

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL

11. ÉVFOLYAM, 10. SZÁM – 2018. OKTÓBER

A GLUTÉN, EGY SAJÁTOS TÁPLÁLÉKALLERGÉN

A TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA

HÍRLEVÉL CÉLJA AZ, HOGY AZ

ÚJSÁGÍRÓK SZÁMÁRA HITELES

INFORMÁCIÓKAT NYÚJTSON AZ

EGÉSZSÉGES

TÁPLÁLKOZÁSRÓL,

ÉLETMÓDRÓL, VALAMINT A

LEGÚJABB TUDOMÁNYOS

KUTATÁSI EREDMÉNYEKRŐL.

TISZTELT OLVASÓ!

Az elmúlt évek során örömmel tapasztaltuk, hogy Önök közül egyre többen használták hírlevelünk egyes részleteit, sőt akár egy-egy írásunkat teljes terjedelmében is. Köszönjük, hogy segítették munkánkat és cikkeikben megjelölték forrásként az MDOSZ-t.

Kérdéseivel, valamint további szakanyagok elérhetősége érdekében forduljon bizalommal a szerkesztő bizottsághoz, illetve a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének szakembereihez!

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELŐLÉSSEL SZABADON ÁTVEHETŐ.

TILOS AZONBAN AZ ITT MEGJELENŐ TARTALMAT MEGVÁLTOZTATNI, ABBÓL RÉSZLETEKET KIRAGADVA VAGY ÚJRASZERKESZTVE KÖZÖLNI, ESETLEG FORRÁS MEGJELÖLÉSE NÉLKÜL KIRAGADOTT IDÉZETEKET HASZNÁLNI.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!

Jó munkát kíván:

a szerkesztőbizottság



TUDTA-E?

- Külön rendelet szabályozza a vendégek egyértelmű tájékoztatását az étlapon szereplő ételek allergéntartalmával kapcsolatban.
- A nem megfelelő tárolási körülmények biztosítása miatt is előfordulhat az élelmiszerek allergénnel történő szennyeződése.
- Minden gluténmentes alapanyagot az eredeti csomagolásában, vagy jól elkülönítve, megkülönböztetett csomagolásban kell tárolni!
- Külön munkaruházat használata szükséges a gluténmentes ételek készítéséhez.

Mi a táplálékallergia?

Ismétlődő, a tápláléktól nem várt tüneteket okozó kóros immunreakció, amely változatos, általános tünetei azonnal, vagy 24-48 órán belül jelentkeznek.

Mi a táplálékintolerancia?

A táplálékallergiához hasonlóan ismétlődő, nem várt tünetek, de nincs immunreakció a háttérben. Sokféle táplálék okozta tünetegyüttest illetnek ezzel a kifejezéssel, közéjük soroljuk például a laktózérzékenységet is, amely a tejcukrot lebontó enzim (laktáz) hiányának következménye.

A táplálékallergiák és táplálékintoleranciák előfordulási gyakorisága a felnőtt lakosság körében 1-2% körüli Európában. A táplálékallergiának, -intoleranciának nincsenek jellemző tünetei. A jelentkező tünetek számtalan betegség jelei lehetnek, így kizárólag orvosi diagnózis állapíthatja meg, hogy valóban allergiáról vagy intoleranciáról van-e szó, vagy egyéb betegségről. (1) (2)

A táplálékallergia és -intolerancia kezelése a kiváltó tényező, az allergén kiiktatása az étrendből. Tehát a tünetet okozó összetevőt kell elkerülni az étkezések alkalmával. Ezt évekig, akár egy életen keresztül kell betartani, ami a táplálékallergiások életét és életminőségét befolyásolja. A 2014. december 13-ával hatályba lépett, a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról szóló 1169/2011/EU rendelet módosította az allergének jelölését az előre csomagolt élelmiszerek címkéin. Ez a rendelet 14 allergiát és intoleranciát okozó anyagot nevez meg (köztük a laktózt is), mely esetben a fogyasztó tájékoztatása kötelező, azonban nem szabályoz semmilyen formai követelményt annak vonatkozásában, hogy a jelölést milyen szövegkörnyezetben, megfogalmazásban, kifejezéssel lehet feltüntetni az élelmiszercímkén. (1) (4) (5)

A változatos élelmiszer allergénjelölés, valamint az élelmiszerek bővülő köre és változó összetétele akadályokat állít a táplálékallergiás elé. A laikus fogyasztók az élelmiszer jelölési nomenklatúrát, szövegezést sok esetben nehezen értik. (pl. mi a lupin, vagy a kazein, hogyan kerül puhatestű a felvágottba, stb...). (1)

