

Tunnista ja tiedosta elintarvikkeiden allergeenit

Osa allergeeneista voi aiheuttaa vakavia oireita jo pieninä määrinä ja niiden tuntemus sekä hallinta on erittäin tärkeää elintarvikkeita valmistettaessa ja tarjoiltaessa. Myös tiedostaminen allergeenien mahdollisesta läsnäolosta ja siitä asiakkaalle kertominen voi ehkäistä vakavia seuraamuksia. Allergeeneja voi olla suoraan elintarvikkeessa tai niitä voi joutua ristikontaminaation kautta elintarvikkeeseen.

Allergiassa ihmisen puolustusjärjestelmä puolustautuu liian voimakkaasti ja epätarkoituksenmukaisesti vieraita, harmittomiakin aineita vastaan. Allergeeni on se vieras aine, ruoka-allergiassa tietty ruoan valkuaisaine (=proteiini), joka aiheuttaa immunologisten mekanismien välittämän haitallisen reaktion. On arvioitu, että ruoka-allergiaa esiintyy Suomessa 2–4 % aikuisista ja 5–10 % lapsista.

Intoleranssilla tarkoitetaan muita yliherkkyysoireita kuin allergiasta johtuvia. Esimerkiksi laktoosi-intoleranssi johtuu siitä, että elimistö ei pysty pilkkomaan maidon sokeria laktoosia, koska pilkkomiseen tarvittava entsyymi puuttuu tai sitä on niukasti. Keliakiassa taas vehnän, rukiin ja ohran sisältämä valkuaisaine, gluteeni, aiheuttaa ohutsuolen limakalvolla tulehdusreaktion ja suolinukan vaurion, mikä häiritsee ravintoaineiden imeytymistä.

Ilmoitettavat allergeenit



- Gluteenia sisältävät viljat eli vehnä, ruis, ohra, kaura ja niistä valmistetut tuotteet
- Äyriäiset ja äyriäistuotteet
- Munat ja munatuotteet
- Kalat ja kalatuotteet
- Maapähkinät ja maapähkinätuotteet
- Soijapavut ja soijapaputuotteet
- Maito ja maitotuotteet (laktoosi mukaan lukien)
- Pähkinät ja pähkinätuotteet
- Selleri ja sellerituotteet
- Sinappi ja sinappituotteet
- Seesaminsienet ja seesaminsientuotteet
- Rikkidioksidi ja sulfiitit, jos niiden pitoisuudet ovat yli 10 mg/kg tai 10 mg/l kokonaisrikkidioksidiksi laskettuna. Pitoisuudet lasketaan sellaisenaan nautittavaa tai valmistajan ohjeiden mukaan valmistettua tuotetta kohden.
- Lupiinit ja lupiinituotteet
- Nilviäiset ja nilviäistuotteet



Tähän allergioita tai intoleransseja aiheuttavien ainesosien luetteloon on muutamia poikkeuksia. Yksityiskohtaisempi luettelo ilmoitettavista allergioista ja intoleransseja aiheuttavista aineista ja tuotteista löytyy elintarviketietoasetuksen (EU)

N:o [1169/2011](#) liitteestä II.

Allergeeni-ilmoitus tarjoilupaikassa

Tarjoilupaikassa allergeenia aiheuttavat ainesosat voidaan antaa kirjallisesti tai suullisesti. Jos tiedot annetaan kirjallisesti, on ainesosat ilmoitettava elintarvikkeen nimellä niin, että käy ilmi allergisoivan aineen tai tuotteen nimi. Jos tiedot annetaan suullisesti, on asiakkaille oltava nähtävillä ”Lisätietoja allergeeneista henkilökunnalta”.

Tiedot voidaan ilmoittaa kirjallisesti helposti havaittavassa ja selkeässä esitteessä tai taulussa tai muulla selkeällä tavalla. Jos tiedot annetaan suullisesti, on myös varmistettava, että ajantasaiset tiedot ovat henkilökunnan saatavilla helposti, jolloin henkilökunta voi ne kertoa luotettavasti asiakkaalle.

Erillistä ilmoitusta siitä, miten tiedot ovat saatavissa, ei vaadita silloin, kun kuluttajan allergioita ja yliherkkyyksiä koskevat ravitsemukselliset erityistarpeet on etukäteen selvitetty ja kirjattu ylös ja elintarvikkeet luovutetaan tai ateriat tarjoillaan kuluttajalle kohdennetusti näiden tietojen perusteella.

Lyhenteet

Usein soveltuvuus ruokavalioihin ilmoitetaan lyhenteillä L, G, M. On huomattava, että lyhenteet on avattava kuluttajalle. Lyhenteet eivät ole vakiintuneita ja voivat eri paikoissa tarkoittaa eri asiaa, kuten M toisilla voi olla maidoton ja toisilla munaton. Ruokalistan alareunaan voi lyhenteet avata esimerkiksi näin

VL = vähälaktoosinen
L = laktoositon
MA = maidoton
GL = gluteeniton
MU = munaton
V = vegaaninen

Jos ruoan ilmoittaa esimerkiksi gluteenittomana, on huolehdittava, että kaikki ainesosat ovat gluteenittomia ja ruoan valmistuksessa on poissuljettu ristikontaminaation mahdollisuus.



