

АЛЕРГИЈЕ НА ХРАНУ

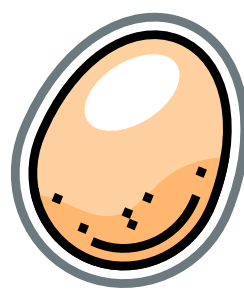
Најчешћи изазивачи алергије и/или нетолеранције:



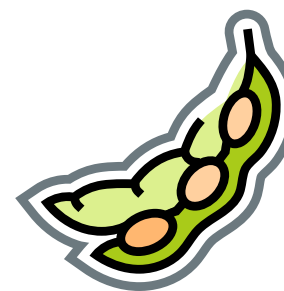
Житарице које
садрже глутен



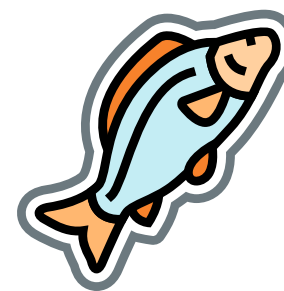
Љускарџи



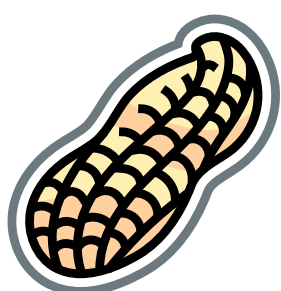
Јаја и производи
од јаја



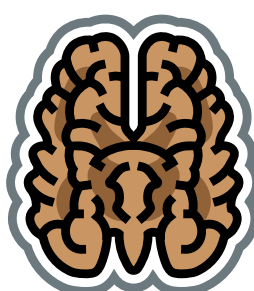
Соја и производи
од соје



Риба и производи
рибарства



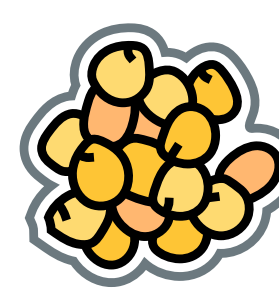
Кикирики и производи
од кикирикија



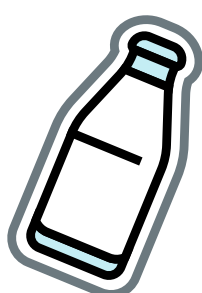
Језгасто воће



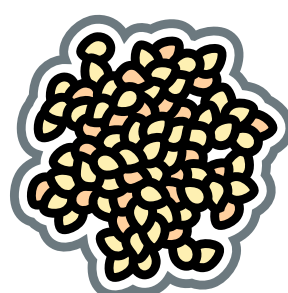
Целер и производи
од целера



Лупина и производи
од лупине



Млеко и производи
од млека



Семе сусама и
производи од сусама



Слачица и производи
од слачице



Сумпор-диоксид
и сулфити



Шкољкаши и остали мекушци
и њихови производи

За разлику од нетолеранције, нутритивне алергије могу бити животно угрожавајуће!

- Алергијске реакције су непредвидиве а симптоми се јављају неколико минута до неколико сати након излагања одређеној храни •
- Чак минимална количина инкриминишуће намирнице може довести до озбиљне реакције код особа са алергијом •
- Први контакт са алергеном може изазвати благу реакцију, али симптоми могу брзо да се погоршају. Тако да она намирница која је први пут изазвала благу реакцију, следећи пут може изазвати озбиљну анафилактичку реакцију •

Најчешћи СИМПТОМИ алергије и/или нетолеранције:



ЦУРЕЊЕ
НОСА



ЦРВЕНИЛО
КОЖЕ



КИЈАЊЕ



ДИЈАРЕЈА
ПОВРАЋАЊЕ



ОТЕЧЕНОСТ
ЛИЦА



ПЕЦКАЊЕ
У УСТИМА



ОТЕЖАНО
ДИСАЊЕ



СУЗЕЊЕ
ОЧИЈУ

Препоруке за људе са алергијама и/или нетолеранцијама на храну:

Идентификујте алергене

Консултујте лекара: Тестирајте се да бисте утврдили специфичне алергије на храну.

Упознајте своје окидаче: Направите листу намирница које треба избегавати.

Пажљиво читајте декларације производа

Листе састојака: Увек проверавајте присуство алергена на декларацији хране. Ти састојци морају бити јасно наведени у списку састојака и истакнути другачијим **ФОНТОМ, СТИЛОМ** или **ПОЗАДИНОМ**.

Такође, обратите поажњу на изјаве попут „може да садржи“ или „произведено у објекту који обрађује“ алергене.

Избегавајте унакрсну контаминацију

Одвојени прибор: Користите одвојене посуде, даске за сечење и складиште за храну без алергена. **Чисте површине:** Темељно очистите кухињске површине да бисте избегли укрштање потенцијалних алергена са храном коју конзумирате.

Комуницирајте

Обавестите друге: Обавестите породицу, пријатеље и сараднике о својим алергијама. **Комуникација у ресторану:** Увек обавестите особље ресторана о вашим алергијама и распитајте се о састојцима и начинима припреме хране.

Образујте себе и друге

Будите информисани: Будите у току са информацијама о алергијама на храну, укључујући нове производе и истраживања. **Научите породицу и пријатеље:** Уверите се да разумеју озбиљност ваших алергија и како да реагују у хитним случајевима.

Редовне контроле

Праћење: Закажите редовне прегледе код алерголога како бисте пратили своје алергије и по потреби ажурирали протокол лечења. Пратећи ова упутства, особе са алергијама на храну могу боље управљати својим стањем и смањити ризик од алергијских реакција.

Планирајте оброке

Кување: Припремите оброке код куће где можете да контролишете састојке. **Пакујте сами своју ужину:** Носите са собом ужину када сте ван куће да бисте избегли неочекиване састојке.

Упознајте симптоме алергијске реакције

Будите свесни: Упознајте се са благим и тешким симптомима алергијских реакција.

За посебно преосетљиве особе са израженим алергијским реакцијама - носите са собом лекове за хитне случајеве!

Ауто-ињектор епинефрина: Увек носите са собом аутоињектор епинефрина, ако је пописан. Повремено проверите рок употребе. У лечењу алергије на храну поред ињекција епинефрина користе се и антихистаминици и кортикостероиди који смањују свраб и отоке.

Медицинска идентификација: Носите наруквицу са медицинским упозорењем или носите картицу која указује на ваше алергије како би реакција околине и здравствених професионалаца била адекватна.