


Đị ứng thực phẩm và kiêng kỵ thực phẩm

Food allergy and intolerance



NSW Food Authority

safer food, clearer choices

A photograph of two young women sitting at a table, smiling and eating. The woman on the left has long blonde hair and is wearing a light blue long-sleeved shirt. The woman on the right has her hair pulled back and is wearing a light blue sleeveless top. They are both holding pieces of bread. In the foreground, there are plates of food, including what looks like a salad and some bread. The background is bright and out of focus, suggesting an indoor setting with large windows.

Chung sống an toàn với dị ứng thực phẩm và kiêng kỵ thực phẩm

Dị ứng thực phẩm và kiêng kỵ thực phẩm có thể gây ra cảm giác không thoải mái, làm cuộc sống trở nên phức tạp, và trong những trường hợp xấu nhất có thể dẫn đến tử vong. Tuy nhiên bị dị ứng hoặc kiêng kỵ thực phẩm không nhất thiết sẽ làm hỏng cuộc sống của bạn. Bạn có thể kiểm soát các chứng dị ứng và kiêng kỵ thực phẩm.

Tài liệu này sẽ cung cấp cho bạn thông tin để kiểm soát các chứng dị ứng và kiêng kỵ thực phẩm, trong đó bao gồm hướng dẫn về mua thực phẩm, đi ăn ở ngoài và thông tin về những địa chỉ mà bạn có thể nhận được sự trợ giúp.

Dị ứng và kiêng kỵ thực phẩm – một mối lo ngại càng gia tăng

Dị ứng thực phẩm xảy ra ở khoảng 1 trong 20 trẻ em và 1 trong 100 người lớn tại NSW. Con số này xấp xỉ 65.000 trẻ em và 96.000 người lớn. Trên thực tế, Úc là một trong những nước có tỷ lệ mắc dị ứng thực phẩm cao nhất trên thế giới và bệnh có xu hướng xâm nhập vào các gia đình.

Chứng kiêng kỵ thực phẩm thậm chí còn phổ biến hơn. Các kết quả điều tra cho thấy có tới 25 phần trăm người dân tin rằng họ mắc phải một số dạng của chứng kiêng kỵ thực phẩm.

Sự khác biệt giữa dị ứng thực phẩm và kiêng kỵ thực phẩm

Dị ứng thực phẩm và kiêng kỵ thực phẩm đều là các dạng “mẫn cảm với thực phẩm” và cả hai chứng bệnh này có thể khiến bạn cảm thấy rất mệt mỏi. Nếu bạn dị ứng đối với một loại thực phẩm nào đó, điều này có nghĩa là hệ miễn dịch của bạn phản ứng với thực phẩm đó. Điều này gây ra các triệu chứng ngay tức thì, chẳng hạn như ngứa ngáy, phát ban và sưng tấy. Đôi khi phản ứng này nghiêm trọng đến nỗi có thể gây ra một phản ứng đe dọa tới tính mạng, hay còn gọi là sốc phản vệ.

Tuy nhiên, kiêng kỵ thực phẩm không tác động tới hệ miễn dịch. Kiêng kỵ thực phẩm là một phản ứng có hại kháng lại một loại thực phẩm nhất định. Những triệu chứng có thể gặp là cảm giác khó chịu và trong một số trường hợp có thể nghiêm trọng, nhưng nhìn chung không đe dọa tới tính mạng.

Dị Ứng Thực Phẩm = hệ miễn dịch phản ứng với một loại thực phẩm

Kiêng kỵ Thực Phẩm = không có khả năng tiêu hóa thực phẩm

Bạn có cho rằng mình bị dị ứng thực phẩm hoặc kiêng kỵ thực phẩm không?

Nếu bạn nghĩ rằng mình bị dị ứng thực phẩm hoặc kiêng kỵ thực phẩm, điều quan trọng là bạn cần được một bác sĩ đủ trình độ chuyên môn chẩn đoán đúng. Đừng loại bỏ các nhóm thực phẩm ra khỏi chế độ ăn uống trước khi có ý kiến y khoa vì bạn có thể mất đi những chất dinh dưỡng quan trọng. Hãy trao đổi với Bác Sĩ Đa Khoa của bạn – họ sẽ có thể hướng dẫn và trợ giúp bạn.

