



Extra info

Wat is een voedselallergie?

Een voedselallergie is een abnormale reactie van het lichaam bij de inname van een bepaalde voedingsstof (of allergeen). Het immuunsysteem, dat geacht wordt ons te verdedigen tegen aanvallen van buitenaf, beschouwt in dat geval het voedingsmiddel als “vijandig”.

De symptomen en intensiteit van een voedselallergie kunnen sterk wisselen van persoon tot persoon. Spijsverteringsproblemen, huidaandoeningen en problemen met de ademhaling komen het meest voor. In sommige gevallen kan de aanwezigheid van een allergeen zelfs leiden tot de dood.

14 allergenen

De enige manier waarop personen met een voedselallergie gezondheidsproblemen kunnen voorkomen is door het levensmiddel dat het probleem veroorzaakt te vermijden. Om de indringer te vinden is het belangrijk om de samenstelling van een product te kennen en de ingrediëntenlijst goed te analyseren.

De Europese wetgeving bepaalt dat 14 allergenen duidelijk op het etiket van voedingsmiddelen moeten worden vermeld:

- glutenbevattende granen zoals tarwe, rogge, gerst, haver of de hybride soorten
- schaaldieren
- eieren
- vis
- aardnoten
- soja
- melk (inclusief lactose)
- noten (amandelen, hazelnoten, walnoten, cashewnoten, pecannoten, paranoten, pistachenoten of macadamianoten)
- selderij
- mosterd
- sesamzaad
- weekdieren
- lupine
- zwaveldioxide en sulfieten.

Bij voedingsmiddelen zonder etiket – zoals een gerecht geserveerd in een restaurant, de middagmaaltijd in de schoolkantine of een brood bij de bakker – moeten handelaars de consument schriftelijk of mondeling kunnen informeren over de eventuele aanwezigheid van allergenen.