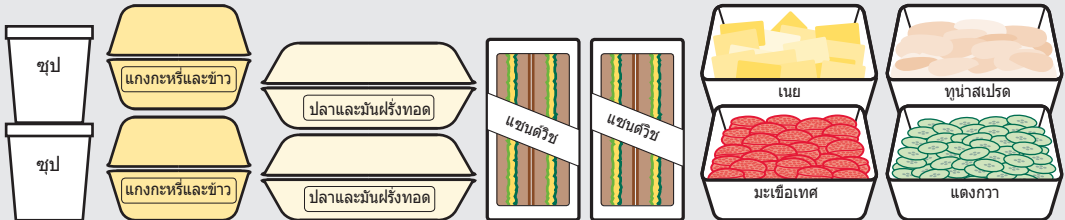
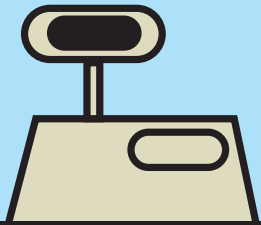
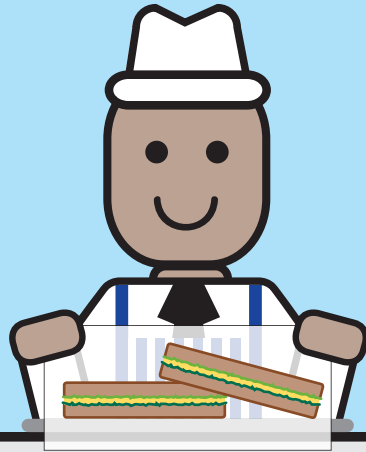


# ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้สำหรับ อาหารที่ไม่อยู่ในภาชนะบรรจุ

คำแนะนำเกี่ยวกับกฎระเบียบใหม่ว่าด้วยข้อมูลอาหารสำหรับผู้ประกอบการอาหารขนาดเล็กและขนาดกลาง

การแพ้อาหารที่  
เกี่ยวกับระบบภูมิ  
คุ้มกันและไม่เกี่ยว  
กับระบบภูมิคุ้มกัน  
ก่อนสั่งโปรดแจ้ง  
ให้เจ้าหน้าที่ของ  
เราทราบถึงความ  
ต้องการของท่าน



# สารบัญ

คำนำ .....	1
กฎข้อบังคับใหม่สำหรับอาหารที่ไม่อยู่ในภาชนะบรรจุ .....	3
อาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ 14 ชนิด .....	5
วิธีการให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ .....	9
การรับมือกับกรณีการเกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ที่รุนแรง .....	13
การจัดการกับข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้: รายการตรวจสอบ ที่รวดเร็วของท่าน .....	14
ข้อมูลเพิ่มเติม .....	16

# คำนำ

มีการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญๆ เกี่ยวกับข้อมูลที่ผู้ประกอบการอาหารจะต้องให้แก่ลูกค้า

กฎระเบียบการให้ข้อมูลอาหารแก่ผู้บริโภคของสหภาพยุโรป (EU FIC) มีผลบังคับใช้เมื่อวันที่ 13 ธันวาคม พ.ศ. 2557 และได้มีการนำกฎข้อบังคับของสหภาพยุโรปนี้มาบังคับใช้ในสหราชอาณาจักรภายใต้กฎระเบียบว่าด้วยข้อมูลอาหาร ปี พ.ศ. 2557 (FIR)

ท่านและพนักงานของท่านจะต้องเปลี่ยนแปลงวิธีการให้ข้อมูลแก่ลูกค้าตามกฎระเบียบว่าด้วยข้อมูลอาหาร (FIR) ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎระเบียบว่าด้วยข้อมูลอาหาร (FIR) ได้ดังนี้:

<http://food.gov.uk/science/allergy-intolerance/label/>

## เอกสารนี้จัดทำขึ้นสำหรับผู้ใด

เอกสารนี้จัดทำขึ้นสำหรับทุกท่านที่ประกอบการดังต่อไปนี้:

- ให้บริการอาหารในร้านอาหารหรือภัตตาคาร
- จำหน่ายอาหารที่ท่านหอบรรจุเอง เช่น ขนมปังมั่วนั้น แชนดริช ขนมเค้ก ผลิตภัณฑ์อาหารแปลกพิเศษที่ไม่อยู่ในภาชนะบรรจุ หรืออาหารอื่นๆ ที่ไม่อยู่ในบรรจุภัณฑ์

- ให้บริการอาหารในสถาบันต่างๆ เช่น โรงเรียน โรงพยาบาล และ ศูนย์ดูแลผู้ป่วยและผู้สูงอายุ

ในช่วงการเตรียมอาหารที่ไม่อยู่ในภาชนะบรรจุ ท่านอาจจะใช้อาหารบรรจุเสร็จเป็นส่วนผสมในสูตรอาหารของท่าน ชื่อของส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้จะได้รับการเน้นให้เห็นชัดในรายการส่วนผสมของอาหารบรรจุเสร็จและโปรดจำไว้ว่าผลิตภัณฑ์บางชนิด (เช่น อาหารกระป๋องหรืออาหารแห้ง) มีอายุการเก็บรักษานาน จึงเป็นไปได้ที่ท่านอาจเห็นว่ามีการใช้ฉลากอาหารทั้งสองแบบกับผลิตภัณฑ์บรรจุเสร็จเหล่านี้เป็นเวลาสองปีหลังเดือนธันวาคม พ.ศ. 2557