Dị ứng thực phẩm

Mắc chứng dị ứng thực phẩm nghĩa là bạn có một phản ứng miễn dịch khác thường đối với một loại thực phẩm vô hại đối với hầu hết mọi người. Sở dĩ điều này xảy ra là do các kháng thể được sản sinh trong cơ thể bạn chống lại chất đạm trong một loại thực phẩm (chất gây dị ứng). Do đó khi bạn ăn thực phẩm này, histamin và những hóa chất bảo vệ khác được giải phóng và gây ra viêm tấy. Những hóa chất này gây ra những phản ứng kích hoạt có thể ảnh hưởng tới hệ hô hấp, ống tiêu hóa, da hoặc hệ tim mạch.

Những triệu chứng của dị ứng thực phẩm là gì?

- Hạ huyết áp, chóng mặt, choáng váng hoặc ngất xỉu
- Sưng tấy môi và cổ họng, buồn nôn và cảm thấy phù, tiêu chảy và nôn mửa
- Cổ họng và lưỡi bị khô và ngứa, ho, thở khò khè, hơi thở ngắn và chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi
- Da ngứa hoặc nổi mụn, phát ban, mắt đau nhức, đỏ và ngứa

Nếu một người bị dị ứng thực phẩm nghiêm trọng, điều này có thể gây ra một phản ứng đe dọa tới tính mạng được gọi là sốc phản vệ. Sốc phản vệ tác động tới toàn bộ cơ thể, thường trong vòng vài phút sau khi ăn loại thực phẩm đó. Những cú sốc phản vệ thường có triệu chứng đặc trưng như phát ban nhanh chóng lan rộng, mặt, lưỡi và cổ họng sưng tấy, khó thở, thở khò khè, nôn và hôn mê.

Điều trị ngay lập tức bằng cách tiêm adrenalin có thể cứu được tính mạng. **Những người có nguy cơ bị sốc phản vệ nên luôn mang theo EpiPen® để dùng khi khẩn cấp.**

Các chất gây dị ứng thực phẩm phổ biến nhất là gì?

Tám chất gây dị ứng thực phẩm phổ biến nhất là:

- Tôm cua
- Trứng
- Cá
- Sữa
- Lạc
- Đậu nành
- Hạt cây
- Hạt vùng

Luật pháp yêu cầu ghi rõ trên nhãn thực phẩm các chất gây dị ứng này cũng như gluten (từ lúa mì, lúa mạch đen, lúa mạch, yến mạch và các sản phẩm của chúng) và sulphite (muối của axit lưu huỳnh) (được thêm vào thực phẩm làm chất bảo quản).

Kiêng kỵ thực phẩm

Mắc chứng kiêng kỵ thực phẩm nghĩa là bạn sẽ gặp phải một phản ứng có hại kháng lại một số thành phần thực phẩm nhất định nhưng không liên quan tới hệ miễn dịch. Thật ra, kiêng kỵ thực phẩm tương đối khác so với dị ứng thực phẩm.

Những triệu chứng của kiêng kỵ thực phẩm là gì?

- Đau bụng và rối loạn đường ruột
- Thở khò khè và chảy nước mũi
- Phù nề
- Phát ban
- Đau đầu và đau buốt nửa đầu
- Thường cảm thấy khó ở

Những dạng kiêng kỵ thực phẩm phổ biến nhất là gì?

Có nhiều loại thực phẩm khác nhau mà mọi người có thể không dung nạp được nhưng phổ biến nhất là sữa và lactose (đường trong sữa), gluten, lúa mì, chất bảo quản thực phẩm, và những hợp chất xuất hiện tự nhiên trong thực phẩm như cafein.

