



อาหารก่อภูมิแพ้ “Food Allergens”



อ้างอิง:<http://www.ifrpd-foodallergy.com/index.php/th/>

ข้อมูลทั่วไปของอาหารก่อภูมิแพ้

Allergens หมายถึงสารก่อภูมิแพ้ สารอาหาร (nutrient) ที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้ มักเป็นสารอาหารประเภทโปรตีนที่ทนต่อความร้อน ทนต่อการย่อยในระบบทางเดินอาหาร เช่น การย่อยด้วยกรดในกระเพาะอาหาร และเอนไซม์ในลำไส้เล็ก

การแพ้อาหาร คือ การผิดปกติของร่างกายเมื่อทานอาหารบางอย่างเข้าไป โดยสาเหตุของความผิดปกติเกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย อาการไม่พึงประสงค์จากอาหาร (Adverse food reaction : AFR) แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย
 - IgE mediated reaction เช่น อาการแพ้ถั่วลิสงที่เกิดขึ้นภายใน 1 นาทีหลังจากกินเข้าไป
 - Non IgE mediated reaction ส่วนใหญ่จะเกิดภายในเวลาไม่เกิน 2 ชั่วโมง
2. Food intolerances ไม่เกี่ยวข้องกับระบบภูมิคุ้มกัน เช่น lactose intolerances แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มย่อย
 - Toxic reaction เช่น อาหารเป็นพิษ หรือได้รับพิษจากปลา
 - Non-toxic reaction เช่น แพ้นม (lactose intolerances)

ปัจจุบันการระบุอาหารก่อภูมิแพ้บนฉลากสินค้ามีความสำคัญต่อผู้บริโภคมากขึ้นทุกขณะ เนื่องจากอาหารในปัจจุบันมีส่วนผสมที่มีความหลากหลายมากขึ้น ซึ่งอาจมีส่วนผสมของอาหารก่อภูมิแพ้ร่วมด้วย ผู้บริโภค รวมทั้งภาครัฐของประเทศต่างๆ จึงหันมาให้ความสนใจในการควบคุม รวมทั้งออกกฎระเบียบขึ้นสำหรับการให้ข้อมูลบนฉลากแก่ผู้บริโภคให้สามารถเลือกซื้ออาหารที่ไม่ก่อให้เกิดอาการแพ้ต่อสุขภาพของตนเอง และเนื่องจากปัจจุบันยังไม่มีวิธีการรักษาอาการแพ้อาหาร แต่เป็นเพียงการรักษาเพื่อบรรเทาอาการแพ้ตามกรณีที่พบ รวมทั้งผู้บริโภคต้องหลีกเลี่ยงอาหารนั้นๆ ด้วยตัวเอง



อาการของโรคแพ้อาหาร

อาการมีได้หลายอย่าง แบ่งตามระบบได้ ดังนี้

- อาการในระบบทางเดินอาหาร เช่น คั้นปาก คลื่นไส้ อาเจียน ปวดท้อง อาหารไม่ย่อย ท้องเสีย
- อาการในระบบทางเดินหายใจ เช่น คัดจมูก น้ำมูกไหล จาม คันในจมูก คันคอ หายใจลำบาก แน่นหน้าอก หอบ
- อาการทางผิวหนัง เช่น มีผื่นขึ้น อาจเป็นผื่นแดงๆ ที่เรียกว่า eczema หรือ ผื่นแบบลมพิษ คันตามตัว

รายที่อาการเป็นมากรุนแรง เป็นทีเดียวหลายระบบ ก็อาจจะช็อก (shock) ได้ ถ้ารักษาไม่ทันก็มีสิทธิ์ตายได้ ทั้งนี้ทั้งนั้นอาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันไปในผู้ป่วยแต่ละราย แม้ในรายเดียวกัน อาการแพ้แต่ละครั้ง อาจแตกต่างกัน ไม่เหมือนครั้งก่อนๆ ก็ได้ นอกจากนี้ในบางราย โดยเฉพาะรายที่ปฏิกิริยาแพ้ไม่รุนแรง อาการอาจไม่เกิดขึ้นที่รับประทานอาหารนั้นเข้าไป แต่จะทิ้งช่วงหลายชั่วโมงจนถึงเป็นวัน ซึ่งจะรู้ได้ยากมากขึ้นว่าเกิดจากอาการแพ้อาหารชนิดใด และยังคงทราบด้วยว่าอาการที่เกิดเนื่องจากการรับประทานอาหาร ไม่จำเป็นต้องเป็นโรคแพ้อาหารเสมอไป ยกตัวอย่างเช่น กรณีที่ไปรับประทานอาหารไม่สะอาด หรืออาหารมีเชื้อโรคปนอยู่ ทำให้เกิดอาการปวดท้อง ท้องเดิน อย่างนั้นเราไม่เรียกว่า แพ้อาหาร แต่เรียกว่า อาหารเป็นพิษ หรือในคนที่ดื่มนมวัวแล้วท้องเสีย เนื่องจากร่างกายขาดน้ำย่อยชนิดหนึ่ง แบบนี้ก็ไม่เรียกว่า "แพ้"