หากท่านต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารบรรจุเสร็จ และอยากทราบว่า จะมองหาส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ที่มีในอาหารบรรจุเสร็จได้อย่างไร โปรดดูข้อมูลในเอกสารแผ่นพับเกี่ยวกับอาหารบรรจุเสร็จว่าด้วย 'ภูมิแพ้: สิ่งที่ต้องพิจารณาในการตัดสินใจสินค้าอาหาร' ซึ่งท่านสามารถหาดูได้ดังนี้:

<http://www.food.gov.uk/multimedia/pdfs/publication/allergy-labelling-prepacked.pdf>

## ทำไมการแพ้อาหารจึงเป็นเรื่องที่สำคัญ

ปฏิกิริยาภูมิแพ้อาจทำให้ผู้ที่แพ้อาหารมีอาการเจ็บป่วยอย่างรุนแรง และบางครั้งอาจรุนแรงถึงขั้นทำให้เสียชีวิตได้ อย่างไรก็ตาม ยังไม่มีวิธีการใดที่จะรักษาโรคภูมิแพ้อาหารได้อย่างแท้จริง การป้องกันไม่ให้เจ็บป่วยจากการแพ้อาหารมีอยู่ทางเดียวเท่านั้น คือ ต้องพยายามหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่ตนเองแพ้

หากท่านทำงานกับอาหาร ท่านต้องคำนึงถึงอันตรายจากการแพ้อาหารอย่างจริงจัง ภายใต้กฎระเบียบใหม่ว่าด้วยข้อมูลอาหาร (FIR) ท่านมีความรับผิดชอบตามกฎหมายที่จะต้องให้ข้อมูลที่ถูกต้องแก่ลูกค้าของท่านเกี่ยวกับส่วนผสมที่มีสารก่อภูมิแพ้ที่ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่ท่านผลิตหรือให้บริการ



## ข้อสำคัญ

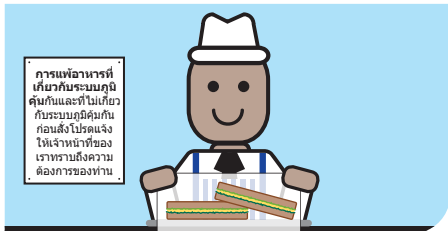
### คำนิยามของ 'อาหารที่ไม่อยู่ในสถานะบรรจุ'

อาหารบรรจุเสร็จ หมายถึงอาหารใดก็ตามที่ใส่ไว้ในภาชนะหุ้มห่อก่อนวางจำหน่าย และเป็นไปตามคำอธิบายทุกข้อต่อไปนี้:

- เป็นอาหารที่มีภาชนะหุ้มห่อปิดไว้ทั้งหมดหรือเพียงบางส่วน
- ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้โดยไม่เปิดหรือเปลี่ยนบรรจุภัณฑ์
- เป็นผลิตภัณฑ์อาหารที่พร้อมสำหรับจำหน่ายให้แก่บุคคลทั่วไปหรือแก่สถานจัดเลี้ยงอาหาร สำหรับอาหารที่ไม่อยู่ในสถานะบรรจุหรืออาหารที่ไม่มีภาชนะหุ้มห่อจะหมายถึงอาหารอื่นๆ ทั้งหมด ทั้งนี้ รวมถึงอาหารที่มีการห่อบรรจุ ณ สถานที่จำหน่ายที่เดียวกัน เช่น ในร้านขายแซนดวิช ร้านขายขนมปัง หรือเคาน์เตอร์จำหน่ายอาหารแปลกพิเศษ เป็นต้น

**โปรดทราบ:** เพื่อจุดประสงค์ของเอกสารแผ่นพับนี้ คำว่า 'อาหารที่ไม่อยู่ในสถานะบรรจุ' ที่เราใช้ในที่นี่จะหมายถึงอาหารทุกชนิดที่จำหน่าย ซึ่งไม่ใช่อาหารบรรจุเสร็จ ทั้งนี้ รวมถึงอาหารที่ไม่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ หรืออาหารที่จัดใส่ในสถานะบรรจุ ณ สถานที่จำหน่าย (บรรจุเสร็จสำหรับผู้บริโภค)

# กฎข้อบังคับใหม่สำหรับอาหารที่ไม่อยู่ในภาชนะบรรจุ



กฎหมายของสหภาพยุโรปได้กำหนดรายชื่ออาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ 14 ชนิด ที่จำเป็นต้องระบุให้ชัดเจนหากจะใช้เป็นส่วนผสมในอาหาร ซึ่งหมายถึงว่าผู้ประกอบการอาหารทุกรายจะต้องให้ข้อมูลเกี่ยวกับส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ที่ไซในอาหารที่ตนเองจำหน่ายหรือจัดหา

นอกจากนี้ยังมีข้อกำหนดใหม่ๆ สำหรับธุรกิจการจัดหาอาหารที่ไม่อยู่ในภาชนะบรรจุ เช่น อาหารที่ให้บริการที่เคาน์เตอร์ในซูเปอร์มาร์เก็ต ร้านอาหาร อาหารแปลกพิเศษ ร้านอาหาร และร้านอาหารแบบซื้อกลับบ้าน

ผู้ประกอบการที่ให้บริการอาหารที่ไม่อยู่ในภาชนะบรรจุจะต้องให้ข้อมูลอาหารทุกรายการในเมนูของท่านที่มีส่วนผสมเป็นอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ 14 ชนิด