Kiêng kỵ lactose xảy ra do thiếu enzym lactase, loại enzym được sử dụng để bảo đảm lactose được hấp thụ tốt từ dạ dày vào đường máu.

Kiêng kỵ sữa xảy ra khá phổ biến ở trẻ em dưới hai tuổi. Nếu không điều trị, bệnh có thể dẫn đến suy dinh dưỡng.

Kiêng kỵ phụ gia thực phẩm chỉ xuất hiện ở một số rất ít trẻ em và người lớn. Các chất phụ gia phổ biến nhất liên quan tới kiêng kỵ thực phẩm là màu nhân tạo, ví dụ như tartrazine, sulphite và benzoate (các loại chất bảo quản).

Các chất sulphite phải được ghi rõ trên tất cả mọi sản phẩm đóng gói theo quy định của Đạo Luật Thực Phẩm. Đó là những chất bảo quản và thường được tìm thấy trong rượu vang và trái cây sấy khô. Mã số phụ gia dành cho các chất sulphite là 220-228 và có trong danh mục thành phần thực phẩm. Những phản ứng sulphite gây ra hen suyễn, nổi mụn, hội chứng ruột kích thích và nhức đầu ở người mẫn cảm.

Bệnh Tiêu Chảy Mỡ (Coeliac) thì sao?

Bệnh tiêu chảy mỡ là một dạng rối loạn của ruột non gây ra bởi một phản ứng miễn dịch đối với chất gluten có trong thức ăn (một loại đạm được tìm thấy trong lúa mì, lúa mạch và lúa mạch đen). Đây không phải là dị ứng thực phẩm mà là một loại bệnh tự động miễn dịch. Trong bệnh tiêu chảy mỡ, thành ruột bị tổn hại do các bạch cầu trong hệ miễn dịch chứ không phải do kháng thể (như trong phản ứng dị ứng thực phẩm). Các triệu chứng bao gồm buồn nôn, thờ hốt hển, mệt mỏi, táo bón, lớn chậm và các vấn đề về da.

Mua thực phẩm

Tôi phải chú ý điều gì trên các nhãn thực phẩm?

Nếu bạn bị dị ứng hoặc kiêng kỵ thực phẩm hoặc mua hàng cho người mắc các chứng bệnh này, bạn cần xem cẩn thận nhãn hàng trên mọi loại thực phẩm đóng gói sẵn mà bạn mua.

Những quy định về dán nhãn thực phẩm tại Úc yêu cầu rõ ràng tám chất gây dị ứng phổ biến nhất (tôm cua, trứng, cá, sữa, lạc, đậu nành, hạt cây, hạt vừng và các sản phẩm của chúng), gluten và các sản phẩm của gluten cùng với các chất bảo quản sulphite phải được ghi rõ trên bao bì hoặc gắn kèm khi bày bán sản phẩm.

Không phải luôn dễ dàng tìm thấy những chất gây dị ứng này trên nhãn hàng. Những từ ngữ khác cũng có thể đề cập tới chất gây dị ứng, ví dụ: một sản phẩm từ sữa có thể được gọi là casein. Anaphylaxis Australia, hợp tác với Cơ Quan Thực Phẩm NSW và Tổ Chức Tiêu Chuẩn Thực Phẩm Úc - New Zealand (FSANZ), đã cung cấp một số thẻ danh mục thành phần chất gây dị ứng, trong đó liệt kê những thành phần nên tránh nếu bạn bị dị ứng với sữa, lạc, trứng, cá, hạt cây, vừng, đậu tương và tôm cua.

Muốn có những thẻ danh mục này, hãy gọi cho Cơ Quan Thực Phẩm NSW theo số 1300 552 406 hoặc Anaphylaxis Australia theo số 1300 728 000.



