



FOOD AND NUTRITION

# “Tanulmány az élelmiszer allergiákról és élelmiszer érzékenységről”

Ref. 20555

A Dietikusok és Táplálkozástudományi  
Főiskolák Általános Tanácsával közösen kidolgozott útmutató



GENERAL COUNCIL  
Dieticians-Nutritionists  
of Spain



# TANULMÁNY AZ ÉLELMISZER ALLERGIÁKRÓL ÉS ÉLELMISZER ÉRZÉKENYSÉGRŐL

Ref. 20555



## TARTALOM:

A játék 65 db kiváló minőségű, strapabíró kör alakú kartonlapokból áll.

## TARTALOM LEÍRÁSA

- ÉTELALLERGIA KÁRTYA: 8 db kétoldalas kártya. Az előlapon a 8 leggyakoribb ételallergiát vagy étel intoleranciát kiváltó élelmiszer szimbóluma szerepel tilos jelzéssel ellátva. A hátlapon az általuk esetlegesen provokált tünetek ábrája látható. A kártyák átmérője 9 cm
- ÉLELMISZER KÁRTYA: 45 db élelmiszert ábrázoló kártya a bennük esetlegesen előforduló allergének ikonjával. A kártyák átmérője 7,5 cm.
- MENTŐAUTÓ KÁRTYA: 12 db mentőautót ábrázoló helyettesítő kártya. A kártyák átmérője 7,5 cm.

## AJÁNLOTT ÉLETKOR

3 és 8 éves kor között.

## A JÁTÉK CÉLJA:

- o bemutatni a leggyakrabban előforduló ételallergiákat és ételintoleranciákat,
- o megtanítani az egyes ételek hatását a különböző fajta ételallergiára vagy étel intoleranciára,
- o ismertetni milyen reakciót vált ki, ha az étel intoleranciában vagy ételallergiában szenvedő ember a szervezetére allergénként ható vagy intoleranciát kiváltó élelmiszert fogyaszt,
- o elősegíteni a megértést azok irányába, akik ételallergiában vagy étel intoleranciában szenvednek,
- o fejleszteni a megfigyelő készséget és a memóriát.

## A JÁTÉK MENETE:

A játék megkezdése előtt fontos, hogy röviden megvitassuk a különböző ételallergiákat és intoleranciákat, valamint azok befolyását (lásd a További információk fejezetet).



### **A játék első verziója: Az étel intolerancia / ételallergia megismerése**

1. Helyezd a 8 db ételallergiát/ étel intoleranciát ábrázoló kártyát középre (ezek nagyméretű kártyák a tiltott élelmiszerek szimbólumával).
2. Ezután helyezd a kártyák köré az azonos ételallergia/étel intolerancia ikonnal ellátott ételmszerkártyákat. Ezáltal megismerjük, mely ételeket nem fogyaszthatnak az allergiás vagy étel intoleranciában szenvedők, illetve megtudjuk milyen, akár halálos reakciót válthat ki az elfogyasztásuk.
3. Vannak olyan élelmiszerek melyek különböző allergiához vagy intoleranciához társíthatóak (pl. gyümölcs joghurt, mely kiválthat gyümölcs- vagy tejallergiát is). Ezért ezek a kártyák egyszerre társíthatóak a gyümölcs-, vagy tejallergiát ábrázoló kártyák mellé.
4. Ezután fordítsuk fel a középre elhelyezett kártyákat, melyek a különböző allergia / intolerancia tüneteit mutatják be.

A játék így megismerteti a különböző ételallergiát/ intoleranciát és az érzékenyítő élelmiszereket.

### **A játék második verziója: Vigyázz mit eszel!**

1. Magyarázzuk el a a játékban szereplő 8 ételallergiát/ intoleranciát. Adjunk példákat olyan ételekre melyeket nem ehetnek azok az emberek, akik a 8 allergia valamelyikében szenvednek.
2. Minden játékosnak adjunk egy tilos szimbólummal ellátott allergiát/intoleranciát ábrázoló kártyát, (nagyméretű kártyák) és egy mentőautót. Ettől kezdve a játékos allergiás vagy intoleráns lesz minden olyan ételre, mely az adott élelmiszer(ek)e)t tartalmazza.
3. A fennmaradó ételmszerkártyákat és mentőautókat keverjük össze és lefelé fordítva helyezzük középre. A megmaradt allergia/intolerancia kártyákat félrerakhatjuk vagy kioszthatjuk a játékosok között, ezzel nehezítve a játékot.
4. Az egyik játékos vagy egy felnőtt átveszi a játékvezető szerepét. A játékosok egymás után töltik be a játékvezető szerepét. Az ő feladata a középben lévő kártyák összekeverése.
5. Minden játékos célja, hogy először szerezzé meg azt a élelt, amit ehet. Vigyázat! Nem lehet olyan ételt ábrázoló kártyát elvenni, amely allergiát/vagy intoleranciát okoz.
  - a. Ha olyan ételkártyát veszel el, amit megehetsz (nincs rajta a neked intoleranciát okozó étel ikonja), akkor megtarthatod a kártyát.
  - b. Ha a játékos olyan ételkártyát vesz fel, amire allergiás (olyan ikon szerepel rajta, mint a játékos intolerancia kártyáján), a játék folytatásához el kell dobni a kártyát egy mentőautót ábrázoló kártyával együtt. A játék során próbálj meg újra mentőautót szerezni.
  - c. Ha olyan ételt veszel fel, amit nem ehetsz és nincsen mentőautód, le kell fordítanod az allergia/intolerancia kártyádat és nem folytathatod a játékot



mindaddig míg nem szerzel mentőt. Az intolerancia kártya lefordítása után eljátszhatod az adott étel elfogyasztása miatt kiváltott tüneteket.

