

รายชื่ออาหารก่อภูมิแพ้ของประเทศต่างๆ
(ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 2)

Food Allergen list of Some Selected Countries
(Second Revision, 2011)

มาก่อ

สำนักงานมาตรฐานสินค้าเกษตรและอาหารแห่งชาติ
กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

อาหารก่อภูมิแพ้

• อาการภูมิแพ้อาหารนั้นก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพมนุษย์สำหรับบุคคลที่มีภูมิแพ้ต่อสารบริโภคอาหารชนิดนั้น ซึ่งอาการเจ็บป่วยอาจมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลและปริมาณที่บริโภค เช่น อาการคัน เป็นผื่นแดง ปากบวม คลื่นไส้ อาเจียน อึดอัด หายใจไม่ออก หรือในกรณีรุนแรงอาจถึงขั้นช็อกหมดสติ หรือกระทั่งเสียชีวิตได้

• ปัจจุบันยังไม่มีการรักษาให้หายขาดหรือป้องกันได้อย่างสมบูรณ์ วิธีเดียวที่ได้ผลคือหลีกเลี่ยงการบริโภคอาหารที่ตนเองเป็นภูมิแพ้เสีย

• ดังนั้น ประเทศต่างๆ จึงมีการออกกฎระเบียบที่เป็นการตัดสินหากอาหารก่อภูมิแพ้ภาคบังคับ โดยให้ระบุส่วนประกอบที่เป็นอาหารก่อภูมิแพ้นั้นในฉลากเพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้บริโภคที่มีปัญหาภูมิแพ้อาหารได้หลีกเลี่ยงผลิตภัณฑ์อาหารชนิดนั้นๆ และเป็นการป้องกันปัญหาด้านสุขภาพของผู้บริโภค

• อาหารก่อภูมิแพ้แต่ละประเทศอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ เช่น ลักษณะนิสัยการบริโภคของชนชาติ (เช่น ปริมาณ การบริโภคอาหารนั้นๆ ความถี่ในการบริโภค ความนิยมในการใช้เป็นส่วนประกอบในอาหาร เป็นต้น) ความแตกต่างทางพันธุกรรม (เช่น บางชนชาติอาจมีโอกาสภูมิแพ้อาหารบางชนิดมากกว่าอีกชนชาติหนึ่ง) เป็นต้น

ตัวอย่างเช่น

- ถั่วลิสงเป็นอาหารก่อภูมิแพ้อันดับที่ 3 ในสหรัฐอเมริกาและสวิสเซอร์แลนด์
- ข้าวสาลีเป็นอาหารก่อภูมิแพ้อันดับที่ 3 ในเยอรมันและญี่ปุ่น
- ปลาเป็นอาหารก่อภูมิแพ้อันดับที่ 3 ในสเปน
- เมล็ดงาเป็นอาหารก่อภูมิแพ้อันดับที่ 3 ในอิสราเอล

- ทั้งนี้ อาจมีการปรับปรุง เพิ่มเติม หรือยกเลิกรายการชื่ออาหารก่อภูมิแพ้ได้ เมื่อเวลาผ่านไปขึ้นอยู่กับข้อมูลทางวิทยาศาสตร์และสถิติการเจ็บป่วยเนื่องจากภูมิแพ้ อาหาร เช่น ในปี 2549 สหภาพยุโรปได้เพิ่มถั่วลันเตาและสัตว์น้ำกลุ่มหอย และ ปลาหมึกในรายชื่ออาหารก่อภูมิแพ้ ซึ่งมีผลบังคับใช้ในเดือนธันวาคมปี 2550 หรือในปี 2551 ญี่ปุ่นได้มีการเปลี่ยนรายชื่ออาหารก่อภูมิแพ้ที่แนะนำให้ติดตามโดยสมัครใจ เป็นอาหารก่อภูมิแพ้ที่บังคับให้ติดฉลากสินค้าที่เกี่ยวข้องกับสินค้าประมง ซึ่งได้ผ่อนผันการ บังคับใช้มาจนถึงปี 2553 ปัจจุบันจึงถือว่าบังคับใช้แล้ว

- รายละเอียดของข้อกำหนดการติดฉลากอาหารก่อภูมิแพ้ชนิดที่ระบุไว้ในกฎ ระเบียบของแต่ละประเทศอาจแตกต่างกันไปบ้าง แต่โดยหลักการแล้วคือ ต้องระบุว่า มีอาหารก่อภูมิแพ้ชนิดนั้นๆ เช่น มี “กุ้ง” เป็นส่วนประกอบในผลิตภัณฑ์นั้นๆ (contain shrimp)