Danh mục thành phần

Có ba cách để bạn có thể xem những chất gây dị ứng ghi trong danh mục thành phần:

TRONG NGOẶC

bột mì, đường, bơ thực vật (margarine) (có chứa sữa), muối, gia vị (có chứa tinh bột mì)

IN ĐẬM

bột mì, đường, bơ thực vật (có chứa sữa), muối, gia vị (có chứa tinh bột mì)

TRONG PHẦN KÊ KHAI RIÊNG BIỆT

bột mì, đường, bơ thực vật (có chứa sữa), muối, gia vị (có chứa tinh bột mì). Có chứa lúa mì và sữa

Thậm chí nếu bạn bị dị ứng với một chất gây dị ứng không phổ biến, tất cả các thành phần phải được liệt kê trên nhãn của thực phẩm đóng gói sẵn. Vì vậy, hãy luôn kiểm tra danh mục thành phần một cách cẩn thận.

Có thể chứa...

Một số nhãn hàng thực phẩm có thể cảnh báo rằng sản phẩm có thể ngẫu nhiên chứa những thực phẩm thường gây dị ứng cho người, ví dụ như “có thể chứa một lượng nhỏ quả hạch” hoặc “có thể chứa một số hạt cây”. Điều này có nghĩa là ngay cả trong trường hợp nhà sản xuất không chủ định bao gồm quả hạch hoặc hạt cây trong thành phần của thực phẩm, nhưng nhà sản xuất không thể bảo đảm rằng thực phẩm không chứa một lượng nhỏ các loại quả hạch này một cách ngẫu nhiên. Nếu bạn bị dị ứng với bất cứ loại thực phẩm nào được ghi trong những cảnh báo này, bạn nên tránh các sản phẩm thực phẩm đó.

Lời khuyên: Bạn có thể gọi tới nhà sản xuất thực phẩm và hỏi về các thành phần hoặc quy trình sản xuất nếu bạn không chắc chắn về sản phẩm.

Hãy nhớ kiểm tra thành phần thực phẩm mỗi khi bạn mua một sản phẩm – công thức sản xuất có thể đã thay đổi kể từ lần cuối cùng bạn mua sản phẩm đó!

Những thực phẩm không đóng gói sẵn hoặc không dán nhãn thì sao?

Những thực phẩm không đóng gói sẵn hoặc không dán nhãn bao gồm những thức ăn bán ở hiệu bánh, cửa hàng thịt, cửa hàng thực phẩm hoặc cửa hàng rau sống, và thực phẩm được cân ký và bán lẻ. Dạng thực phẩm này cũng bao gồm các bữa ăn ở nhà hàng, đồ ăn mua sẵn và những hàng quán bên ngoài khác.

Loại thực phẩm này có thể chứa những lượng nhỏ chất gây dị ứng trong thành phần hoặc những chất này có thể ngẫu nhiên xâm nhập vào một trong các sản phẩm. (ví dụ do đặt cạnh một loại đồ ăn khác, từ dao hoặc thìa, hoặc do được gói trong túi trước đó đã tiếp xúc một loại thực phẩm khác có chứa chất gây dị ứng). Nếu bạn bị dị ứng nghiêm trọng, tốt hơn hết là tránh dùng thực phẩm không đóng gói.

Lời khuyên: Hãy nhớ rằng tất cả người tiêu dùng ở NSW được pháp luật cho phép hỏi thông tin về thành phần chất gây dị ứng trong các mặt hàng thực phẩm không đóng gói sẵn hoặc không dán nhãn.

Tôi nên làm gì nếu nghĩ rằng một mặt hàng thực phẩm được dán nhãn không chính xác?

Nếu bạn nghĩ một mặt hàng thực phẩm dán nhãn không chính xác hoặc một chất gây dị ứng không được khai báo chính xác trên thực phẩm đóng gói, hãy gọi cho chúng tôi theo số **1300 552 406**. Theo Đạo Luật Thực Phẩm và Quy Tắc Tiêu Chuẩn Thực Phẩm, Cơ Quan Thực Phẩm NSW có quyền thanh tra những khiếu nại về nhãn mác và xử lý những cơ sở kinh doanh thực phẩm vi phạm pháp luật.