## วิธีการให้ข้อมูลประเภทนี้

รายละเอียดเกี่ยวกับอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้จะต้องจัดทำเป็นรายการไว้อย่างชัดเจนและแสดงไว้ในที่ที่เห็นได้ชัด เช่น:

- บนเมนูอาหาร
- บนกระดาน
- ในชุดข้อมูล

หากไม่มีการให้ข้อมูลนี้แก่ผู้บริโภคโดยตรง ท่านต้องชี้แนะว่าจะหาข้อมูลนี้ในรูปแบบที่เป็นตัวหนังสือ หรือการพูดชี้แจงได้จากที่ไหน

### เมนูอาหาร

#### แซนด์วิชไส้ไข่

ส่วนผสม:

ไข่ ข้าวสาลี ถั่วเหลืองและนม

#### สลัดปลาทูน่า

ส่วนผสม:

ปลา ชันฉ่าย และมันฝรั่ง

#### คุกกี้คุกกี้

ส่วนผสม:

ข้าวสาลีและชันฉ่าย

หากมีการให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ด้วยการพูดชี้แจง ต้องมีวิธีการที่จะให้:

- ข้อมูลนี้ได้รับการตรวจสอบโดยบุคคลอื่นๆ (สามารถตรวจสอบได้)
- ข้อมูลนี้ได้รับการยืนยันว่าเป็นข้อมูลที่ถูกต้อง
- มีการให้ข้อมูลเดียวกันนี้ทุกครั้ง (ข้อมูลตรงกัน)

ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับเรื่องนี้ได้ในหัวข้อ *วิธีการให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้* ที่หน้า 9

## วิธีการขายอาหารแบบอื่นๆ

สำหรับการซื้อขายอาหารแบบทางไกล เช่น โดยการโทรศัพท์สั่งอาหารแบบซื้อกลับบ้าน ผู้ประกอบการจะต้องให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ ดังนี้:

- ให้ข้อมูลก่อนลูกค้าซื้ออาหารเสร็จแล้ว (อาจเขียนเป็นตัวหนังสือ หรือพูดชี้แจง)
- ให้ข้อมูลเมื่อนำอาหารไปส่งให้แก่ลูกค้า (อาจเขียนเป็นตัวหนังสือ หรือพูดชี้แจง)

## ข้อสำคัญ

### จะอ้างความไม่รู้มาเป็นข้อแก้ตัวไม่ได้

การเปลี่ยนแปลงกฎระเบียบใหม่จะทำให้ท่านไม่สามารถพูดได้อีกต่อไปว่า ท่านไม่รู้ว่ามียาอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้อะไรบ้างอยู่ในอาหารที่ท่านให้บริการ และการพูดว่าอาหารทั้งหมดที่ท่านให้บริการอาจมีสารก่อภูมิแพ้อยู่ด้วยก็ได้ นั้น เป็นสิ่งที่ท่านจะพูดไม่ได้อีกแล้ว

ท่านจะต้องรู้ว่ามียาอะไรอยู่ในอาหารที่ท่านจัดหาให้แก่ผู้บริโภค



# อาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ 14 ชนิด

อาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้หลักๆ มีอยู่ 14 ชนิด ที่จำเป็นต้องแสดงเมื่อใช้เป็นส่วนผสม รายการต่อไปนี้จะบอกให้ท่านทราบว่าอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้มีอะไรบ้าง และจะมีตัวอย่างอาหารที่อาจพบสารก่อภูมิแพ้เหล่านี้ด้วย

## ผักขึ้นฉ่าย



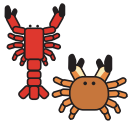
รวมถึง ลำต้น ใบ และเมล็ดขึ้นฉ่าย และหัวขึ้นฉ่ายฝรั่ง มักจะพบในเกลือผสมขึ้นฉ่าย สลัด ผลิตภัณฑ์เนื้อบางชนิด ซุป และเครื่องปรุงรสแบบก้อน

## ธัญพืชที่มีส่วนประกอบของกลูเตน



ซึ่งได้แก่ ข้าวสาลี (เช่น สเปลท์ และข้าวสาลีโคราซาน/คามูท) ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ และข้าวโอ๊ต มักจะพบในอาหารที่มีแป้งเป็นส่วนผสม เช่น ผงฟูบางชนิด แป้งชุบทอด เกล็ดขนมปัง ขนมปัง ขนมเค้ก คุกกี้ ผลิตภัณฑ์เนื้อ พาสต้า แป้งพาย ซอส ซุป และอาหารอื่นๆ ที่มีการโรยแป้ง ธัญพืชเป็นอาหารที่จะต้องแสดง แต่ขึ้นอยู่กับตัวท่านว่าท่านต้องการที่จะแสดงกลูเตนที่มีอยู่ในธัญพืชหรือไม่

## สัตว์น้ำที่มีเปลือกแข็ง



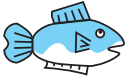
ซึ่งได้แก่ ปู ล็อบสเตอร์ กุ้ง และกุ้งสแควมปี มักจะพบในกะปิที่ใช้ในแกงอาหารไทย หรือสลัดไทย

## ไข่



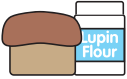
มักจะพบในขนมเค้ก ผลิตภัณฑ์เนื้อบางชนิด มายองเนส มูส พาสต้า คีซ ซอส และอาหารที่ทาหรือเคลือบด้วยไข่