ในบางประเทศอาจมีกฎหมายเฉพาะของสินค้านั้น ๆ ทำให้ไม่ปรากฏรายชื่ออาหารนั้นเป็นรายการในระเบียบอาหารก่อภูมิแพ้ เช่น บางประเทศมีการกำหนดเรื่อง การติดฉลากสารซัลไฟท์ไว้ในกฎระเบียบเกี่ยวกับเครื่องดื่ม จึงไม่ปรากฏในระเบียบอาหาร ก่อภูมิแพ้โดยตรง แต่ในประเทศอื่นอาจกำหนดเรื่องนี้ไว้ในกฎระเบียบอาหารก่อภูมิแพ้ อย่างไรก็ตาม มักจะมีข้อกำหนดในทางปฏิบัติการติดฉลากสารซัลไฟท์ในเครื่องดื่ม เนื่องจากทำให้เกิดอาการภูมิแพ้สำหรับผู้ป่วยโรคหอบหืดได้ จากข้อมูลก็พบว่า ร้อยละ 2 ของผู้ป่วยโรคหอบหืดจะมีการแพ้ซัลไฟท์ (ข้อมูลของ Health Canada) ทำให้เกิดอาการหอบหืดได้

รายชื่ออาหารก่อภูมิแพ้

Food Allergen List











รายการ*	สหรัฐอเมริกา	แคนาดา	สหภาพยุโรป	ออสเตรเลีย	นิวซีแลนด์	ญี่ปุ่น	ฮ่องกง	มาเลเซีย	หมายเหตุ
ถั่วลิสง (peanuts)	✓ (ยกเว้น highly refined peanuts oil)	✓	✓ (ยกเว้น fully refined peanuts oil)	✓	✓	✓	✓	✓	highly refined oil หมายถึง น้ำมันที่ผ่านกรรมวิธี ทำให้บริสุทธิ์ โดยมีโปรตีนเหลืออยู่บ้าง fully refined oil หมายถึง น้ำมันที่ผ่านกรรมวิธี ทำให้บริสุทธิ์ โดยไม่มีโปรตีนเหลืออยู่เลย
ถั่วเหลือง (soybeans)	✓ (ยกเว้น highly refined soybean oil)	✓	✓ (ยกเว้น fully refined soybean oil and fat)	✓	✓	✓	✓	✓	หมายถึง น้ำมันที่ผ่านกรรมวิธี ทำให้บริสุทธิ์ โดยไม่มีโปรตีนเหลืออยู่เลย
Tree nuts	✓ รวมมะพร้าว (coconut)	✓ (ระบุ Almonds, Brazil nut, cashews, hazelnuts, pecans, pine nut, pitachios, walnuts, macadama)	✓ (nuts) ไม่รวมมะพร้าว	✓ ไม่รวม มะพร้าว	✓ ไม่รวมมะพร้าว	✓ เฉพาะ walnuts	✓ ไม่รวมมะพร้าว	✓ (nuts)	ต้องระบุชนิด (specific name) เช่น แมคคาเดเมีย (macadama) วอลนัท (walnuts) อัลมอลด์นัท (almonds) พีแคนนัท (pecans)
ถั่วลูปิน lupin (ถั่วในตระกูล Lupinus sp.)			✓						มีปริมาณ 450 ชนิด
เมล็ดงา (sesa me seeds)		✓	✓		✓				

✓ ตัดออกจากภาคบังคับ
 ✗ ตัดออกจากโดยสมัครใจ

* รายการที่ระบุจะรวมผลิตภัณฑ์ด้วย เช่น รายการปลา หมายถึงปลาและผลิตภัณฑ์

รายชื่ออาหารก่อภูมิแพ้

Food Allergen List









รายการ*	 สหรัฐอเมริกา	 แคนาดา	 สหภาพยุโรป	 ออสเตรเลีย	 นิวซีแลนด์	 ญี่ปุ่น	 เกาหลี	 มาเลเซีย	หมายเหตุ
พืชตระกูลเดียวกับขึ้นฉ่าย (celery)			✓						
ธัญพืชที่มีกลูเตน (Cereals containing gluten) - เฉพาะข้าวสาลี (wheat) - รวมอื่นๆ (others)	✓	✓ ระบุ kamut, spelt, oat, rye, barley, triticale (ลูกผสม wheat-rye)	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓	▪ ต้องระบุชนิด เช่น rye, barley, oat, spelt และลูกผสมของพันธุ์เหล่านี้
บัควีท (buck wheat)						✓			
เห็ดโคนญี่ปุ่น (matsutake)								
ส้ม (oranges)								
กีวี (kiwi)								
ลูกพีช (peaches)								
แอปเปิ้ล (apples)								
มันญี่ปุ่น yamanoimo (yams)								
กล้วย (bananas)								