การแพ้อาหาร 90% มีสาเหตุมาจากอาหาร 8 อย่างดังนี้

1. ไข่
2. นม
3. ถั่วลิสง
4. สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือก เช่น หอย กุ้ง ปู และอื่นๆ
5. ปลา
6. ข้าวสาลี
7. ถั่วเหลือง
8. Tree nut เช่น ถั่วอัลมอนด์ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ และวอลนัท

ส่วนสาเหตุหลักของการแพ้อาหารในเด็ก คือ นมวัว ซึ่งตามรายการเหล่านี้ไม่ใช่รายการที่ครบถ้วนของสารก่อภูมิแพ้ และอาหารอีกหลายๆชนิดที่ก่อให้เกิดภูมิแพ้แม้ในปริมาณที่เล็กน้อยที่มีการบริโภค โดยการกำหนดว่าอาหารชนิดใดเป็นอาหารก่อภูมิแพ้ในแต่ละประเทศนั้น จะมีความแตกต่างกันไปในแต่ละประเทศ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถิติการแพ้อาหารของประชากรของประเทศนั้นๆ ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันตามลักษณะการบริโภค และถิ่นที่อยู่อาศัยอย่างไรก็ตามปัจจุบันประเทศต่างๆ ได้ให้ความสำคัญในการจัดการและควบคุมการปนเปื้อนอาหารก่อภูมิแพ้มากขึ้น เห็นได้จากการตรวจสอบสินค้านำเข้า ระเบียบและข้อกำหนดในการตรวจสอบการปนเปื้อนอาหารก่อภูมิแพ้ในสินค้านำเข้า รวมทั้งมาตรการการระบุดอกสินค้านำเข้าที่บางประเทศคู่ค้าได้กำหนดให้ต้องมีการระบุอย่างชัดเจน มีมาตรการดำเนินการตรวจสอบอย่างเข้มงวดมากขึ้น ผู้ประกอบการไทยในฐานะผู้ผลิตสินค้านำเข้าเพื่อส่งออกเป็นอันดับต้นของโลก จึงควรมีความรู้ความเข้าใจข้อกำหนดเกี่ยวกับการระบุอาหารก่อภูมิแพ้ของประเทศคู่ค้า รวมทั้งมีมาตรการการจัดการและ



กองตรวจสอบคุณภาพสินค้าประมงกรมประมง

ดำเนินการควบคุมการปนเปื้อนอาหารก่อภูมิแพ้ในสินค้าที่ไม่มีส่วนผสมของสารก่อภูมิแพ้ได้อย่างมีประสิทธิภาพตระหนัก และให้ความสำคัญในการแสดงรายละเอียดอาหารก่อภูมิแพ้บนฉลากโภชนาการอย่างครบถ้วน (ถ้ามี) โดยคำนึงถึงสุขอนามัยของผู้บริโภคเป็นหลัก

สำหรับประเทศที่กำหนดให้อาหารก่อภูมิแพ้ต้องแสดงรายละเอียดไว้ที่ฉลากอาหารจะมีหลายลักษณะ คือ เป็นลักษณะบังคับ หรือแนะนำให้แสดงโดยสมัครใจ หรืออยู่ในระหว่างการดำเนินการให้แสดงในลักษณะบังคับ

เกณฑ์การแสดงผลฉลากที่เกี่ยวข้องกับ Food Allergen

ตารางแสดงข้อมูลอาหารที่แต่ละประเทศระบุเป็นอาหารก่อภูมิแพ้ โดยต้องระบุบนฉลากผลิตภัณฑ์

อาหารก่อภูมิแพ้	FAO/ WHO	ออสเตรเลีย /นิวซีแลนด์	แคนาดา	สหภาพ ยุโรป	ญี่ปุ่น	ไทย
ธัญพืชที่มีกลูเตน (ข้าวสาลี ไรย์ บาร์เลย์ โอ๊ตสเปลท์ สาย ผสม)	✓	✓	✓ *ข้าวสาลี / ข้าวทริเทลี	✓	✓	✓
นมและผลิตภัณฑ์		✓	✓	✓ *แลกโตส	✓	✓
กุ้ง กุ้ง ปู และผลิตภัณฑ์	✓	✓	✓	✓ *สัตว์น้ำอื่นๆ	✓	✓
หอยและผลิตภัณฑ์ (mollusk and mollusk product)		✓	✓	✓		
ปลาและผลิตภัณฑ์	✓	✓	✓	✓		✓
ถั่วลิสง ถั่วเหลืองและ ผลิตภัณฑ์	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sulphite \geq 10 ppm	✓	✓		✓		✓
ถั่วชนิด treenuts และ ผลิตภัณฑ์	✓	✓	✓	✓		✓



