



ZDROWO JEMY, ZDROWO ROŚNIEMY

# Zakupowa ściągawka dla alergików

Sprawdź, czy w żywności, którą kupujesz, nie ma substancji alergizujących lub dodatków do żywności, których powinny unikać dzieci ze stwierdzoną alergią.

Alergeny takie jak mleko, jajka czy gluten występują w produktach, nie tylko jako główny składnik, ale również jako dodatek do żywności, często kryjąc się pod inną nazwą:



Jaja, poza produktami, których są jedynym z głównych składników, mogą występować również w takich produktach jak sosy (majonez, sos tatarski, holenderski), wyroby cukiernicze (ciastka, batony, chałwa, biszkopty, wafle do lodów) i inne, jaja możemy znaleźć pod nazwą: **żółtko/białko jaj, jaja w płynie/proszku, lizozym z jaj, lecytyna z jaj kurzych.**



Mleko, poza wyrobami typowo mlecznymi, występuje w takich produktach jak: ciasta, czekolady, niektóre rodzaje pieczywa, chipsy, wyroby mięsne (wędliny), dania gotowe (sosy do makaronów, mieszanki warzywne, np. niektóre rodzaje mrożonego szpinaku). W tych, jak i innych niewymienionych tu produktach, mleko może być oznaczone jako: **białko mleczne, hydrolizat białka mlecznego, kazeina, serwatka, mleko w proszku.**



Gluten, poza wyrobami typowo zbożowymi jak pieczywo, makarony, herbatniki, płatki śniadaniowe, znajduje się często w batonach czekoladowych, tartym serze, sosach, daniach gotowych, przetworach mięsnych. Gluten zawierają: **kasza bulgur/jęczmienna/ manna/kuskus, płatki żytnie/pszenne/owsiane (zanieczyszczenie owsa innym zbożem zawierającym gluten), otręby, mąki na bazie tych zbóż, mąka krupczatka, makarony pszenne i petioziarniste.**

Jeżeli twoje dziecko ma nietolerancję glutenu, najbezpieczniejsze dla niego będą **produkty oznaczone symbolem przekreślonego kłosa**. Produkty naturalnie niezawierające glutenu, takie jak: kukurydza, gryka, ryż, owoce mogą być bowiem zanieczyszczone tym glutenem w procesie produkcji.



Do innych powszechnych alergenów, o których informacja powinna znaleźć się na opakowaniu produktu należą m.in.: **orzeszki ziemne, skorupiaki, sezam, soja, gorczyca, seler.**

Dodatki do żywności również mogą wywoływać nieporządane reakcje. Dla dzieci najlepiej wybierać produkty pozbawione poniższych substancji:

- ✗ Barwniki: **E102 tartrazyna, E120 koszenila**
- ✗ Dodatki smakowe: **E621 glutaminian sodu**
- ✗ Konserwanty: **E202 sorbinian potasu**
- ✗ Związki siarki: **E220 dwutlenek siarki, E221 siarczyn sodu, E222 wodorosiarczyn sodu, E223 pirosiarczyn sodu, E224 dwusiarczyn potasu, E226 siarczyn wapnia, E227 wodorosiarczyn wapnia, E228 wodorosiarczyn potasu**



**Dlatego pamiętaj, aby zawsze czytać skład produktu.**