Számos nemzetközi kutatás támasztja alá, hogy a táplálékallergiás reakciók többsége étteremben fogyasztott ételtől, és egyéb, nem előrecsomagolt élelmiszeripari termékektől fordul elő. Éppen ezért az allergéntájékoztatást kiszélesítették mind EU, mind nemzeti

szinten. Eszerint a közétkeztetésben az étlapon fel kell tüntetni minden étkezés számított energia-, fehérje-, zsír-, szénhidrát-, cukor- és sótartalmát egy adagra vonatkoztatva, és a 14 allergént. (1) A vendéglátó egységekben kötelező kiírni a vendéglátónak, hogy hol juthat a megfelelő információhoz, tájékoztatáshoz a vevő. A vendéget minden esetben a vásárlás, rendelés előtt kell tudni tájékoztatni az allergén-információkról. (6)

Az élelmiszerekkel és ételekkel kapcsolatos kötelező tájékoztatásnak rendelkezésre kell állnia, és könnyen hozzáférhetőnek kell lennie. Az allergéntájékoztatást feltűnő helyen kell megjeleníteni úgy, hogy könnyen látható, jól olvasható, és adott esetben letörölhetetlen legyen. Az allergéntájékoztatás nem kizárólag az élelmiszer címkén történhet, hanem előfordul külön tájékoztató füzetben, polcon, konzolon, pulton, étteremben elhelyezett táblán vagy a gyártó cég, étterem honlapján. Ezek előnye, hogy az érintettek külön kérés nélkül is könnyen hozzájuthatnak az őket érdeklő információhoz. (1)

Mi a glutén?

A glutén egy olyan fehérje, amely számos gabonaféle magjában megtalálható: búza (durumbúza, búzadara, tönkölybúza, kamut-búza, stb.), árpa, rozs, zab, és ezek hibrid változatai, valamint az ezekből készült termékekben, mint pl. maláta, kuskusz. (3)

A glutén, mint allergén, a következőképpen szerepel a magyar jogszabályban:

(19/2004. 4. és 1169/2011. II. melléklet.)

Glutént tartalmazó gabona (búza, rozs, árpa, zab, tönköly, kamut-búza vagy ezek hibrid változatai) és azokból készült termékek, kivéve

- a) búzából készült glükózsirup, beleértve a dextrózt is(*),
- b) búzából készült maltodextrin(*),
- c) árpából készült glükózsirup,
- d) gabonafélék, amelyből készült párlatot vagy mezőgazdasági eredetű etilalkoholt szeszes italok vagy egyéb alkoholtartalmú italok készítéséhez használják. (1)

A glutén kezelése vendéglátó egységekben és a közétkeztetésben

1. Beszerzés

Fontos, hogy minősített beszállítóktól történjen az alapanyagok beszerzése. Mit jelent a minősített beszállító fogalma? Olyan beszállító, aki az érvényben levő szabályozások, rendeleti előírások szerint jelöli termékeit. Ezen kívül szükséges ellenőrizni a termék-összetevőlistát, melyből kiderül, hogy az adott termék tartalmaz-e glutént. Amennyiben a termék tartalmazza a 14 kiemelt allergén valamelyiket, az az összetevőlistában félkövér vagy nagybetűvel kiemelésre kell, hogy kerüljön.

2. Tárolás

Azért, hogy elkerüljük a keresztzennyeződést, már a tárolás során különös figyelmet kell fordítani a diétás, allergénmentes élelmiszerekre. A gluténmentes alapanyagokat elkülönítve kell tartani a többi terméktől. Az elkülönítés azt jelenti, hogy az allergénmentes alapanyagokat vagy teljesen külön polcokon vagy a többi termék felett, magasabban és egy kizárólag erre a célra használt, felcímkézett dobozban kell

tárolni. Célszerű különböző színekkel vagy címkékkel jelölni a különböző allergénmentes alapanyagokat.

3. Ételkészítés

Nincs szükség speciális konyhai környezetre a gluténmentes ételek elkészítéséhez. A keresztszennyeződés elkerülése érdekében elengedhetetlen a tiszta edényzet, tiszta felszerelés használata, és a tiszta kezekkel történő munkavégzés:

- A gluténmentes ételkészítésre használt eszközöket tartsa elkülönítve a többi konyhai eszköztől.
- Az ételkészítés során külön edényt, külön főzőeszközöket szükséges használni (fakanál, főző-, tálaló-, tároló edények, fedők).
- Az ételkészítés (főzés-sütés) megkezdése előtt a munkafelületeket, a sütő felületeket, a vágó-, evőeszközöket gondosan meg kell tisztítani.
- Bő olajban való sütéshez használjunk külön olajsütőt vagy serpenyőt.
- Időben elkülönítve végezze a gluténmentes ételek elkészítését, amennyiben erre nincsen külön helyiség kialakítva.
- Cseréljen kötényt, és mosson kezet a gluténmentes alapanyagok előkészítése/elkészítése előtt.
- A levesek, főzelékek, húsok, zöldséges ételek garantáltan gluténmentes liszttel, esetleg garantáltan gluténmentes kukoricakeményítővel és burgonyapehellyel sűríthetők, továbbá a kenyérféléknek, péksüteményeknek, tésztaféléknek, édes-sós süteményeknek is gluténmentesen kell készülniük!

