

ALLERGIE ALIMENTARI

(Parte 1)

PRINCIPALI ALIMENTI ALLERGENICI IN EUROPA



arachide



sedano



latte



cereali contenenti glutine



crostacei



pesce



mollusco



uova



semi di sesamo



mostarda



noci



soia



lupin



anidride solforosa e solfiti

COS'È UN'ALLERGIA ALIMENTARE?

Provoca una reazione del sistema immunitario

Può essere potenzialmente pericoloso



ALLERGIA

Un alimento normalmente innocuo



INTOLLERANZA ALIMENTARE

Provoca una reazione che non coinvolge il sistema immunitario

Es. lattosio

QUALI SONO I SINTOMI DI UN'ALLERGIA ALIMENTARE?



prurito agli occhi



fiato corto



bocca secca



pelle arrossata e orticaria



dolori addominali, nausea, vomito e diarrea



infiammazione delle vie respiratorie



abbassamento della pressione sanguigna

la reazione più pericolosa è l'anafilassi

necessita di urgente assistenza medica

ALLERGIE ALIMENTARI

(Parte 2)

COME POSSO RICONOSCERE GLI ALLERGENI ALIMENTARI?

Sono indicati sulle confezioni, controlla regolarmente le etichette poiché gli ingredienti possono cambiare.



Quando gli allergeni sono usati come ingredienti, gli allergeni devono essere evidenziati in **grassetto corsivo MAIUSCOLO** o sottolineato

Quando il prodotto potrebbe contenere accidentalmente tracce di allergeni, si possono utilizzare etichette precauzionali, come:

Potrebbe contenere*
Prodotto in uno stabilimento che utilizza anche*

COME POSSO GESTIRE UN'ALLERGIA ALIMENTARE?



Lava gli utensili per evitare contaminazioni



Stai attento ai luoghi dove vengono condivisi gli utensili da cucina



Assicurati che il **personale del ristorante** sia a conoscenza della tua allergia



Pulisci bene le superfici con il detersivo