Ha szerzel még egy mentőautót, folytathatod a játékot. Fordítsd fel az intolerancia kártyádat, hogy a többi játékos is láthassa.

6. A játék akkor ér véget, ha középről elfogynak az ételkártyák.
7. Az ételkártyák megszámlolását követően az a játékos nyer, akinél a legtöbb van.

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK:

Az ételallergia és az étel intolerancia, olyan mellékhatás, melyet egyes ételek vagy azok összetevői, másnéven allergének okoznak. A reakció kiváltó oka lehet maga az étel, mint például a hal vagy a földimogyoró, de van olyan eset is, ahol az összetevő okozza a reakciót, pl. laktóz, vagyis a tejcukor, mely természetes formában van jelen a tejben, és olyan élelmiszerekben is megtalálható, amik nem tartalmaznak tejet.

### Az ételallergia és étel intolerancia közötti különbség

Az **ételallergia** a szervezet allergén hatására adott erőteljes reakciója, ahol az érzékenyítő élelmiszer nem allergiás ember számára egyébként ártalmatlan. Az allergia immunreakciót feltételez, azonban intolerancia esetén nem aktiválódik ez a védekező mechanizmus.

Allergiás tünetek megjelenhetnek a bőrön csalánkiütés, viszketés, helyi duzzanat formájában. A légzőrendszernél tüszögés, nyálkahártya irritáció vagy légszomj formájában, valamint az emésztőrendszerrel előfordulhat hasi fájdalom, hányinger, hányás vagy hasmenés. Súlyos esetekben "anafilaxiás sokk" néven ismert reakció következhet be, ami azonnali ellátást igényel, mert akár percek alatt halállal végződhet. Fontos szem előtt tartani, hogy ugyanaz az élelmiszer allergén nem feltétlen okoz ugyanolyan tüneteket vagy ugyan olyan intenzitású reakciót az adott allergiában szenvedő embereknél.

**Az élelmiszer intolerancia** ugyanakkor olyan reakció, amelyet az étel vagy élelmiszer elfogyasztását követően indul be. Ebben az esetben az immunrendszer nem érintett. Intolerancia akkor lép föl, ha a szervezet valamilyen élelmiszert vagy annak valamely összetevőjét nem képes megemészteni. A tünetek általában emésztéssel kapcsolatosak, mint például hasmenés, hányás vagy hasi fájdalom. Az intoleranciát jellemzően nehezebb kimutatni, mert a tünetek az étkezést követően fél- vagy akár két órával később is jelentkezhetnek. Ezzel szemben az allergia tünetei az allergén elfogyasztása vagy vele való érintkezése esetén azonnal jelentkeznek.

2014 decembere óta az Európai Unióban kötelező tájékoztatni a fogyasztókat mind a csomagolt élelmiszerek, mind az éttermekben vagy közétkeztetési egységekben felszolgált ételekben található allergénekről. Az utóbbiak esetén a vendégek számára ezt az információt az étlapon kell feltüntetni, vagy a személyzetten keresztül rendelkezésre bocsátani. Fontos, hogy a személyzet ebben a témában megfelelően fel legyen készítve.



A kötelezően feltüntetendő 14 allergén:

1. Glutén tartalmú gabona
2. Rákfélék és az abból készült termékek
3. Tojás és abból készült termékek
4. Hal és az abból készült termékek
5. Földimogyoró és abból készült termékek
6. Szójabab és az abból készült termékek
7. Tej és laktóz, illetve az abból készült termékek
8. Diófélék és az azokból készült termékek
9. Zeller és az abból készült termékek
10. Mustár és az abból készült termékek
11. Szezám-mag és az abból készült termékek
12. Szulfitok- és élelmiszer adalékanyagok
13. Csillagfürt – vagy farkasbab - és abból készült termékek
14. Puhatestűek (pl. csiga, kagyló, tenger gyümölcsei) és abból készült termékek

A játékban előforduló étel intoleranciák és ételallergiák:

- |   |           |   |                      |
|---|-----------|---|----------------------|
|    | 1. Glutén |    | 5. Gyümölcs          |
|  | 2. Hal    |  | 6. Tej               |
|  | 3. Tojás  |  | 7. Tenger gyümölcsei |
|  | 4. Dió    |  | 8. Földimogyoró      |

A glutén, hal, tojás, diófélék, tej, tenger gyümölcsei és a földimogyoró kötelezően feltüntetendő az őket esetlegesen tartalmazó élelmiszereken. Magas lakossági előfordulása miatt a játékban külön szerepel a gyümölcsallergia annak ellenére, hogy nem kötelezően feltüntetendő, mert ritkán fordul elő iparilag feldolgozott élelmiszerekben. Gyümölcsöt általában frissen vásárolunk, nincs rajta címke és a fogyasztó által könnyen felismerhető.

A játékban az ételekhez kapcsolható ételallergia vagy intolerancia tükrözi azok előfordulásának valószínűségét és gyakoriságát az egyes élelmiszerekben.

**A csomagolt élelmiszerek fogyasztása előtt mindig olvassuk el a terméken lévő címkét, vagy kérjünk felvilágosítást az eladótól, vendéglátós személyzettől, hogy biztosan nem tartalmaz-e valamilyen allergént az termék. LEGFONTOSABB SZABÁLY, HOGY SOSE FOGYASSZUK EL AZ ÉLELMISZERT, AMENNYIBEN KÉTSÉGÜNK MERÜLNE FEL.**