن از بشقاب او کافی نیست زیرا مقدار کمی برای ایجاد یک واکنش آلرژیک کافی است، بنابراین مهم است که هنگام برنامه ریزی و تهیه یک وعده غذایی کاملاً مراقب باشید. می‌توانید برای تهیه یک وعده غذایی بی‌خطر برای آلرژنی برنامه ریزی کنید:

از مهمان خود (یا والدین یا مراقبان کودک) بپرسید که چه چیزی می‌توانند بخورند و چه چیزی نمی‌توانند بخورند

اطمینان حاصل کنید که آلرژن‌ها را از سایر غذاها جدا نگه دارید

بررسی لیست مواد موجود در غذاهای بسته بندی شده برای آلرژن ها

اجتناب از افزودن رویه یا تزئینات اضافی به ظروف.

اغلب جایگزین های خوبی برای آلرژن ها برای خرید وجود دارد. مهمان شما بهترین درک را از آلرژن های خاص خود دارد و می تواند به برنامه ریزی یک وعده غذایی مناسب به شما کمک کند.

برای جلوگیری از آلودگی متقاطع، سطوح کار و تجهیزات را کاملاً تمیز کنید تا آثار غذایی که ممکن است قبلاً پخته یا آماده کرده اید از بین برود.

هشدارهای آلرژن

FSA از نزدیک با مقامات محلی، صنایع غذایی و سازمان های مصرف کننده همکاری می کند تا اطمینان حاصل کند که مصرف کنندگان از اطلاعات نادرست آلرژن در محصولات غذایی آگاه هستند.

ما سیستمی ارائه می دهیم تا شما بتوانید غذایی سالم و بی خطر انتخاب نمایید.

می توانید در هشدارهای آلرژن ثبت نام کنید تا هر بار که ما فراخوانی مخصوص آلرژن غذایی شما را اعلام می کنیم، ایمیل یا پیام متنی دریافت کنید که شامل اطلاعاتی درباره محصولی که خریداری نموده اید می باشد.

تحقیق در مورد آلرژن

برنامه تحقیقاتی آلرژن و عدم تحمل غذایی عوامل خطر مرتبط با آلرژن غذایی را شناسایی می کند. ما در نظر داریم تحقیقات درباره آلرژن را توسعه دهیم و مفیدترین و به روزترین اطلاعات را در اختیار مصرف کنندگان و مشاغل قرار دهیم. پس ما را دنبال کنید.