Allergeenit pakkausmerkinnöissä

Pakatuissa elintarvikkeissa allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet ja tuotteet tulee merkitä ainesosaluetteloön korostettuna, esimerkiksi **tummennettuna**, ISOILLA kirjaimilla, tai taustavärillä.

Jos allergiaa tai intoleranssia aiheuttava ainesosa on mainittu tuotteen nimessä esimerkiksi maitojauhe, korostusmerkintää ei silloin tarvitse tehdä ainesosaluettelossa.

Jos ainesosa liitetään yleisesti tiettyyn alkuperään esimerkiksi juusto, voi ja jogurtti viittaavat selvästi maidon alkuperään - riittää, että nämä sanat korostetaan ainesosaluettelossa.

Allergiaa ja intoleranssia aiheuttavat lisäaineet on aina ilmoitettava omalla nimellään, esimerkiksi soijaperäinen lesitiini tulee ilmoittaa nimellä emulgointiaine (soijalesitiini), emulgointiaine (E322) ei riitä.

Ilmoita allergiaa ja intoleranssia aiheuttava aine mahdollisimman tarkasti omalla nimellään. Esimerkiksi pähkinöiden osalta ilmoita, mistä pähkinälajista on kysymys, koska ihmiset voivat olla allergisia eri pähkinöille. Esimerkiksi ”Saattaa sisältää pieniä määriä hasselpähkinää” tai ”Voi sisältää hasselpähkinäjäämiä”.

”Saattaa sisältää...” -merkintää ei tule tehdä puutteellisten hygieniamenettelyjen vuoksi tai varmuuden vuoksi tuotteisiin, joissa kontaminaatoriskiä ei olekaan. Turhat merkinnät aiheuttavat sen, että kuluttajat joutuvat tarpeettomasti välttämään tuotteita.

Lisätietoa löydät [Elintarviketieto-oppaan](#) osioista 6.2.10.

Allergiaa ja intoleransseja aiheuttavat aineet kontaminaationa

Elintarvikkeeseen voi joutua kontaminaationa esimerkiksi käsistä tai työvälineistä sellaisia allergiaa ja intoleransseja aiheuttavia ainesosia, jotka eivät kuulu reseptiin. Kun kaikki voitava on tehty kontaminaatoriskin poistamiseksi, mutta allergeenin varoitusmerkintä kuitenkin katsotaan riskinhallintatoimena tarpeelliseksi, suositellaan erillistä merkintää: ”Saattaa/voi sisältää pieniä määriä xxxx”.

Miten ehkäisen ristikontaminaatiota

Ristikontaminaation ehkäisyssä keskeisessä roolissa on ympäristön puhtaus, raaka-aineiden säilytys- ja käsittelyhygienia. Myös eriaikaisella valmistuksella voidaan pienentää ristikontaminaation riskiä. On tärkeää, että työssä käytetään puhtaita vaatteita ja tarvittaessa suojavaatteita.



Kädet puhdistetaan huolellisesti ja käytetään tarvittaessa suojakäsineitä puhdistuksen lisäksi. Suojakäsineitä on vaihdettava tiheästi. Pinnat puhdistetaan huolellisesti ja käytettävät työvälineet on oltava puhtaita, mielellään koneellisesti pesty.

Pakkauksia säilytetään suljettuna ja erillään muista tarvikkeista. Esimerkiksi gluteenittomia jauhoja säilytetään erillisellä hyllyllä tai ylähyllyillä, ettei tavanomaisia jauhoja tai viljatuotteita käsiteltäessä tipu tai pölise gluteenittomien pakkausten päälle. Pähkinät ja muut voimakkaasti allergisoivat elintarvikkeet kannattaa säilöä kannellisiin rasioihin ja merkitä selvästi.



Ruokaintoleranssi = poikkeava sietokyky jollekin ruoka-aineelle

Ruoka-allergia = immunologisten mekanismien välittämä haitallinen reaktio

Keliakia = sairaus, jossa viljan gluteeni vaurioittaa ohutsuolen suolinukkaa ja aiheuttaa ravintoaineiden imeytymishäiriön

Vilja-allergia = allergiaa viljan (vehnä/ohra/ruis/kaura) proteiineja kohtaan

Maito-allergia = allergiaa maidon proteiineja kohtaan

Laktoosi-intoleranssi = maitosokerin, laktoosin imeytymishäiriö, joka aiheuttaa vatsa- ja suolisto-oireita

Linkkejä

- [Ruoka-allergiat - Allergia-, iho- ja astmaliitto](#)
- [Keliakialiitto](#)
- [Erimenu](#)
- [Allergioita ja intoleransseja aiheuttavat aineet - Ruokavirasto](#)
- [Ruoka-allergeenit - Ruokavirasto](#)

