

Segment Naw - Alergenau

NODAU'R SEGMENT HWN

Ar ddiwedd y segment byddwch yn gallu:

- Disgrifio'n gryno ystyr alergen bwyd.
- Rhestru'r 14 o alergenau bwyd a gydnabyddir yn y DU.
- Disgrifio'n gryno y sail gyfreithiol ar gyfer rheoli alergenau, gan gynnwys labelu alergenau.
- Deall manteision rheoli a labelu alergenau effeithiol
- Nodi rôl yr unigolyn a'r tîm wrth gyfrannu at ddiogelwch alergenau mewn sefydliad bwyd.
- Rhoi enghreifftiau o reolaethau ac arferion da o ran alergenau.

ALERGENAU – BETH YDYNT?

Gellid dweud ein bod ni yn y busnes alergenau. Mae pysgod, cramenogion (crancod a chimychiaid ac ati) a molysgiaid (cregyn gleision, wystrys, môr-lewys ac ati) i gyd yn alergenau cydnabyddedig.

Ond dim ond tri o'r 14 alergen a gydnabyddir yn y DU yw'r rhain. Beth sydd gan yr 11 arall yn gyffredin â'r deunyddiau crai a'r rhywogaethau sy'n rhan o'r diwydiant bwyd môr?

Alergen bwyd yw rhywbeth sy'n achosi neu'n sbarduno alergedd bwyd. Mae alergen bwyd fel arfer yn brotein y mae system imiwneidd y corff yn ymateb iddo, gan feddwl ei fod yn fygythiad. Nid dim ond mân adwaith ydyw chwaith, mae'r adwaith fel arfer yn anghyffredin o gryf, a dim ond dod i gysylltiad ag ychydig iawn o'r alergen sydd ei angen i achosi problem sylweddol i'r unigolyn yr effeithir arnynt.

Ni fydd yr alergen yn effeithio ar bawb neu hyd yn oed y rhan fwyaf o bobl, ond i'r ychydig bobl hynny yr effeithir arnynt gall yr effaith fod yn drychinebus.

Gall adwaith ysgafn achosi cosi, llosg danadl, y gwefusau'n chwyddo ac ati. Ar eu pen eu hunain gall y rhain fod yn ddigon annymunol. Ond gall adwaith mwy difrifol beryglu bywyd, gan arwain o bosibl at sioc angheuol a methiant anadlol. Gelwir yr adwaith difrifol hwn fel arfer yn Anaffylacsis, (wedi'i ynganu ana-ffil-acsis)

OND BETH YW'R 14 ALERGEN?

Y 14 alergen yw:

- Seleri (a geir mewn rhai brandiau o saws tomato),
- grawnfwydydd sy'n cynnwys glwten (megis gwenith, rhyg, haidd a cheirch),
- wyau,
- pysgod,
- molysgiaid (megis cregyn gleision ac wystrys),
- cramenogion (megis corgimychiaid, crancod a chimychiaid),
- bysedd y blaidd,
- llaeth,
- mwstard,
- pysgnau/cnau daear/mwnci,
- sesame,
- ffa soia,
- sylffwr deuocsid a sylffitau (dros 10 rhan fesul miliwn),
- cnau coed (megis cnau almon, cnau cyll, cnau Ffrengig, cnau Brasil, cnau cashiw, cnau pecan, cnau pistasio a chnau macadamia).

Mae dau achos yr ydym yn ymwybodol ohonynt yn dangos pa mor ofalus y mae angen i ni i gyd fod:

Achos 1: Dioddefodd defnyddiwr a oedd ag alergedd i gramenogion ond nid pysgod pan wnaeth fwyta Chwyrnwr (Gurnard). Naill ai wrth ei ffildu neu efallai'n naturiol trwy dreuliad, cafodd cnawd y Chwyrnwr ei halogi â phroteinau o'r cramenogion a oedd yn rhan o'i ddietau naturiol. Yn ffodus, ysgafn oedd adwaith alergaidd yr unigolyn.

Achos 2: Newidiodd llinell gynhyrchu o labelu saig a oedd yn cynnwys alergen i un nad oedd. Y drefn safonol oedd glanhau'r offer labelu rhwng y newidiadau, ond am ryw reswm ni ddilynwyd y drefn yn gywir.

Roedd nifer fach o labeli pecyn heb alergenau wedi'u halogi ac roedd hyn yn ddigon i effeithio ar un cwsmer anffodus.