## ปลา



มักจะพบในน้ำปลาบางชนิด พิซซา เครื่องปรุงรส น้ำปรุงสลัด เครื่องปรุงซุปรอบแบบก้อน และในซอสวูสเตอร์

## ลูพิน



รวมถึงเมล็ดลูพิน และแป้งลูพิน และสามารถพบได้ในขนมปังบางชนิด รวมทั้งแป้งพาย และพาสต้า

## นม



พบในเนย เนยแข็ง ครีม นมผง และโยเกิร์ต มักจะใช้ในอาหารที่เคลือบด้วยนม ผงซุปรอบ และซอสต่างๆ

**สัตว์จำพวกหอยซึ่งได้แก่ หอยแมลงภู่ หอยทาก ปลาหมึก และหอยเทพรส มักและปลาหมึก** จะพบในซอสหอยนางรม หรือใช้เป็นส่วนผสมในสตูว์ปลา



## มัสตาร์ด



รวมถึงมัสตาร์ดเหลว ผงมัสตาร์ด และเมล็ดมัสตาร์ด มักจะพบในขนมปัง แองกะหรี ผงหมัก ผลิตภัณฑ์เนื้อ น้ำปรุงสลัด ซอส และซุปรอบ

## ถั่วที่มีเปลือกแข็ง



ซึ่งได้แก่ อัลมอนต์ เฮเซลนัท วอลนัท เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วพีแคน ถั่วบราซิล ถั่วพิสตาชิโอ ถั่วแมคคาเดเมีย หรือถั่วควินส์แลนด์ ถั่วเหล่านี้สามารถพบได้ในขนมปัง บิสกิต แครกเกอร์ ขนมหวาน ไอศกรีม มาร์ชแพน (อัลมอนต์บดละเอียด) น้ำมันถั่วและซอส อัลมอนต์ป่น อัลมอนต์บด หรือเกล็ดอัลมอนต์ มักจะใช้ในอาหารเอเชีย เช่น แองกะหรี หรืออาหารผัดต่างๆ

## ถั่วลิสง



สามารถพบได้ในบิสกิต ขนมเค้ก แองกะหรี ขนมหวาน และซอสต่างๆ เช่น น้ำจิ้มสะเต๊ะ และยังพบในน้ำมันถั่วลิสง และแป้งถั่วลิสงด้วย

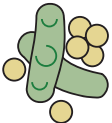


## เมล็ดงา



สามารถพบได้ในขนมปัง ขนมปังแท่ง สตูมูส น้ำมันงา และทาฮินี (งาบดเป็นครีมข้น)

## ถั่วเหลือง



สามารถพบได้ในเต้าหู้ ถั่วแระญี่ปุ่น เต้าเจี้ยวญี่ปุ่นบด โปรตีนเกษตรหรือเนื้อเทียม แป้งถั่วเหลือง หรือเต้าหู้ มักจะใช้ในขนมหวานบางชนิด รวมทั้งไอศกรีม ผลิตภัณฑ์เนื้อ ชอสต่างๆ และผลิตภัณฑ์อาหารมังสวิรัต

## ซัลเฟอร์ไดออกไซด์



มักจะใช้เป็นสารกันบูดหรือวัตถุกันเสียในผลไม้แห้ง ผลิตภัณฑ์เนื้อสัตว์ น้ำอัดลม และผักต่างๆ รวมทั้งในไวน์ และเบียร์

## การบันทึกข้อมูลเกี่ยวกับส่วนผสมของอาหาร

ขณะเตรียมอาหาร ควรนึกถึงส่วนผสมที่ท่านจะใช้ในสูตรอาหารของท่าน และจดบันทึกส่วนผสมต่างๆ ที่จะใช้ในอาหารแต่ละอย่างไว้โดยละเอียดถี่ถ้วน

หากท่านจะใช้อาหารบรรจุเสร็จเป็นส่วนผสมในสูตรอาหารของท่าน หรือทำเป็นอาหารหนึ่งมื้อ โปรดจำไว้ว่าผลิตภัณฑ์อาหารบางชนิดมีอายุการเก็บรักษานาน ท่านอาจจะเห็นว่ามีการใช้ฉลากอาหารทั้งสองแบบ (เก่าและใหม่) กับผลิตภัณฑ์บรรจุเสร็จเหล่านี้เป็นเวลาสองสามปีหลังเดือนธันวาคม พ.ศ. 2557 โปรดอย่าลืมอ่านฉลากอาหารทุกครั้ง

เพื่อช่วยระบุสูตรอาหารที่มีส่วนผสมเป็นอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ ท่านควรทำดังนี้:

- ดูแลให้แน่ใจว่าพนักงานห้องครัวของท่านใช้สูตรอาหารเดียวกันทุกครั้ง
- เก็บสำเนาข้อมูลรายการส่วนผสมบนฉลากอาหารบรรจุเสร็จไว้ เช่น รายการส่วนผสมของซอส ชนมหวาน ฯลฯ
- เก็บข้อมูลรายการส่วนผสมต่างๆ ไว้ในภาชนะอันเดิม ถ้าทำได้ หรือเก็บสำเนาข้อมูลบนฉลากอาหารไว้ที่แหล่งกลาง (อาจเป็นในรูปเอกสาร หรือบันทึกไว้ในระบบอิเล็กทรอนิกส์)

