Informații utile pentru gestionarea alergiilor alimentare severe în Restaurante



material pregătit de Asociația Română de Educație în Alergii

www.educatie-alergii.ro

Asociația Română de Educație în Alergii

Câte persoane au alergii?



1 din 10

la nivel mondial conform World Allergy Organization



1 din 20

în Europa conform European Academy of Allergy & Clinical Immunology



În lipsa statisticilor oficiale A.R.E.A a colectat în 2019 informații prin chestionar online. Cei mai menționați 5 alergeni sunt:



Lactate



Ou



Nucifere (fructe coajă lemnoasă)



Gluten



Arahide

www.educatie-alergii.ro

Despre alergie

Alergia este o reacție de apărare exagerată, ciudată și neașteptată a organismului nostru față de substanțele absolut normale cu care venim în contact zilnic.

Alergia alimentară este alergia care are la bază factori declanșatori de natură alimentară.

Există diverse tipuri de reacții alergice în funcție de severitate: ușoare, moderate sau severe. În condiții necontrolate **alergia poate periclita viața** printr-o reacție alergică sistemică severă denumită **ANAFILAXIE**. O dată declanșată anafilaxia persoana afectată necesită aplicarea imediată a tratamentului de **URGENȚĂ** în conformitate cu planul de acțiune(injector cu adrenalină) și transportul prin intermediul Serviciilor de Urgență la spital.



Mituri despre alergii

Mit: Dacă alergenul nu se vede cu ochiul liber înseamnă că mâncarea este sigură

Persoanele cu alergii alimentare severe pot reacționa și la contactul cu urmele unui aliment, chiar și la aburii rezultați din prepararea acestuia.

Mit: Nu am citit eticheta dar cine ar pune alimentul x in preparatul y

Creativitatea culinară precum și necesitatea de a oferi în permanență soluții potrivite diverselor gusturi și culturi culinare face ca citirea etichetelor fiecărui ingredient să fie critică pentru gestionarea alergiilor alimentare.

Mit: Cum să mai fie periculos dacă a stat ore întregi la cuptor / l-am clătit/ l-am descojit?

Deși în situații specifice prin prelucrarea prealabilă utilizând diverse metode precum coacere, fierbere, înghețare, vidare etc a ingredientului se reduce sau se elimină riscurile reacțiilor alergice în cazul alergiilor severe aceste metode nu reprezintă garanția unui preparat sigur. .

Mit: Nu e nevoie să informez bucătăria, sunt sigur că nu conține x, ați mai luat masa aici.

Ingredientele, rețetele pentru preparatele culinare, personalul și condițiile în bucătărie se schimbă. Meniul detaliat precum și informarea constantă și consecventă a celor care pregătesc și servesc mâncarea fac diferența între o experiență plăcută și una extrem de periculoasă.

Mit: Eu n-am auzit de nimeni să pățească ceva de la alimentul X

Există în lume multiple exemple de alergii alimentare severe, chiar cu consecințe fatale. Aceste situații sunt generate în mare parte din cazuri de necunoașterea sau ignorarea regulilor de siguranță de multe ori chiar de către furnizorii de servicii.

Cadru legislativ în România

Deși orice aliment poate declanșa reacții alergice, în România, în conformitate cu **REGULAMENTUL (UE) NR. 1169/2011** AL PARLAMENTULUI EUROPEAN ȘI AL CONSILIULUI din 25 octombrie 2011 privind informarea consumatorilor cu privire la produsele alimentare și intrat în vigoare în **Decembrie 2014** există 14 categorii de alimente sunt obligatorii a fi detaliate în mod explicit și în modalități de comunicare exprimate de același regulament.





ghid practic

Gestionarea practică a restricțiilor alimentare în restaurant: Comanda

- Menționează pe site-ul restaurantului care sunt alergenii pe care îi poți gestiona în siguranță.
- Informează pe cât posibil în prealabil potențialii clienți dacă există recomandări legate de ora vizitei, preparatele recomandate și modalitatea preferată de a primi comanda. Atenție la mențiunile din comenzile online!
- Asigură existența unui meniu detaliat cu ingredientele din spatele preparatelor facilitează alegerea clienților și eficientizează durata și acuratețea comenzii.
- Solicită deschiderea personalului la a intermedia comunicarea cu echipa de la bucătărie care poate face diferența între o experiență plăcută și o situație periculoasă.
- Atenție la bariera de limbă! Produsele, turiștii sau personalul care provin din țări cu legislație diferită de etichetare pot genera situații neprevăzute.
- Respectă cu rigurozitate regulile de curățenie în zona de servirea a mesei eliminarea urmelor de alergene alimentare de pe suprafața dedicată mesei



ghid practic

Gestionarea practică a restricțiilor alimentare în restaurant: În Bucătarie - curățenia și depozitarea

Curătenia

- Curăţaţi şi dezinfectaţi bureții de vase, toate suprafeţele de lucru pe care le veţi utiliza blaturi, plăci de tăiere, grătare, roboți auxiliari eliminând cu atenție inclusiv stropii de ulei, firimiturile sau praful de făină.
- Pentru curățirea suprafețelor folosiți apă și săpun, soluții speciale de curățare și servețele de unică folosință.
- Spălaţi foarte bine cu apă caldă şi detergent toate vasele murdare înainte de a le introduce în maşina de spălat vase. Clătiți cu apă curată și ștergeți vasele spălate cu o cârpă uscată curată.