กองตรวจสอบคุณภาพสินค้าประมงกรมประมง

อาหารก่อภูมิแพ้	FAO/ WHO	ออสเตรเลีย /นิวซีแลนด์	แคนาดา	สหภาพ ยุโรป	ญี่ปุ่น	ไทย
งาและผลิตภัณฑ์		✓	✓	✓		
ไข่	✓		✓	✓	✓	✓
เมล็ดมัสตาร์ด			✓	✓		
ถั่วลันเตา				✓		
จันทน์ และพืชในตระกูล เดียวกัน (Umbelliferae family)				✓		
โซบะ (buckwheat)					✓	

หมายเหตุ :

- เครื่องหมาย * หมายถึง อาหารก่อภูมิแพ้ที่ต้องระบุเพิ่มเติม
- ประเทศญี่ปุ่น แนะนำอาหารอีก 20 ชนิด ที่ควรระบุเป็นอาหารก่อภูมิแพ้ เพิ่มเติมได้แก่
 1. เนื้อวัว 2. รุนเจลาคิน 3. เนื้อหมู 4. เนื้อไก่ 5. กุ้ง 6. กุ้ง 7. วอลนัท 8. ถั่วเหลือง 9. ลูกพีช
 10. ส้ม 11. มันภูเขา yamanoimo (yams) 12. แอปเปิ้ล 13. เห็ด โคนญี่ปุ่น (masutake) 14. หอย awabi หรือหอยทาก
 - ขนาดใหญ่ (abalone) 15. หมึก 16. ไข่ปลา (ikura) 17. ปลาแซลมอน 18. ปลาแมคเคอเรล 19. งา 20. มะม่วงหิมพานต์

สำหรับประเทศไทยปัจจุบันได้มีการกำหนดให้ระบุอาหารที่เป็นสารก่อภูมิแพ้บนฉลากเช่นกัน โดยกำหนดให้ระบุบนฉลากสินค้าทั้งกรณีที่มีการใช้เป็นส่วนประกอบของอาหาร และกรณีที่มีการปนเปื้อนระหว่างกระบวนการผลิต ทั้งนี้ได้มีการกำหนดอาหารที่เป็นสารก่อภูมิแพ้ หรือสารที่ก่อภาวะภูมิไวเกินไว้ อย่างครอบคลุมตามประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่องการแสดงฉลากอาหารใน ภาชนะบรรจุ



แนวทางการจัดการหรือควบคุมอาหารก่อภูมิแพ้ในอุตสาหกรรมอาหาร เพื่อไม่ให้ผู้บริโภคเกิดอันตราย หรือมีการปนเปื้อนอย่างไม่ตั้งใจเกิดขึ้น สามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้

- การทบทวนและวิเคราะห์อันตรายในระบบ HACCP ของวัตถุดิบรับเข้า ก่อนที่จะผลิตและสามารถประเมินความเสี่ยงและการจัดการกับวัตถุดิบที่มีสารก่อภูมิแพ้ได้อย่างถูกต้อง
- การปนเปื้อนข้ามในระหว่างกระบวนการและการทำความสะอาด ควรที่จะพิจารณากระบวนการผลิตว่าสายการผลิตใดที่มีส่วนประกอบของสารก่อภูมิแพ้ และไม่มีสารก่อภูมิแพ้ เพื่อให้เกิดความมั่นใจในการผลิตที่จะไม่มีโอกาสของการปนเปื้อนข้าม หรือการจัดการในระหว่างการเปลี่ยนสูตรผลิต ต้องมีระบบการเปลี่ยนหรือการทำความสะอาดที่จะมั่นใจว่าสารก่อภูมิแพ้ไม่ตกค้างก่อนที่จะเปลี่ยนสูตรใหม่ และต้องมีการทวนสอบด้วยวิธีทางห้องปฏิบัติการ เช่น Bioluminescence testing หรือ Enzyme-Linked ImmunoSorbent Assay (ELISA) เพื่อให้มั่นใจมากขึ้น ส่วนเครื่องมือสำหรับการทำความสะอาด ควรบ่งชี้และแยกกันอย่างชัดเจน
- การจัดการกับสินค้าที่นำมาผลิตใหม่ (Rework) ต้องมั่นใจว่าจะไม่นำผลิตภัณฑ์ที่มีส่วนประกอบของสารก่อภูมิแพ้มาใช้ในการผลิตสูตรที่ต้องการปลอดสารก่อภูมิแพ้
- การอนุมัติผู้ขาย (Supplier approval) เลือกผู้ขายที่ระบบการจัดการภายในที่ดี ก่อนการอนุมัติ อาจจะมีการตรวจสอบโรงงานผู้ขายเพื่อให้มั่นใจถึงการจัดการกับสารก่อภูมิแพ้ที่มีประสิทธิภาพ
- ความตระหนักในเรื่องอาหารก่อภูมิแพ้ ควรมีการฝึกอบรมให้พนักงานรู้จัก และตระหนักถึงอาหารก่อภูมิแพ้ การจัดการและรู้ถึงอันตรายของอาหารก่อภูมิแพ้ที่จะส่งผลต่อผู้บริโภค
- ฉลาก ต้องมีการระบุสารก่อภูมิแพ้ที่ใช้ในสูตรการผลิตให้ผู้บริโภคทราบ เพื่อที่จะได้เกิดความเสี่ยงในการเลือกซื้อและบริโภคอีกทั้งยังเป็นกฎหมายในหลายๆ ประเทศ