Ăn uống bên ngoài

Đi ăn ở một nhà hàng, quán cà phê hoặc cửa hàng bán thức ăn mang về có thể không an toàn nếu bạn bị dị ứng hoặc kiêng kỵ thực phẩm. Khi thực phẩm được người khác chế biến, bạn không thể chắc chắn hoàn toàn rằng thực phẩm đó không chứa chất gây dị ứng. Tuy nhiên bạn có thể làm theo một số hướng dẫn để việc đi ăn bên ngoài trở nên an toàn và đơn giản.

Nói cho nhà hàng biết

- Khi đặt bàn, hãy nói với người nhận đặt bàn về việc bạn bị dị ứng hoặc kiêng kỵ thực phẩm, và yêu cầu họ kiểm chứng với đầu bếp rằng họ có thể phục vụ bạn một bữa ăn không chứa thực phẩm mà bạn bị dị ứng.
- Khi bạn tới một nhà hàng, hãy nói rõ cho người hầu bàn biết rằng bạn bị dị ứng thực phẩm.

Hỏi về những món ăn

- Đọc thực đơn cẩn thận để xem tên gọi và mô tả món ăn có bất kỳ đề cập nào tới loại thực phẩm làm bạn dị ứng hay không.
- Luôn luôn hỏi người hầu bàn – những chất gây dị ứng thực phẩm không phải luôn được ghi rõ trong thực đơn.
- Cho họ biết món bạn muốn gọi và yêu cầu họ kiểm chứng với đầu bếp rằng món ăn đó không có chứa loại thực phẩm bạn cần phải tránh. Nếu có thể, hãy nói chuyện riêng với đầu bếp..
- **Nếu nhân viên không thể trả lời các câu hỏi của bạn hoặc có vẻ như không chắc chắn, tốt hơn hết là gọi một món khác hoặc ăn ở một nơi khác.**

Hỏi về ô nhiễm chéo

Để tránh ô nhiễm chéo, hãy hỏi nhân viên xem liệu đồ ăn của bạn có được chế biến bằng thiết bị và dụng cụ khác và tách biệt với những dụng cụ dùng để chế biến đồ ăn có chứa chất gây dị ứng hay không, ví dụ như đồ ăn của bạn sẽ không được nấu cùng với dầu ăn đã dùng để nấu loại đồ ăn "rủi ro" hoặc không được cắt chung một con dao.

Đừng cho rằng vì bạn đã ăn một món ăn an toàn trong một nhà hàng thì món ăn đó sẽ được chế biến cùng một cách cho lần sau hoặc trong một nhà hàng khác.

Tránh những khu vực tự phục vụ

Nếu bạn bị dị ứng nghiêm trọng, tốt nhất là tránh ăn tại một khu vực tự phục vụ hoặc tiệc đứng. Những lượng nhỏ chất gây dị ứng có thể dễ dàng xâm nhập vào đồ ăn một cách ngẫu nhiên (ví dụ như do mọi người sử dụng chung một thìa cho nhiều món ăn), vì vậy bạn không thể chắc chắn đồ ăn là an toàn cho dù trông có vẻ như vậy.

Nếu bạn bị dị ứng nghiêm trọng, bạn không nên ra ngoài ăn nếu không mang theo Epipen®



Cơ Quan Thực Phẩm NSW làm thế nào để giúp bạn

Cơ Quan Thực Phẩm NSW nỗ lực để bảo đảm rằng bạn nhận được thông tin chính xác về thực phẩm bạn mua và bảo đảm thức ăn của bạn là an toàn.