Depozitarea

- Puneți alimentele în recipiente separate, dedicate, perfect etanșe înainte de a le depozita sau refrigera. Utilizați rafturi separate
- Implementați un cod de culoare în gestionarea ingredientelor

Gestionarea practică a restricțiilor alimentare în restaurant:
În Bucătarie - prepararea și servirea

- Spălați-vă bine mâinile cu apă și săpun înaintea oricărei activități.
- Purtați întotdeuna mănuși ideal fără latex când preparați mâncarea!
- Schimbaţi-vă mănuşile înainte de a prepara meniuri diferite.
- Alegeţi o zonă izolată pentru a pregăti meniurile speciale.
- Nu îndepărtați discret un alergen descoperit într-un preparat culinar, ci reluați procesul de la capăt preparând un fel de mâncare nou, fără ingredientul nedorit.
- Utilizați întotdeauna pentru prepararea alimentelor doar ustensile şi vase de bucătărie curate. Utilizați ustensile de bucătărie diferite pentru prepararea și servirea diferitelor preparate culinare în conformitate cu codul culorilor stabilit pentru organizarea bucătăriei.
- Refolosirea ingredientelor precum făina sau uleiul, a cuțitelor, a vaselor, a grill-urilor, a blaturilor sau a altor obiecte din bucătărie reprezintă risc de contaminare alergenică.
- Pregătirea peștelui și a crustaceelor în același spațiu cu alte alimente poate determina contaminarea alergenica aeropurtată.
- Semințele, fructele în coajă sau arahidele râșnite sau pisate pot contamina ușor alte alimente.
- Nu manipulați alergene periculoase precum nucifere, creveți, pește fără mănuși pentru că riscați să contaminați și alte feluri preparate ulterior, chiar și dacă vă spălați pe mâini.

- Evitați decorarea farfuriei dacă nu sunteți 100% sigur ca elementele de decor nu conțin alergene
- Nu folosiți pentru servirea alimentelor suporți de lemn care absorb alergene
- Marcați separat farfuria, eventual poate fi acoperită și cu un capac, pentru a atrage atenția ospătarului pe durata transportului către cel care o va servi. Culoarea universală pentru farfuria fără alergeni este violet.

ghid practic

Ce faci în cazul unei urgențe?

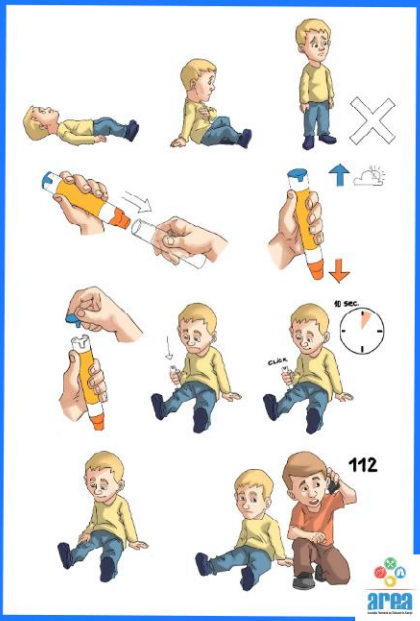
Existența a 2 sau mai multe din simptomele unei reacții alergice grave de mai jos necesită aplicarea Planului de acțiune pentru ANAFILAXIE

- Respirație dificilă și zgomotoasă
- Edem al glotei sau al limbii, care poate îngreuna respirația
- Umflarea părții posterioare a cavității bucale, edemul uvulei sau omușorului
- Vorbire dificilă, răgușeală, dificultate la înghițire
- Tuse persistentă, respirație șuierătoare (wheezing), dificultate de respirație
- Erupție urticariană generalizată, înroșire severă a pielii
- Paloare extremă sau culoare albăstruie a pielii (cianoză)
- Slăbiciune musculară
- Vărsături, dureri abdominale, scaune diareice explozive
- Agitație extremă
- Amețeală, tulburări de echilibru, leșin, puls slab sau accelerat, Confuzie sau Pierderea stării de conștiență

prim ajutor

Urmărește Ghid de Prim ajutor in caz de Anafilaxie realizat în parteneriat cu DSU și Fundația pentru SMURD pe:

https://www.educatie-alergii.ro/ghid-de-utilizare-a-injectorului-cu-adrenalina-prescris-in-planul-de-urgenta/





contact@educatie-alergii.ro

0745 080 808

Facebook: Asociația Română de Educație în Alergii

https://www.educatie-alergii.ro/doneaza/