* รายการที่ระบุจะรวมผลิตภัณฑ์ด้วย เช่น รายการปลา หมายถึงปลาและผลิตภัณฑ์

✓ ติดฉลากภาคบังคับ
..... ติดฉลากโดยสมัครใจ

รายชื่ออาหารก่อภูมิแพ้

Food Allergen List









รายการ*	 สหรัฐอเมริกา	 แคนาดา	 สหภาพยุโรป	 ออสเตรเลีย	 นิวซีแลนด์	 ญี่ปุ่น	 อังกฤษ	 มาเลเซีย	หมายเหตุ
สัตว์น้ำ									
• ปลา (fish)	✓	✓	✓	✓	✓	กำหนดเป็นรายการเฉพาะ ปลาแซลมอน (salmon) ปลาแมคเคอเรล (mackerel) ไข่ปลา (ikura)	✓	✓	▪ ต้องระบุชนิด เช่น catfish , salmon , tilapia
สัตว์น้ำกลุ่มมีเปลือกแข็ง (shellfish) แยกเป็น -กลุ่ม crustaceans (หัวกับอกเชื่อมกัน, มีหนวดและระยางค์)	✓	✓	✓	✓	✓	✓ กุ้ง (shrimp, prawn) ✓ ปู (crab)	✓	✓	▪ ต้องระบุชนิด เช่น กุ้ง (shrimp, prawn, lobster), ปู (crab), กั้ง (mantis shrimp)
-กลุ่มหอยและปลาหมึก (Molluscs)			✓	✓	✓	หอยเป๋าฮื้อ (abalone) ปลาหมึก (squid, octopus)		✓	▪ หอยฝาเดียว (uni-valve), หอยสองฝา (bivalve), ปลาหมึก (squid, octopus, cephalopods)

* รายการที่ระบุจะรวมผลิตภัณฑ์ด้วย เช่น รายการปลา หมายถึงปลาและผลิตภัณฑ์

✓ ตัดจลาจภาคบังคับ
☹ ตัดจลาจโดยสมัครใจ








รายชื่ออาหารก่อภูมิแพ้

Food Allergen List

รายการ*	 สหรัฐอเมริกา	 แคนาดา	 สหภาพยุโรป	 ออสเตรเลีย	 นิวซีแลนด์	 ญี่ปุ่น	 เกาหลี	 มาเลเซีย	หมายเหตุ
นม (milk)	✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	
ไข่ (egg)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
เนื้อวัว (beef)									
เนื้อหมู (pork)									
เนื้อไก่ (chicken)									
นมผึ้ง (Royal jelly)				✓	✓				
เกสรผึ้ง - bee pollen - propolis					✓ ✓				
เจลาติน (gelatine)								

* รายการที่ระบุจะรวมผลิตภัณฑ์ด้วย เช่น รายการปลา หมายถึงปลาและผลิตภัณฑ์

✓ ตัดออกจากภาคบังคับ
..... ตัดออกโดยสมัครใจ

รายการ*	 สหรัฐอเมริกา	 แคนาดา	 สหภาพยุโรป	 ออสเตรเลีย	 นิวซีแลนด์	 ญี่ปุ่น	 เกาหลี	หมายเหตุ
ซัลเฟอร์ไดออกไซด์และซัลไฟท์ (Sulfur dioxide and Sulphite)	✓ ≥10 ppm	✓ 0 ppm	✓ > 10 ppm หรือ 10 mg/L express as SO ₂	✓ ≥ 10 ppm	✓ ≥ 10 ppm	✓ ≥ 10 ppm	✓ ≥ 10 ppm หรือ 10 mg/L express as SO ₂	การติดฉลาก Sulphite ในอาหารและเครื่องดื่ม หลายประเทศกำหนดไว้ในระเบียบอื่นๆ จึงนำมารวมไว้ในที่นี่ด้วย แต่มีบางประเทศระบุไว้ในระเบียบอาหารก่อภูมิแพ้โดยตรง
มัสตาร์ด (mustard/mustard seeds)		✓	✓					แคนาดาได้ทบทวนการเพิ่ม 3 รายการเป็นอาหารก่อภูมิแพ้ คือเมล็ดมัสตาร์ด หัวหอม กระเทียม แต่ผลสรุปคือให้เพิ่มเฉพาะเมล็ดมัสตาร์ดเป็นรายการอาหารก่อภูมิแพ้ชนิดใหม่

* รายการที่ระบุจะรวมผลิตภัณฑ์ด้วย เช่น รายการปลา หมายถึงปลาและผลิตภัณฑ์

✓ ติดฉลากภาคบังคับ
✓ ติดฉลากโดยสมัครใจ