Cơ Quan này bảo đảm việc thực thi Đạo Luật Thực Phẩm và Quy Tắc Tiêu Chuẩn Thực Phẩm, theo đó tất cả các cơ sở kinh doanh thực phẩm tại NSW phải cung cấp thông tin về những chất gây dị ứng phổ biến nhất (tôm cua, trứng, cá, sữa, lạc, đậu nành, hạt cây, hạt vừng), gluten và sulphite có trong thực phẩm của họ, bằng cách:

- **Ghi rõ các chất gây dị ứng trên nhãn** (thường là trong danh sách thành phần)
- **Trình bày thông tin về những chất gây dị ứng bên cạnh các mặt hàng thực phẩm** (nếu là thực phẩm không đóng gói)
- **Cung cấp thông tin về những chất gây dị ứng thực phẩm trong thức ăn nếu khách hàng yêu cầu**

Nếu bạn phát hiện một cơ sở kinh doanh thực phẩm không cung cấp thông tin hoặc nếu một chất gây dị ứng bị phát hiện có trong thực phẩm mà không được ghi rõ hoặc bạn được cho biết cụ thể là thực phẩm không chứa chất gây dị ứng đó, cơ sở kinh doanh này có thể đang vi phạm luật pháp.

Hãy gọi cho chúng tôi để báo cáo sự việc theo số **1300 552 406**.

Cơ Quan Thực Phẩm NSW sẽ thanh tra những trường hợp bị tình nghi vi phạm, phạt những trường hợp không chấp hành và có thể thu hồi thực phẩm để bảo vệ sức khỏe cộng đồng.

An toàn với dị ứng và kiêng kỵ thực phẩm

Những biện pháp bạn có thể thực hiện để giúp kiểm soát dị ứng và kiêng kỵ thực phẩm bao gồm:

- **Lên kế hoạch từ trước.**
- **Hướng dẫn những người xung quanh bạn.**
- **Luôn đọc nhãn thực phẩm**, kể cả sản phẩm đã từng được sử dụng an toàn trước đó.
- **Nếu không có nhãn mác và bạn không thể có thông tin rõ ràng về thành phần thực phẩm, đừng ăn thực phẩm đó.**
- **Chuẩn bị sẵn đồ ăn nhẹ an toàn** khi bạn ra ngoài. Nếu không làm vậy, khi bạn đói, bạn có thể dễ gặp rủi ro hơn khi mua một đồ ăn không có nhãn mác.
- **Không dùng chung** ống hút, chén, dao kéo và những dụng cụ ăn uống khác nếu bạn bị dị ứng thực phẩm.
- **Gọi tới nhà sản xuất thực phẩm và hỏi** về nhãn thực phẩm nếu bạn không chắc chắn về một sản phẩm nào đó.
- **Cẩn trọng hơn khi không ăn ở nhà.** Ngay cả khi bạn không bị dị ứng với món ăn mà bạn gọi, bạn nên đặt câu hỏi về nguy cơ ô nhiễm chéo trong quá trình chế biến món ăn.
- **Nếu bạn cần EpiPen® trong trường hợp xảy ra phản ứng dị ứng, hãy nhớ luôn mang theo EpiPen®.** Không có EpiPen® – Không Ăn.

Thông tin này được biên soạn lại từ Thẻ Danh Mục Thành Phần của Anaphylaxis Australia. Muốn có Danh Mục này, hãy gọi cho Cơ Quan Thực Phẩm NSW theo số 1300 552 406 hoặc Anaphylaxis Australia theo số 1300 728 000.



Muốn có thêm chỉ dẫn về dị ứng và kiêng kỵ thực phẩm, xin đến các địa chỉ sau:

NSW Food Authority

www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/c-allergies.html

Food Standards Australia New Zealand

www.foodstandards.gov.au

Anaphylaxis Australia

www.allergyfacts.org.au/index.html

The Australian Society of Clinical Immunology and Allergy (ASCIA)

www.allergy.org.au

Coeliac Society

www.coeliac.org.au

NSW Health

www.health.nsw.gov.au/public-health/clinical_policy/topics/allergies/index.html

Muốn có các danh mục quy định nhãn hàng thực phẩm Dị Ứng, Danh Mục Thành Phần và những ấn phẩm khác do Cơ Quan Thực Phẩm NSW phát hành, hoặc muốn biết thêm chi tiết và chỉ dẫn:

Truy cập: www.foodauthority.nsw.gov.au

Liên hệ: 1300 552 406