Mae yna brosesau a gweithdrefnau sy'n galluogi busnesau bwyd môr i barhau i ddarparu bwyd môr sy'n ddiogel rhag alergenau hysbys eraill.

Byddwn yn sôn yn fras am y rhain yn ddiweddarach yn y bennod hon.

Efallai y bydd unrhyw un sydd angen hyfforddiant manylach ar hyn yn dymuno dilyn cwrs hyfforddi Rheoli Alergenau Bwyd Seafish.

Mae'r fideo byr hwn gan yr Asiantaeth Safonau Bwyd yn cyflwyno alergenau yn dda iawn.

Y CYFREITHIAU A'R RHEOLIADAU SY'N BERTHNASOL I ALERGENAU?

Mae'r perygl i enw da busnes yn rheswm pwysig dros wneud hyn yn iawn. Hefyd, mae yna rai Deddfau a Rheoliadau pwerus a all effeithio'n ddifrifol ar eich busnes os byddwch yn methu â chadw'ch cwsmeriaid yn ddiogel a rhoi'r wybodaeth gywir am alergenau iddynt.

Felly, beth yw'r Cyfreithiau hyn?



Mae enw da a'r Gyfraith yn bwysig, ond yn bwysicaf oll mae'r mae'r ffaith syml hon: Heb ymyrraeth feddygol brydlon a phriodol, gallai rhywun sy'n dioddef adwaith alergaidd i rywbeth yr ydych wedi'i gynhyrchu a/neu ei werthu iddynt arwain at eu marwolaeth.

Mae pum Cyfraith a Rheoliad allweddol yn berthnasol. Mae pedwar o natur fwy cyffredinol, ond yr olaf sydd fwyaf penodol.

- Deddf Diogelwch Bwyd 1990

- Rheoliadau Bwyd Cyffredinol 2004
- Rheoliadau Gwybodaeth am Fwyd 2014
- Gwybodaeth am Fwyd i Ddefnyddwyr 2014
- Cyfraith Natasha - Bwyd wedi'i Becynnu Ymlaen Llaw i'w Werthu'n Uniongyrchol (PPDS)

Beth am edrych yn fyr ar “Gyfraith Natasha”

Enw llawn Natasha yw Natasha Ednan-Laperouse. Bu farw Natasha yn 2016 o adwaith alergaidd i hadau sesame mewn baguette.

Arweiniodd ei hachos at reolau labelu PPDS sy'n berthnasol wrth werthu bwyd wedi'i becynnu ymlaen llaw sy'n cael ei werthu o'r un eiddo. Mae'r rheolau hyn yn ei gwneud yn ofynnol i'r camau canlynol gael eu dilyn. Rhaid i'r pecyn gynnwys:

- Enw'r bwyd.
- Rhestr LAWN o'r cynhwysion.
- Rhaid i unrhyw un o'r 14 alergen sydd wedi'u cynnwys gael eu hamlygu ar y rhestr cynhwysion ar y pecyn unigol.
- Rhaid i'r testun fod yn glir ac yn ddarllenadwy, gyda'r ffont yn fwy na lleiafswm maint.

Mae hyn yn berthnasol i bob eitem sydd wedi'i becynnu ymlaen llaw, hyd yn oed rhôl fara wedi'i phacio mewn bag papur plaen a'i selio'n barod i gwsmer ei phrynu yn nes ymlaen.

Os yw'r cwsmer yn prynu'r rhôl fara honno a bod y gweinydd yn ei rhoi mewn bag iddo/iddi fynd â hi, yna nid yw hyn yn berthnasol.

DEALL MANTEISION RHEOLI A LABELU ALERGENAU EFFEITHIOL

Beth yw labelu alergenau effeithiol?

Rhaid i alergenau sy'n gynhwysion mewn cynnyrch gael eu nodi'n glir ar y labeli fel cynhwysyn.

Gellir hefyd hysbysu'r defnyddiwr am alergenau a allai fod wedi dod i gysylltiad â'r cynnyrch neu becyn y cynnyrch trwy ddatganiad rhagofalus megis “gall gynnwys cnau.”

Mae gorddefnydd a chamddefnydd o “gall gynnwys” yn awgrymu nad yw alergenau yn eich busnes yn cael eu rheoli'n dda neu eu bod hyd yn oed allan o reolaeth.

Sut ydych chi'n osgoi'r sefyllfa hon?

Rheoli Alergenau Effeithiol

Un dull o reoli alergenau'n effeithiol yw eu trin fel perygl arall i ddiogelwch bwyd a defnyddio egwyddorion HACCP.