- ตรวจสอบดูแลให้มีการติดฉลากบนภาชนะบรรจุไว้อย่างชัดเจน สำหรับส่วนผสมต่างๆ ที่มีการส่งมอบในปริมาณมาก แล้วนำมาแบ่งบรรจุหรือเก็บไว้ในภาชนะเล็กๆ
- ตรวจสอบดูแลให้พนักงานทราบว่ามีการเก็บข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ไว้ที่ไหน และเก็บไว้อย่างไร
- ดูแลให้แน่ใจว่าข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ได้รับการแก้ไขให้เป็นข้อมูลที่ถูกต้องล่าสุดอยู่เสมอ (ตัวอย่างเช่น เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงสูตรอาหาร หรือใช้ผลิตภัณฑ์อื่นแทน)
- ตรวจสอบสินค้าอาหารที่มีผู้นำมาส่งมอบเสมอ เพื่อให้แน่ใจว่าสินค้าที่ส่งมอบตรงกับที่สั่งซื้อไว้ และดูแลให้แน่ใจว่ามีการให้ข้อมูลบนฉลากอาหารที่ส่งมอบ หรือได้รับข้อมูลนี้เมื่อรับมอบสินค้า
- ดูแลให้บันทึกข้อมูลเหล่านี้ได้รับการแก้ไขให้เป็นข้อมูลที่ถูกต้องล่าสุดอยู่เสมอ เพื่อช่วยในการตรวจสอบย้อนกลับไปที่แหล่งข้อมูลของท่าน
- ตรวจสอบว่าอาหารที่ส่งมอบเป็นอาหารยี่ห้อเดิมที่ปกติเคยใช้อยู่ เนื่องจากอาหารยี่ห้ออื่นที่ต่างจากเดิมอาจมีส่วนผสมที่ไม่เหมือนกัน

# วิธีการให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้

การให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้แก่ลูกค้าของท่านสามารถทำได้หลายวิธี ท่านจะต้องเลือกริธีการที่ดีที่สุดสำหรับธุรกิจและประเภทของอาหารที่ท่านให้บริการ

## อบรมและให้ความรู้แก่พนักงานของท่านอยู่เสมอ

ผู้ประกอบการควรดูแลให้แน่ใจว่าอย่างน้อยพนักงานทุกคนจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติและนโยบายต่างๆ ของผู้ประกอบการในส่วนของที่เกี่ยวกับการจัดการกับคำร้องขอข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ พนักงานทุกคนควรได้รับการอบรมตั้งแต่วันแรกที่เริ่มงานว่าควรจะจัดการ

กับคำร้องขอข้อมูลเกี่ยวกับการแพ้อาหารอย่างไร

ในฐานะผู้ประกอบการอาหาร ท่านมีความรับผิดชอบที่จะต้องรู้ว่ามีส่วนผสมใดบ้างในอาหารต่างๆ ที่ท่านจำหน่าย ซึ่งเป็นส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้อาหาร ในกรณีที่ท่านมีกลุ่มอาหาร เช่น ธัญพืชที่มีส่วนผสมของกลูเตนและถั่วต่างๆ ท่านจะต้องระบุให้ชัดเจนว่ามีอะไรบ้าง เช่น ข้าวสาลี และถั่วอัลมอนด์ เป็นต้น

ดูแลให้แน่ใจว่าพนักงานสามารถเข้าถึงข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ได้ทุกคน และหมั่นแก้ไขข้อมูลนี้ให้เป็นข้อมูลที่ถูกต้องล่าสุดอยู่เสมอ หาก



ท่านใช้ส่วนผสมที่เป็นอาหารสำเร็จ  
บางส่วน ท่านควรตรวจสอบให้แน่ใจว่า  
มีอะไรอยู่ในนั้นบ้าง และติดฉลาก  
รายการส่วนผสมไว้ให้ชัดเจน ขณะ  
จัดการหรือเตรียมอาหาร ควรคำนึงถึง  
ความเสี่ยงที่อาจมีขึ้นจากการปนเปื้อน  
ข้ามของสารก่อภูมิแพ้ด้วย

### การชี้แนะเกี่ยวกับข้อมูลอาหาร ที่มีสารก่อภูมิแพ้

หากไม่มีเอกสารข้อมูลที่จะให้แก่ผู้  
บริโภคโดยตรง ท่านจะต้องแนะนำ  
ให้ลูกค้าทราบว่าจะหาข้อมูลนี้ได้จาก  
ที่ไหน

ป้ายข้อมูลของท่านควรแสดงไว้ในที่ที่  
คาดว่าลูกค้าจะมองเห็น ตัวอย่างเช่น  
ในบริเวณที่ลูกค้าจะสั่งอาหาร เช่น ที่  
เคาน์เตอร์ชำระเงิน บนกระดานเมนู  
อาหาร หรือบนเมนูอาหาร



### การให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้เป็นตัวหนังสือ

ท่านสามารถให้ข้อมูลด้วยวิธีการนี้ได้บนเมนูอาหาร กระดานเมนูอาหาร หรือในเว็บไซต์หากจำหน่ายอาหารทางออนไลน์ ตัวอย่างเช่น:

- แกงกอร์มาไก่ – ส่วนผสม: นม อัลมอนต์ (ถั่ว)
- เค้กแครอท – ส่วนผสม: นม ไข่ ข้าวสาลี วอลนัท (ถั่ว)

### แฟ้มเมนูอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้

แฟ้มเมนูอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ ซึ่งประกอบด้วย:

