

Alergeny to substancje powszechnie występujące w naturalnym środowisku, które nie są toksyczne, nie mają właściwości drażniących, ale u pewnej grupy osób uczulonych, tzn. mających uwarunkowaną genetycznie nadprodukcję przeciwciał IgE, powodują różne objawy chorobowe. Alergia to bardzo rozpowszechnione zjawisko występujące po spożyciu pokarmów. Spożycie alergennej żywności przez osobę uczuloną może wywołać reakcję skóry, układu pokarmowego, oddechowego, krążeniowego-pokrzywkę, obrzęk naczynioruchowy, atopowe zapalenie skóry (egzemę), astmę, nieżyt nosa, wymioty, biegunkę.

Lista 14 substancji lub produktów powodujących alergię lub reakcje nietolerancji podlegające oznakowaniu:

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, orkisz, żyto, jęczmień, owies lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę,
 - b) syropów glukozowych na bazie jęczmienia,
2. Skorupiaki produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne (arachidowe).
6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem:
 - a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego,
7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą),
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis*), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*)
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;

12. Dwutlenek siarki i siarczyny, (używany jako substancja antyutleniająca i utrwalająca, obecna na przykład w owocach suszonych, przetworzonych ziemniakach)

13. Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jedyną opcją dla osób cierpiących na alergię pokarmową jest staranne unikanie alergenów. Głównym źródłem informacji dla konsumenta o obecności alergenów w produktach spożywczych są etykiety.

Rozporządzenie Ministra Rolnictwa i Rozwoju Wsi z dnia 10 lipca 2007 r. w sprawie znakowania środków spożywczych (Dz. U. Nr 137, poz. 966 z późn. zm.) wymaga, aby każdy z alergennych składników wymienionych na liście alergenów był oznakowany na opakowaniu produktu.