Yn Segment wyth gwnaethom edrych yn fanwl ar HACCP. Mae Seafish hefyd yn cynnig rhaglen e-ddysgu HACCP Elfennol y gallwch ei dilyn ar ôl cwblhau'r rhaglen hon.

I grynhoi dull HACCP o reoli alergenau:

- Ychwanegwch alergenau at y peryglon yn eich cynllun HACCP.
- Datblygwch, addaswch a defnyddiwch ragofynion a pholisïau i reoli'r peryglon hyn.
- Os oes angen, sefydlwch bwynt rheoli critigol addas os yw'r rhagofynion yn annigonol i ddileu neu reoli'r risg.

Yn ogystal â HACCP neu gynllun rheoli diogelwch bwyd, efallai y bydd angen i'ch busnes fabwysiadu cynllun rheoli alergenau ar wahân os yw lefel y risg yn ddigonol yn eich barn chi.

Os yw'ch busnes yn prosesu neu'n gwneud cynhyrchion bwyd môr, yna gallai elwa o'r cwrs Seafish a addysgir (o bell) mewn Rheoli Alergenau Bwyd.

Manteision labelu effeithiol a rheoli effeithiol

Yn syml, mae gwneud pethau'n iawn yn golygu eich bod chi fel unigolyn a'ch cwmni/cyflogwr yn llai tebygol o:

- Ladd rhywun.
- Gwneud rhywun yn ddifrifol wael.
- Cael eich erlyn, eich dirwyo a'ch carcharu.
- Colli cwsmeriaid a chleientiaid eraill.
- Cael premiymau yswiriant uwch neu fod yswirwyr yn gwrthod eich yswirio.

RÔL YR UNIGOLYN A'R TÎM

Mae rheoliadau bwyd yn nodi y dylai unigolion gael eu hyfforddi mewn alergenau sy'n briodol i'w rolau a'u cyfrifoldebau.

Mae'r modiwl hwn yn iawn ar gyfer triniwr bwyd cyffredinol ar yr amod eu bod yn cael arweiniad ychwanegol gan eu cyflogwr.

Byddai angen hyfforddiant ychwanegol ar rywun mewn rôl oruchwyliol megis rhaglen e-ddysgu HACCP Elfennol REHIS.

Byddai rhywun mewn rôl dechnegol neu reoli hefyd yn elwa o fynychu ein cwrs hyfforddi Rheoli Alergenau Bwyd yn ogystal â rhaglenni hyfforddiant diogelwch bwyd a/neu HACCP ar lefel uwch.

Fel unigolyn, eich rôl yw dilyn y gweithdrefnau a'r prosesau a osodir gan eich cyflogwr, a thynnu sylw at unrhyw wyro oddi wrth y rhain neu bryderon sydd gennych yn eu cylch cyn gynted ag y byddant yn digwydd.

Er enghraifft, eich rôl chi yw gwneud y saws tomato ar gyfer pryd/saig parod i'w bwyta. Rydych yn rhedeg allan o biwrî tomato a daw cyflenwad newydd i mewn ar fyr rybudd. Mae'n frand gwahanol, ac nid yw wedi'i restru ar eich gwaith papur deunyddiau crai y cynnyrch.

A yw'n ddiogel? A oes ganddo unrhyw alergenau? A yw'n cael ei gymeradwyo gan "reolaeth alergenau"?

Nid yw pob piwrî tomato yr un peth. Gall rhai gynnwys seleri, sy'n alergen cydnabyddedig. Eich rôl chi yn yr achos hwn yw gofyn y cwestiwn cywir i'r person cywir i wneud yn siŵr nad yw rhywun yn y tîm wedi gwneud camgymeriad.

O dan yr amgylchiadau hyn nid yw'n ddiogel dibynnu ar rywun arall i sicrhau bod popeth yn gweithio fel y dylai. Mae'n well bod pawb yn sylwgar, yn gofyn cwestiynau ac yn cymryd cyfrifoldeb unigol i sicrhau nad oes neb yn gwneud camgymeriad.

Peidiwch â chamddeall. Mae gwaith tîm da yn hanfodol yn hyn o beth fel y mae ym mhob agwedd ar redeg busnes bwyd môr, ond mae alergenau yn rhy beryglus i ddibynnu ar y tîm yn unig.