- แผ่นข้อมูลจำเพาะของผลิตภัณฑ์
- ฉลากรายการส่วนผสม
- สูตรอาหาร หรือตารางเมนูอาหารที่ให้บริการ และรายชื่อส่วนผสมที่มีสารก่อภูมิแพ้ที่อาจใช้สำหรับสื่อสาร หรือช่วยในการสื่อสารเพื่อให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้แก่ผู้บริโภคได้

### การบอกลูกค้าเกี่ยวกับอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้

ท่านสามารถให้ข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้แก่ลูกค้าได้ในระหว่างที่พูดคุยกัน พร้อมกับใช้วิธีการอย่างใดอย่างหนึ่งที่กล่าวไปแล้วข้างต้น

นอกจากนี้ ท่านยังสามารถใช้วิธีการอื่นๆ ที่ท่านคิดขึ้นมาเองได้ด้วย เพื่อให้มั่นใจว่าท่านได้ให้ข้อมูลที่ถูกต้องและตรงกันทุกครั้ง

## ตัวอย่างตารางเมนูอาหารที่ให้บริการ และรายชื่อส่วนผสมที่มีสารก่อภูมิแพ้ในอาหารเหล่านี้

อาหาร	ธัญพืชที่มีส่วนประกอบของกลูเตน	สัตว์น้ำที่มีเปลือกแข็ง	ไข่	ปลา	ถั่วลิสง	ถั่วเหลือง	นม	ถั่วที่มีเปลือกแข็ง	ผักขึ้นฉ่าย	มันฝรั่ง	เมล็ดงา	ซัลไฟต์	ลูทีน	สีสังเคราะห์และกลิ่น	สัตว์จำพวกปลาหมึก
แกงกอร์มาไก่							✓	✓ อัลมอนต์							
รีซอตโตทะเล		✓		✓			✓		✓						✓
ชีสเค็มมะนาว	✓ ข้าวสาลี		✓				✓								

### การสื่อสารที่ได้ผล

การสื่อสารที่ได้ผลในหุ้มนักงานของท่าน กับลูกค้า และกับซัพพลายเออร์ของท่าน จะช่วยให้มั่นใจได้ว่าลูกค้าที่แพ้อาหารทะเลจะได้รับข้อมูลที่ถูกต้อง

#### ข้อสำคัญ

#### ลูกค้าต้องมีส่วนร่วมด้วย

ในกรณีที่ผู้ประกอบการติดป้ายบอกว่า ลูกค้าสามารถที่จะสอบถามขอข้อมูลเกี่ยวกับการแพ้อาหารได้จากพนักงาน ในกรณีนี้ลูกค้าจะมีความรับผิดชอบด้วยเช่นกันที่จะต้องขอข้อมูลและระบุความต้องการด้านอาหารของตนเองให้แก่ผู้จัดหาอาหาร

โปรดจำไว้ว่าลูกค้าจะใช้ข้อมูลที่ได้รับจากท่านเกี่ยวกับส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้ที่มีอยู่ในอาหารของท่าน เพื่อช่วยในการตัดสินใจที่แน่นอนว่าควรซื้อและรับประทานอาหารที่ท่านให้บริการหรือไม่

ท่านจะต้องคิดให้รอบคอบว่า:

- ท่านจะจัดการกับคำร้องขอข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้อย่างไร
- ท่านจะให้ข้อมูลแก่ลูกค้าอย่างไร
- พนักงานของท่านจะสามารถเข้าถึงข้อมูลนี้ได้อย่างไร

## อาหารปลอดกลูเตน และส่วนผสมที่ไม่มีกลูเตน

หากท่านบอกว่าอาหารที่ท่านให้บริการเป็นอาหารปลอดกลูเตน ท่านควรทราบว่า มีกฎเกณฑ์ที่เข้มงวดเกี่ยวกับเรื่องนี้ อาหารที่ท่านให้บริการแก่ลูกค้าที่ท่านบอกว่าเป็นอาหารปลอดกลูเตนนั้นจะต้องมีกลูเตนในอาหารไม่เกิน 20 มก./กก.

หากท่านกล่าวอ้างว่าอาหารที่ไม่อยู่ในภาชนะบรรจุที่ท่านขายอยู่ เป็นอาหารปลอดกลูเตน ท่านต้องพิจารณาว่าท่านมีกระบวนการป้องกันการปนเปื้อนข้ามที่กำหนดไว้หรือไม่

หากกระบวนการป้องกันของท่านไม่สามารถรับประกันหรือควบคุมการปนเปื้อนข้ามได้ดีพอ ท่านควรพิจารณาใช้ข้อความที่เป็นข้อเท็จจริงกว่านี้ เช่น ใช้ข้อความ 'ส่วนผสมที่ไม่มีกลูเตน' ซึ่งเรียกกันว่า NGCI

ไม่ว่าท่านจะใช้ข้อความใด ท่านจะต้องป้องกันการปนเปื้อนข้ามให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

หากท่านต้องการคำแนะนำเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารปลอดกลูเตน โปรดไปที่:

[www.food.gov.uk/businessindustry/allergy-guide/gluten/](http://www.food.gov.uk/businessindustry/allergy-guide/gluten/)

