



## ALLERGEENIOHJE TOIDU VALMISTAMISEL MÜÜGIKS

Tundlikul inimesel võib iga toiduaine põhjustada allergilist reaktsiooni, kuid on 14 allergiat ja talumatust põhjustavat toiduainet või -toodet (edaspidi *allergeenid*)<sup>1</sup>, millele tuleb erilist tähelepanu pöörata ja millest tuleb tarbijat teavitada.

Need on: **gluteeni sisaldavad teraviljad, piim, munad, kala, koorikloomad, molluskid, maapähklid, pähklid, seesamiseemned, sojaoad, seller, sinep, lupiin, vääveldioksiid ja sulfitid.**



Allergilise reaktsiooni võib esile kutsuda ka väga väike kogus (nt raasuke või piisk) toiduainet. Ainus mõjus viis allergia ennetamiseks on sellest allergeenist täielikult hoidumine. Kui toit sisaldab allergeene, siis ei muuda toidu valmistamine (praadimine, küpsetamine, hautamine jne) seda allergilisele tarbijale ohutuks.

Allergeenid **esitatakse** müügi pakendis toidu märgistusel **koostisosade loetelus teistest koostisosadest eristuvalt** (nt **rasvases kirjas**, alla joonituna, SUURTÄHTEDEGA, *kaldkirjas*)<sup>1</sup>. Müügi pakendisse pakendamata toidu müügil või serveerimisel teavitatakse tarbijat müügi kohas toidus sisalduvatest allergeenidest<sup>2</sup>.

Soovimatute allergiajuhtumite ärahoidmiseks:

- **Mõtle** tooteid ja retsepte arendades **läbi**, kas tootes sisaldub allergeene.
- **Tea** ja **tunne ära**, millised kasutatavatest toiduainetest ja -toodetest on allergeenid.
- **Planeeri** toitide valmistamise **järjekorda**: esmalt valmista allergeenita toit, seejärel allergeeni sisaldav. Kui selline planeerimine pole võimalik, pese nõusid ja töövahendeid hoolikalt, et vältida tahtmatu allergeenide edasikandumine.
- **Puhasta** ja **pese** töövahendeid põhjalikult!
- **Välti ristkontakti**, s.t jälgi, et allergeenid ei satuks soovimatult teistesse toodetesse tooraine säilitamise, toidu valmistamise ega ka külmpakis säilitamise ajal töövahendite, anumate, tööpinde, käte, kinnaste või õhu kaudu.
- **Toidu kasutamisel teise toidu valmistamiseks** (nt biskviidijäädikdest koogi tegemisel või koorekastme kasutamisel vormiroas) ära unusta arvestada kaasa tulevate allergeenidega!
- Kui teed retseptis **muudatusi, täiendusi või asendusi**, ära unusta sellest **tarbijale teada** anda. Muuda toidu kohta antavat teavet menüüs, pakendil või veebipoes.
- Ole alati valmis **andma tarbijale täpset teavet** toidu koostise kohta.

<sup>1</sup> [Euroopa Liidu määrus \(EÜ\) nr 1169/2011](#)

<sup>2</sup> [Põllumajandusministri 11.03.2015 määrus nr 24](#)