Mae angen i bawb ohonom gymryd diddordeb personol mewn sicrhau nad yw alergenau yn halogi ein cynnyrch, a bod yr holl alergenau sydd i fod yn y coctel corgimwch wedi'u labelu'n gywir a'u hysbysu i'r cwsmer.

RHEOLAETHAU AC ARFERION DA O RAN ALERGENAU

Nid yw'r rhain yn rhestrau diffiniol ar gyfer busnesau bwyd. I gael gwybod mwy am sut i gynnal rheolaeth alergenau mewn gweithgynhyrchu bwyd, dylai rheolwyr manwerthu neu letygarwch fynychu ein rhaglen hyfforddi Rheoli Alergenau Bwyd.

Ar gyfer lletygarwch a manwerthu

- Os na allwch warantu bod rhywbeth 100% yn rhydd o alergenau, peidiwch â datgan hynny.
- Ond peidiwch â dibynnu ar ddatganiadau "gall gynnwys" fel amddiffyniad generig gan y gall danseilio gwerth y labeli rhybuddio.
- Hyfforddwch ac addysgwch yr holl staff.
- Rhowch wybodaeth glir i gwsmeriaid trwy fwydlenni a pheynnau a gofynnwch y



cwestiwn hollbwysig “a oes gennych chi unrhyw alergenau neu a oes angen unrhyw wybodaeth am alergeddau arnoch”?

- Paratowch a storiwch ar wahân er mwyn osgoi croeshalogi.
- Byddwch yn ymwybodol o gynnwys eich cynhwysyn, gwiriwch eich cyflenwyr a byddwch yn ymwybodol y gallai cynhwysion a gyflenwir newid felly byddwch yn ymwybodol o bob cyfansoddyn eich cynhwysion.
- Cynhaliwch wiriadau ac archwiliadau rheolaidd.
- Gwnewch gynllun ar gyfer pe bai pethau'n mynd o chwith:
 - Os bydd cwsmer yn cael sioc anaffylactig – beth fyddwch chi'n ei wneud yn y 45 eiliad cyntaf?
 - Os gwelwch halogiad alergen yn eich man storio, beth yw eich camau nesaf?

Ar gyfer prosesu a gweithgynhyrchu

- Cyfyngwch ar ddefnydd alergenau wrth ddatblygu cynnyrch newydd.
- Ceisiwch beidio ag ailfformiwleiddio'r cynnyrch gan fod hwn yn gyfle i gyflwyno alergen arall
- Sicrhewch fod dyluniad offer yn ei gwneud hi'n bosibl ei lanhau'n hawdd.
- Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod yn union beth sy'n mynd i mewn i'ch cynhyrchion - mae hyn yn gofyn am ddatgeliad llawn a chydweithrediad gan gyflenwyr.
- Mae labelu yn hollbwysig. A yw'n:
 - Hollol glir ac yn ddarllenadwy?
 - Cael adolygu a'i ddiwygio pryd bynnag y bydd cynhwysion yn newid, hyd yn oed os yw'r newid dros dro?
 - Peidiwch â defnyddio datganiadau “gall gynnwys” yn lle rheolaethau alergenau gwael.
- Caniatewch y broses gynhyrchu i gefnogi diogelwch bwyd.
 - Mae rhediadau cynhyrchu hirach yn lleihau'r angen i gyfnewid.
 - Amserlennwch rediadau i leihau risgiau croeshalogi.
 - Caniatewch amser ar gyfer glanhau effeithiol rhwng rhediadau cynhyrchu.
- Defnyddiwch systemau glanhau effeithiol
 - Staff hyfforddedig
 - Caniatewch ddiagon o amser.
 - Profwch arwynebau cyswllt.
- Hyfforddwch ac ailhyfforddwch staff.



CRYNODEB

Nid yw alergenau yn effeithio ar bawb, ond gallant fod yn angheuol i'r rheini yr effeithir arnynt.

Ar hyn o bryd mae 14 o alergenau cydnabyddedig yn y DU. Ydych chi'n eu cofio?

Mae gwybodaeth yn allweddol. Mae gwybod pa alergenau sydd yn y bwyd rydych chi'n ei gynhyrchu, ac yn ei werthu, yn hanfodol. Mae gwybod pa alergenau sydd yn y bwyd rydych chi'n ei fwyta yr un mor hanfodol. Cyfathrebu clir (gan gynnwys labelu) yw'r Gyfraith.

Mae rheolaethau sy'n cael eu cymhwyso'n gyson a'u hadolygu'n rheolaidd yn hanfodol.