






## ALERGENI V ŽIVILIH

SPLOŠNA OZNAČBA	SNOV ALI PROIZVODI IZ NJIH	SESTAVINA/ŽIVILO
	<b>1. Gluten</b> (a-pšenica, b-rž, c-ječmen, d-oves, e-pira, f-kamut)	Med osnovnimi živali v katerih se nahaja gluten je na prvem mestu <b>pšenična moka</b> , ki jo najdemo v pekovskih izdelkih, klasičnih testeninah, cmokih, njokih, paniranih izdelkih in raznih sladicah ( <i>torte, piškoti,...</i> ). Pozorni moramo biti tudi na pšenični škrob, krušne drobtine in kosmiče. Gluten je prisoten tudi v mesnih izdelkih ( <i>hrenovke, klobasi, paštete,...</i> ), slanih prigrizkih ( <i>čips, smoki,...</i> ), kečapu, gorčici, začinjnih omakah, čokoladi in sladkarijah, začimbni mešanica in v pripravljenih jedeh.
	<b>2. Raki</b>	Rakovice, škampi, jastogi, kozice, potočni raki in drugi za prehrano primerni raki.
	<b>3. Jajca</b>	Kokošja, prepeličja, gosja, račja in druga jajca. Jajca so prisotna v slaščicah ( <i>torte, kremne rezine, keksi, biskviti,...</i> ), testeninah, zakuhah za juho, majonezi, tatarski omaki, jajčnih kremah ( <i>pudingi, kreme za torte, tiramisu,...</i> ). Jajca lahko najdemo v mesnih izdelkih ( <i>salame, hrenovke, pleskavice, paštete,...</i> ), margarinah z dodatkom jajčnega lecitina in sladoledu.
	<b>4. Ribe</b>	Ribe kot osnovna jed. Zasledimo jih tudi v ribjih omakah in ribjih koncentratih.
	<b>5. Arašidi</b> (kikiriki)	Arašidi kot samostojno živilo, arašidovo olje in maslo. Najdemo jih v žitaricah in v predelanih živilih ( <i>sladoledi, marinada, piškoti, pecivo, sladkarije,...</i> ).
	<b>6. Soja</b>	Najdemo v sojinem olju ( <b>razen popolnoma rafinirano sojino olje</b> ), žitnih izdelkih ( <i>žitariče, pecivo, testenine,...</i> ), mesnih izdelkih ( <i>pašteta, hrenovke, salami</i> ) in sojin sir ( <i>Tofu</i> ).
	<b>7. Mleko</b>	Poleg kravjega tudi kozje, ovčje in mleko drugih živali. Mleko se nahaja v mlečnih izdelkih ( <i>sir, jogurt, pinjenec, skuta, maslo, ...</i> ), v mesnih izdelkih ( <i>pašteta, hrenovka, salama, klobasi,...</i> ), kruhu, omakah in drugih pripravljenih jedeh.
	<b>8. Oreščki</b> (a-oreh, b-mandlji, c-lešniki, d-pistacija, e-indijski oreščki, f-brazilski oreščki)	Najdemo jih lahko v kruhu, žitaricah, testeninah, raznih sladicah ( <i>piškoti, krekerji, kolači,...</i> ) solatah in solatnih prelivih, namazih, v medu, ribjih konzervah, mortadeli ( <b>s pistacijami</b> ), oljih in omakah.

	<b>9. Listna zelena</b>	Steblo, listi, gomolji in seme zelene. Prisotna je v sušenih začimbni mešanicih, v nekaterih mesnih izdelkih, juhah in jušnih kockah ter zamrznjeni zelenjavi.
	<b>10. Gorčično seme</b>	Tekoča gorčica in gorčica v prahu, gorčično seme. Gorčična semena se uporabljajo za začimljanje mesa in rib, jedi iz riža, juh in omak. Cela gorčična semena se pogosto uporabljajo pri vlaganju zelenjave ( <i>kisle kumarice</i> ).
	<b>11. Sezamovo seme</b>	Najdemo ga v nekaterih vrstah kruha in pekovskih izdelkih, v sezamovem olju in pasti.
	<b>12. Žveplov dioksid in sulfiti</b> (SO <sub>2</sub> presega 10mg/kg ali 10mg/l)	Prisoten kot konzervans pri predpakiranem suhem sadju ( <i>slive, marelice,...</i> ) in zamrznjeni zelenjavi ter krompirju. Najdemo ga tudi v mesnih izdelkih, sokovih, vinu, pivu ter v balzamičnemu kislu.
	<b>13. Volčji bob</b>	Semena in moka. Prisoten tudi v nekaterih vrstah kruha, pecivu, testeninah in v izdelkih brez glutena.
	<b>14. Mehkužci</b>	Školjke ( <i>ostrige, klapavice, pokrovače,...</i> ), glavonožci ( <i>sipe, hobotnice, lignji</i> ) in polži ( <i>latvice, morska ušesa,...</i> ). Prisotni so lahko tudi kot sestavina raznih ribjih jedi in ribjih koncentratov.