# การรับมือกับกรณีการเกิดปฏิกิริยาภูมิแพ้ที่รุนแรง

เมื่อใครคนใดคนหนึ่งมีปฏิกิริยาภูมิแพ้เกิดขึ้นอย่างรุนแรง เป็นสิ่งสำคัญที่พนักงานทุกคนจะต้องทราบว่าควรจะทำอย่างไร

## ข้อสำคัญ

### สัญญาณเตือน

การที่จะทราบว่าลูกคามีปฏิกิริยาภูมิแพ้อย่างรุนแรงหรือไม่นั้น เป็นสิ่งที่ไม่อาจรู้ได้แน่ชัด เพราะภาวะอื่นๆ ที่รุนแรงอาจมีอาการที่คล้ายคลึงกันได้ อย่างไรก็ตาม เราสามารถสังเกตสัญญาณเตือนบางอย่างได้ เช่นดูว่าลูกคามีอาการหายใจติดขัดหรือไม่ ริมฝีปากหรือปากของเขาบวม หรือว่าเขาเป็นลมล้มพับหรือไม่

หากมีสัญญาณข้างต้นเกิดขึ้น ท่านควรทำสิ่งต่อไปนี้:

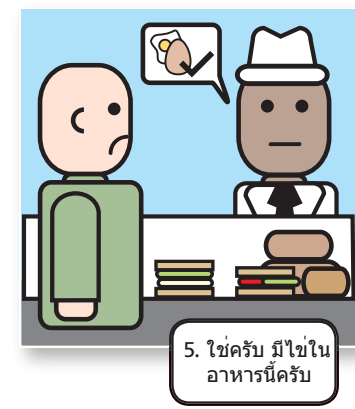
- ห้ามเคลื่อนย้ายลูกค้า เพราะอาจทำให้อาการของเขาแย่มากขึ้น
- โทรฯ 999 ทันที และชี้แจงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้น อธิบายกับเจ้าหน้าที่ว่าท่านคิดว่าลูกค้าอาจมีปฏิกิริยาภูมิแพ้แบบรุนแรงที่เกิดขึ้นฉับพลันหรือ แอนนาฟิลแล็กซิส (อ่านออกเสียงว่า แอนนาฟิล-แล็กซิส) เป็นเรื่องที่สำคัญที่ท่านจะต้องพูดคำว่า 'แอนนาฟิลแล็กซิส' เพื่อสื่อสารให้เจ้าหน้าที่รู้ว่านี่เป็นสถานการณ์รีบด่วน และเพื่อให้มั่นใจว่าจะมีการจัดเตรียมยาที่เหมาะสมมาช่วยเหลือ
- ถามลูกค้าว่าเขาพก 'เข็มฉีดยาอะดรีนาลีน' มาด้วยหรือไม่ และช่วยเขาเอาเข็มฉีดยาออกมาถ้าจำเป็น หากพนักงานหรือเจ้าหน้าที่ปฐมพยาบาลเคยรับการฝึกอบรมเกี่ยวกับการฉีดยาอะดรีนาลีน และลูกค้ามีปัญหาที่จะฉีดยาอะดรีนาลีนให้ตัวเอง ก็ให้ถามลูกค้าว่าเขายินดีจะให้ช่วยฉีดยาให้หรือไม่
- ส่งคนออกไปโรงพยาบาลที่ข้างนอกขณะที่ท่านอยู่กับลูกค้าจนกว่าโรงพยาบาลจะมาถึงและให้ความช่วยเหลือ

## การจัดการกับข้อมูลอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้: รายการตรวจสอบที่รวดเร็วของท่าน

1. เมื่อมีคนถามท่านว่าอาหารของท่านมีส่วนผสมอย่างไรบ้างหนึ่งหรือไม่มี ท่านควรตรวจสอบทุกครั้ง – ห้ามเดา
2. หากท่านจำหน่ายอาหารที่มีส่วนผสมที่อาจก่อให้เกิดภูมิแพ้หนึ่งหรือสองชนิดขึ้นไป ให้จดรายชื่อส่วนผสมเหล่านี้ไว้บนบัตร ฉลากอาหาร ตาราง หรือเมนูอาหาร – และหมั่นแก้ไขให้เป็นข้อมูลที่ถูกต้องล่าสุดอยู่เสมอ
3. เก็บข้อมูลรายการส่วนผสมของอาหารสำเร็จที่ท่านใช้ (ตัวอย่างเช่น ใส้แซนด์วิชแบบช็อคโกแลต) ซึ่งเป็นข้อมูลที่ได้รับการแก้ไขให้ถูกต้องล่าสุดแล้ว รายการส่วนผสมมักจะอยู่บนฉลาก หรือใบวางบิล
4. ขณะทำอาหาร ท่านควรเก็บบันทึก รายการส่วนผสมทั้งหมด (และสิ่งที่มีอยู่ในส่วนผสม) รวมถึงน้ำมันพืช เครื่องปรุงรส ท็อปปิ้งโรยหน้า ซอส และสิ่งที่ใช้แต่งหน้าอาหาร
5. หากท่านเปลี่ยนส่วนผสมของอาหาร ท่านจะต้องแก้ไขข้อมูล รายการส่วนผสมของท่านให้เป็นข้อมูลที่ถูกต้องล่าสุด และแจ้งให้พนักงานทราบถึงการเปลี่ยนแปลงดังกล่าว
6. หากมีคนขอร้องให้ท่านทำอาหารที่ไม่มีส่วนผสมอย่างใดอย่างหนึ่งโดยเฉพาะ อย่าเพิ่งรีบปากจนกว่าท่านจะมั่นใจได้เต็มที่แล้วว่าส่วนผสมนั้นๆ จะไม่มีอยู่ในอาหารเลย
7. หากท่านทำอาหารสำหรับคนที่แพ้อาหาร ท่านต้องดูแลให้แน่ใจว่ามีการทำความสะอาดพื้นผิวและอุปกรณ์เตรียมอาหารโดยตลอดทั่วถึง และล้างมือของท่านให้สะอาดหมดจดก่อนจัดเตรียมอาหารนั้นๆ ควบคุมความเสี่ยง



