

NAMIRNICE I ALERGENI	REAKCIJA NA ALERGENE
<p>Žitarice: pšenica, raž ječam i zob Alergen: gluten - u brašnu i svim proizvodima od brašna i zrna navedenih žitarica</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zaostajanje u rastu kod dece ▪ Slabunjavost ▪ Svadljivost, iritiranost ▪ Oslabljena koncentracija ▪ Bolovi u stomaku praćeni bolnim ili manje bolnim nadimanjima ▪ Bolovi pri defekaciji, obilna i smradna stolica ▪ Česta diareja
<p>Mleko i proizvodi od mleka: - sirevi, kiselo mleko, jogurt i dr. Alergen: kazeinat i laktoza</p> <p>Jaja i proizvodi od jaja</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Urtikarija, glavobolja, problemi sa varenjem, ekcem i astma
<p>Ribe i proizvodi od riba, rakova i školjki (morskih) Radi se o nespecifičnom (nealergijskom) oslobađanju histamina</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mučnina, povraćanje, grčevi, urtikarija, pa čak i anafilaktoidna sistemska reakcija
<p>Meso: goveđe, teleće, jagnjeće, pileće, konjsko</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problemi sa varenjem, povraćanje, grčevi
<p>Povrće: blitva, celer, šargarepa, peršun</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problemi sa varenjem, povraćanje, grčevi
<p>Voće: kajsije, breskve, lubenice, grožđe, šljive, kruške, jabuke</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problemi sa varenjem, povraćanje, grčevi
<p>Koštunjavo voće: orasi, lešnici, bademi</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Problemi sa varenjem, povraćanje, grčevi
<p>Mahunarke: kikiriki, pasulj, grašak, soja kao i svi proizvodi od soje (sojini izolati i ljuspice)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Najopasniji je alergen soje koji izaziva reakcije od urtikarije, svraba i crvenila, pa do anafilaktičkog šoka koji može biti i smrtonosan
<p>Gorušica: senf</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪
<p>NAPOMENA:</p> <ul style="list-style-type: none"> - U zadnje vreme sve je više ljudi alergično i na do sada neregistrovane alergene iz mesa, rečnih riba, kakaoa i kafe, - Poseban je slučaj sa pirinčem koji se davao alergičnim ljudima, umesto pšenice jer se i on pojavljuje kao alergen, - Problem je što nekoliko grama ili čak miligrama neke namirnice može izazvati alergijsku reakciju kod osetljivih osoba, - Sušenje i dehidracija namirnica povećava njihovu alergičnost, - Pretpostavlja se da su pojedine namirnice postale alergeni zbog tretiranja sa raznim hemikalijama ili unosa hemikalija kroz ishranu životinja. 	

Izradila: Slađana Glušac

Odobрила: Aleksandra Čulibrk

NAMIRNICE KOJE MOGU IZAZVATI ALERGIJE KOD OSETLJIVIH OSOBA	NAZIV PROIZVODA
Pšenica - brašno	-proja sa sirom
	-hleb
	-lepinja
	-kokošija supa
	-pileća supa
	-ragu čorba od živinskog mesa
	-goveđa supa
	-goveđa supa od kostiju
	-riblja čorba
	-krompir čorba
	-potaž od zeleni
	-karfiol čorba
	-krem čorba od spanaća
	-krem čorba od povrća
	-krem čorba od šargarepe
	-čorba od krompira
	-pohovani kačkavalj
	-musaka od testa
	-gibanica
	-makarone sa sirom
	-špageti milanezi
	-juneći gulaš
	-kuvana junetina u paradajz sosu
	-grčko ćufte
	-punjena paprika
	-ćufte u paradajz sosu
	-pileći paprikaš sa noklicama
	-bečar paprikaš
	-dinstani kupus
	-gust pasulj
	-pasulj prebranac
	-čorbast pasulj
	-sarma od zelja
	-sarma od kiselog kupusa
	-juneći paprikaš
	-juneća šnicla u saftu
	-sote od graška sa junećim mesom
	-bečka šnicla
	-pariska šnicla
	-faširana šnicla
	-faširani rolat
	-pržena riba
	-kupus varivo
	-boranija varivo
	-pohovani karfiol
	-grašak varivo
	-tikvice varivo
	-spanać varivo
	-palačinke
	-krofne
-pice	
-lepinje	
-sendviči	
-burek sa sirom	
-prženice	
-burek sa mesom	
-burek sa pečurkama	
-pita sa jabukama	

NAMIRNICE KOJE MOGU IZAZVATI ALERGIJE KOD OSETLJIVIH OSOBA	NAZIV PROIZVODA
Kravlje mleko	-mleko
	-bela kafa
	-karamel mleko
	-kakao mleko
	-musaka od testa
	-musaka od krompira
	-kačamak sa mlekom
	-gibanica
	-makaroni sa sirom
	-francuski krompir
	-bečka šnicla
	-pariska šnicla
	-pire krompir
	-puding
	-pohovani karfiol
	-spanać varivo
	-sutlijaš
	-palačinke
-prženice	
Jaja	-omlet sa kobasicom
	-omlet sa sirom
	-omlet sa slaninom
	-bareno jaje
	-kokošija supa
	-pileća supa
	-ragu čorba sa živinskim mesom
	-goveđa supa
	-goveđa supa od kostiju
	-krompir čorba
	-potaž od zeleni
	-krem čorba od spanaća
	-pohovani kačkavalj
	-musaka od testa
	-gibanica
	-makarone sa sirom
	-grčko ćufte sa pire krompirom
	-punjena paprika
	-ćufte u paradajz sosu
	-punjena paprika
	-ćufte u paradajz sosu
	-pileći paprikaš sa noklicama
	-bečar paprikaš
	-francuski krompir
	-sarma od zelja
	-sarma od kiselog kupusa
	-sarma od slatkog kupusa
	-punjena tikvica
	-musaka od tikvica
	-musaka od krompira
	-pohovano pileće meso
	-bečka šnicla
	-pariska šnicla
	-faširana šnicla
	-proja sa šunkom i krastavčićima
	-faširani rolat
	-jaje na oko
	-pohovani karfiol
	-prženice
	-palačinke
-kofne	
-sendviči	
-proja sa sirom	

NAMIRNICE KOJE MOGU IZAZVATI ALERGIJE KOD OSETLJIVIH OSOBA	NAZIV PROIZVODA
Pirinač	-paradajz čorba
	-đuveč
	-punjena paprika
	-pilav
	-sarma od zelja
	-sarma od kiselog kupusa
	-sarma od slatkog kupusa
	-punjene tikvice
	-mešano varivo
	-šareni pilav
	-sutlijaš
	-rizi- bizi
Soja	-gulaš od soje
	-šnicle od soje
Riba	-tunjevina- posna pica
	-sardina
	-pržena riba
Celer	-kokošija supa
	-pileća supa
	-goveđa supa
	-goveđa supa od kostiju
Gorčica	-viršle sa senfom

PREVENTIVNE MERE:

U restoranima je vidno istaknuto obaveštenje da se svi korisnici koji su alergični na određenu vrstu hrane jave Vođi smene.

ALERGENI SU:

- kikiriki
- badem
- brazilski orah
- kesten
- lešnik
- pistaći
- orasi
- jaja
- riba
- kravlje mleko
- školjke, mekušci I ljuskari
- susam
- soja
- pšenica
- ovas
- ječam
- pirinač