การกำหนดกฎระเบียบเกี่ยวกับการแสดงฉลากของอาหารก่อภูมิแพ้เป็นสิ่งที่สำคัญ และเป็นการคุ้มครองผู้บริโภคให้สามารถเลือกซื้อหรือหลีกเลี่ยงการบริโภคผลิตภัณฑ์อาหารที่มีส่วนผสมที่อาจทำให้เกิดการแพ้ต่อสุขภาพได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งนับว่ามีประโยชน์ต่อผู้บริโภคอย่างมาก อีกทั้งยังนำไปสู่การแสดงฉลากในส่วนที่เกี่ยวข้องกับอาหารก่อภูมิแพ้ให้เป็นไปอย่างถูกต้องตามกฎหมายสำหรับประเทศคู่ค้าได้อีกทางหนึ่งด้วย ซึ่งผู้ประกอบการจะต้องติดตามและปฏิบัติตามกฎระเบียบทั้งภายในและต่างประเทศอย่างเคร่งครัด เพื่อจะได้ไม่มีปัญหาอาหารที่ถูกส่งคืนจากประเทศผู้นำเข้า และสามารถให้ข้อมูลอาหารก่อภูมิแพ้โดยผ่านทางฉลากแก่ผู้บริโภคได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตามผู้บริโภคเองควรให้ความสำคัญกับรายละเอียดและข้อมูลบนฉลากสินค้าด้วยเพื่อทราบถึงกรอบข้อมูลโภชนาการสามารถใช้เปรียบเทียบเพื่อตัดสินใจเลือกซื้อและบริโภคอาหารตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายและสุขภาพและทราบถึง



กองตรวจสอบคุณภาพสินค้าประมงกรมประมง

สารอาหารที่ไม่ต้องการและสามารถหลีกเลี่ยงได้รวมทั้งการที่ผู้บริโภคให้ความสนใจต่อฉลากสินค้านั้น
ย่อมส่งผลให้ผู้ผลิตตระหนักถึงความสำคัญในการแสดงรายละเอียดบนฉลากสินค้าเพิ่มมากขึ้นอีกทาง

เอกสารอ้างอิง

อัญชิรา มณีวงศ์. 2558. เอกสารข้อกำหนดเรื่องการระบุฉลากของประเทศต่างๆ กองตรวจสอบ
คุณภาพสินค้าประมง

ผศ.ดร.พิมพ์เพ็ญ พรเฉลิมพงศ์. สารก่อภูมิแพ้. สืบค้นจาก (ออนไลน์) :

<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/1857/food-allergen-> . 22 มกราคม 2559

ชรานันท์ หิรัญวงษ์. การแพ้อาหาร. สืบค้นจาก (ออนไลน์) : www.ifrpd-foodallergy.com .22
มกราคม 2559

ดารณี หมู่ขจรพันธ์. 2552. บทความวิชาการของสำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา เรื่อง
กฎระเบียบของอาหารก่อภูมิแพ้ (Food Allergen) ที่ต้องรู้.

ประกาศกระทรวงสาธารณสุข (ฉบับที่ 367) พ.ศ. 2557 เรื่องการแสดงฉลากอาหารในภาชนะบรรจุ.

โดย กนกภรณ์ ชูขวัญชาญรงค์

กลุ่มพัฒนาระบบคุณภาพแหล่งแปรรูปสัตว์น้ำ
กองตรวจสอบคุณภาพสินค้าประมง กรมประมง