# การให้บริการลูกค้าที่เป็นโรคแพ้อาหาร



## ข้อมูลเพิ่มเติม

- ท่านสามารถหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้และแหล่งข้อมูลอื่นๆ ได้ที่  
**[www.food.gov.uk/allergen-resources](http://www.food.gov.uk/allergen-resources)**
- ท่านสามารถขอรับการอบรมฟรีทางออนไลน์เกี่ยวกับอาหารที่มีสารก่อภูมิแพ้ได้ที่:  
**<http://allergytraining.food.gov.uk/>**
- สำหรับข้อมูลและคำแนะนำเกี่ยวกับการแพ้อาหารที่เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกันและที่ไม่เกี่ยวกับระบบภูมิคุ้มกัน โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ของหน่วยงานกำกับดูแลมาตรฐานสินค้าอาหาร:  
**[www.food.gov.uk/allergy](http://www.food.gov.uk/allergy)**
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกฎระเบียบการให้ข้อมูลอาหารแก่ผู้บริโภคของสหภาพยุโรป 1169/2011 โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์:  
**[http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/labellingnutrition/foodlabelling/index_en.htm)**
- สำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับกลูเตน โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ของ Coeliac UK (องค์กรสำหรับผู้แพ้กลูเตน):  
**[www.coeliac.org.uk](http://www.coeliac.org.uk)**

## เอกสารนี้จัดทำขึ้นด้วยความร่วมมือจาก:



### Allergy UK

(องค์กรสำหรับผู้แพ้อาหารในสหราชอาณาจักร)

โทรศัพท์: 01322 619898

อีเมล: info@allergyuk.org

เว็บไซต์: www.allergyuk.org



### Anaphylaxis Campaign

(องค์กรสำหรับผู้แพ้อาหารแบบรุนแรง)

โทรศัพท์ติดต่อ: 01252 546100

โทรฯ สายให้ความช่วยเหลือ: 01252 542029

อีเมล: info@anaphylaxis.org.uk

เว็บไซต์: www.anaphylaxis.org.uk



### British Hospitality Association

(สมาคมผู้ประกอบการบริการแห่งอังกฤษ)

โทรศัพท์: 0207 404 7744

อีเมล: bha@bha.org.uk

BRITISH RETAIL CONSORTIUM  
for successful and responsible retailing



### British Retail Consortium

(สมาคมผู้ค้าปลีกอังกฤษ)

โทรศัพท์: 020 7854 8900

เว็บไซต์: www.brc.org.uk



### Coeliac UK (องค์กรสำหรับผู้แพ้กลูเตน)

โทรศัพท์: 0845 305 2060

เว็บไซต์: www.coeliac.org.uk



### Food and Drink Federation

(สมาคมผู้ประกอบการอาหารและเครื่องดื่ม)

โทรศัพท์: 020 7836 2460

เว็บไซต์: www.fdf.org.uk



### Food Solutions (ฟู้ดโซลูชันส์)

โทรศัพท์: 01572 812312


อีเมล: bob@food-solutions.org

หากต้องการทราบข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอาหาร หรือต้องการดาวน์โหลดเอกสารนี้ โปรดเยี่ยมชมเว็บไซต์ของหน่วยงานกำกับดูแลมาตรฐานสินค้าอาหาร:  
[food.gov.uk](http://food.gov.uk)

ต่อเชื่อมกับเรา

 กดไลค์ให้เราบนเฟซบุ๊ก [food.gov.uk/facebook](http://food.gov.uk/facebook)

 เข้าร่วมสนทนากับเรา [food.gov.uk/twitter](http://food.gov.uk/twitter)

 ชมรายการของเราใน YouTube [food.gov.uk/youtube](http://food.gov.uk/youtube)

 รับข่าวสารของเราด้วยบริการ RSS [food.gov.uk/rss](http://food.gov.uk/rss)

 รับข่าวสารของเราทางอีเมล [food.gov.uk/email](mailto:food.gov.uk/email)

สแกน QR vCard ของเรา เพื่อบันทึกข้อมูลการติดต่อของเราลงในสมาร์ตโฟนของท่านได้อย่างง่ายดาย



© ลิขสิทธิ์ของหลวง 2015

หากต้องการสอบถามเกี่ยวกับการใช้และการนำแหล่งข้อมูลนี้มาใช้อย่างใหม่  
ควรส่งคำถามทางอีเมลไปถึง: [psi@nationalarchives.gsi.gov.uk](mailto:psi@nationalarchives.gsi.gov.uk)

จัดพิมพ์โดยหน่วยงานกำกับดูแลมาตรฐานสินค้าอาหาร มีนาคม 2015  
พิมพ์ในอังกฤษ FSA/1735/0614



รีไซเคิล

เมื่อท่านใบปลิวการใช้เอกสารนี้แล้ว  
กรุณานำไปรีไซเคิล