Néhány példa arra, hogy a gyakorlatban milyen alapvető hibalehetőségek adódhatnak, amelyekre nem gondolunk, és a keresztszennyeződés lehetősége fennáll:

- Gluténmentes kenyér pirításakor használjon külön kenyérpirítót.
- Néhány alapvető élelmiszer, például a só és vaj, tartalmazhatnak kenyérmorzsát, ezért érdemes őket elkülöníteni gluténmentes ételkészítéshez.
- A gluténmentes ételt tárolja elkülönítve.
- Fontos tudnivaló, hogy a hőkezelés (pl. sütés, vízben forralás stb.) nem szünteti meg az ételek gluténtartalmát. (3)

Néhány jó tanács

1. A gluténmentes ételek kerüljenek először a tálalópultra.
2. A gluténmentes ételek legyenek címkékkel vagy színekkel megjelölve.
3. A gluténmentes ételek készítéséhez használt eszközök legyenek megjelölve vagy elkülönítve.
4. Garantáltan gluténmentes alapanyagok listája helyett figyelje a termékek címkéjén az allergéninformációt! (3)

Felhasznált irodalom

1. Allergia Adatbank
<http://www.taplalekallergia.hu/>
2. Shewry PR, Hey SJ. Do we need to worry about eating wheat? Nutr Bull. 2016 Mar;41(1):6-13. Epub 2016 Feb 16. Review. PubMed PMID: 26941586; PubMed Central PMCID: PMC4760426.
3. Unilever Food Solutions: Útmutató a gluténmentes ételkészítéshez
<https://www.unileverfoodsolutions.hu/sef-inspiraciok/glutenmentes-etelkeszites/utmutato-a-glutenmentes-etelkesziteshez.html>
4. AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS A TANÁCS 1169/2011/EU RENDELETE a fogyasztók élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásáról, az 1924/2006/EK és az 1925/2006/EK európai parlamenti és tanácsi rendelet módosításáról és a 87/250/EGK bizottsági irányelv, a 90/496/EGK tanácsi irányelv, a 1999/10/EK bizottsági irányelv, a 2000/13/EK európai parlamenti és tanácsi irányelv, a 2002/67/EK és a 2008/5/EK bizottsági irányelv és a 608/2004/EK bizottsági rendelet hatályon kívül helyezéséről
5. 36/2014. (XII.17.) FM rendelet az élelmiszerekkel kapcsolatos tájékoztatásról
<https://net.jogtar.hu/jogszabaly?docid=a1400036.fm>
6. Segédlet a vendéglátó vállalkozásoknak az allergén tájékoztatást illetően
http://portal.nebih.gov.hu/documents/10182/21442/08_30_Allerg%C3%A9n+%C3%BAtmutat%C3%B3/8a946e4e-753b-409e-a85e-e83b0c9a17f9

KAPCSOLATFELVÉTEL

Magyar Dietetikusok Országos

Szövetsége

1139 Budapest

Frangepán utca 7. III.emelet 313-314.

Telefon: +36 1 269 2910

Fax: +36 1 799 5856

Email: mdosz@mdosz.hu

www.mdosz.hu

Facebook/Terítéken az Egészség



IMPRESSZUM

TÁPLÁLKOZÁSI AKADÉMIA HÍRLEVÉL

Kiadja:

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

Szerkesztőbizottság:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Hartmann Gabriella (dietetikus, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Lektorálta:

Prof. Dr. Biró György (MTA doktora)

Kubányi Jolán (MDOSZ elnök, MSc okleveles
táplálkozástudományi szakember)

Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

A SAJTÓANYAG VÁLTOZATLAN TARTALOMMAL, A HIVATKOZÁSOK LINKELÉSÉVEL, FORRÁSMEGJELÖLÉSSEL SZABADON ÁTVEZETŐ.

A KÖZZÉTÉTELRE KERÜLŐ ANYAGBAN KÉRJÜK AZ EREDETI LINKEK ÉS A FORRÁS KATTINTHATÓ MEGJELENÍTÉSÉT!
