

Alergie pokarmowe



Problem alergii pokarmowych dotyczy coraz większej liczby osób, zarówno dzieci, jak i dorosłych. Poszerza się również gama substancji powodujących różnego rodzaju uczulenia, czyli alergenów (antygenów). Organizm człowieka traktuje je jako ciało obce, przed którym broni się wytwarzaniem przeciwciał rozpoznawanych jako reakcje alergiczne. Reakcje alergiczne na żywność są zróżnicowane i zależą nie tylko od rodzaju alergenu, ale również od osobniczej reakcji organizmu na antygen. Objawami mogą być :nieżyt nosa, biegunki, wymioty, obrzęki krtani, objawy astmatyczne, zmiany skórne w postaci wyprysku lub pokrzywki .

Najczęstszym alergenem jest białko: mleka krowiego, jaja kurzego, ryb, mięsa, soi oraz białka niektórych warzyw i owoców (głównie fasola, groszek, pomidory, cytrusy i banany).

- **Alergia na białko mleka krowiego** dotyczy głównie dzieci i ujawnia się wtedy, gdy mleko matki jest zastępowane lub nawet tylko uzupełniane mieszankami sztucznymi. Główne objawy tego rodzaju alergii u niemowląt to ulewania, wymioty, kolka brzuszna, biegunka, zmiany skórne (głównie na policzkach, tzw. lakierowane rumieńce). Rzadziej występuje sapka, przeziębienia, zmiany w oskrzelach.
- **Alergia na białko sojowe** - bardzo podobne objawy do wyżej wymienionych występują u dzieci, karmionych mieszankami na bazie soi.

U dorosłych alergia na białko soi, zawarte w takich produktach sojowych jak sosy, mąka, mleko, kotlety, zupy, powoduje przede wszystkim niestrawność i bóle głowy.

- **Alergia na białko jaja kurzego** występuje także po spożyciu ciasta, makaronu, majonezu. Jaja mogą również wchodzić w skład czekolady. Uczulenia na ten rodzaj białka jest poważnym problemem u niemowląt i małych dzieci, a przejawiają się one przede wszystkim zmianami skórnymi. U starszych osób łagodnieją reakcje nadwrażliwości lub całkowicie ustępują. Reakcja alergiczna może pojawić się u osób szczególnie wrażliwych nawet po zjedzeniu samego żółtka.
- **Alergia na niektóre gatunki ryb** - alergia występuje po spożyciu mięsa ryby, dostaniu się alergenów do dróg oddechowych (reakcja na zapach), a nawet po dotknięciu talerza z rybą. Szczególnie uczula śledź, makrela, łosoś i łupacz (zwłaszcza wędzone). Ich spożycie może wywoływać migreny, nudności, zaburzenia perystaltyki jelit, zmiany skórne oraz obrzęki jamy ustnej i twarzy.
- **Alergia na mięczaki** (ostrygi, małże),
- **Alergia na skorupiaki** (krewetki, kraby, homary, langusty),
- **Alergia na mięsa** (jeśli do paszy dodawana była mączka rybna) lub wyroby mięsne, do których dodano rybne półprodukty.
- **Alergia na orzechy:** ziemne, włoskie, pekan, nerkowce i olej arachidowy.
- **Alergia na sery żółte**, które mogą wywołać migreny bezpośrednio po ich spożyciu. Przyczyną tego jest amina powstająca z aminokwasu tyrozyny zwana tyraminą, która powoduje zmiany w naczyniach krwionośnych mózgu, prowadzące do wystąpienia napadów migreny. Najwięcej tego związku chemicznego zawierają sery z niebieskimi żyłkami, takie jak: roquefort, gorgonzola i cheddar, gruyere oraz parmezan.
- **Alergia na siarczany** dodawane do owoców, soków, wina, piwa, warzyw, dań ze skorupiaków i mięczaków mogą doprowadzić do wymiotów, skurczu spastycznego oskrzeli, a nawet objawów wstrząsu.
- **Alergia na wzmacniacz smaku - glutaminian sodu**, występujący powszechnie w mieszankach przyprawowych, zupach w proszku oraz kuchni chińskiej, może być przyczyną bólów głowy, napadów duszności, zaczerwienienia twarzy.

- **Alergia na barwnik - tartrazyna** stosowany do napojów, gotowych pokarmów i leków (może powodować skurcz oskrzeli) oraz konserwanty będące pochodnymi kwasu benzoesowego dodawane do gotowych produktów (wywołują przewlekłą pokrzywkę).

Jak wykryć alergeny?



Leczenie alergii pokarmowych opiera się przede wszystkim na wykryciu alergenu. Diagnostyka jest prostsza, gdy alergen wywołuje odczyny natychmiast po spożyciu. Jednak u wielu osób reakcja ta może wystąpić po kilku godzinach, a nawet dniach. Określenie wówczas, jaki produkt wywołuje niepożądane objawy, jest bardzo trudne, zwłaszcza gdy występuje on w codziennym jadłospisie.



Najłatwiej jest wyeliminować szkodliwy pokarm u małego dziecka. W miarę wzrostu dziecka i przedłużania się procesu chorobowego poszerza się ilość uczulających pokarmów. Alergizujący pokarm można zidentyfikować na podstawie eliminacji z diety na pewien czas wszystkich potencjalnych czynników uczulających. W jadłospisie pozostawia się produkty uznane za najmniej uczulające, takie jak: jabłka, gruszki, brzoskwinie, marchew, sałatę, karczochy, ryż - zwłaszcza brązowy, mięso jagnięce. Następnie stopniowo wprowadza się po jednym produkcie i obserwuje odpowiedź organizmu. Po ponownym zjedzeniu określonego pokarmu w przypadku istnienia reakcji uczuleniowej na to pożywienie pokażą się wcześniej

obserwowane objawy. Daje to duże prawdopodobieństwo właściwej diagnozy.

W diagnostyce stosuje się również dodatkowo testy skórne (u małych dzieci mogą dawać fałszywy wynik ujemny) i oznaczenie we krwi przeciwciał IgE skierowanych przeciwko konkretnym alergenom.

Dieta eliminacyjna



Po określeniu czynnika uczulającego konieczne jest stosowanie diety eliminacyjnej. Eliminuje się z niej nie tylko konkretny produkt spożywczy, ale również wszystkie, które mogą zawierać go w swoim składzie. I tak w przypadku uczulenia na białko mleka krowiego konieczna jest eliminacja mleka i jego przetworów, czekolady, lodów, niektórych rodzajów ciast, pieczywa i słodczy, masła oraz wszystkich produktów z jego dodatkiem.

Każda dieta eliminacyjna, zwłaszcza wykluczająca wiele artykułów spożywczych, może grozić wystąpieniem niedoborów pokarmowych. Należy więc zawsze stosować ją pod opieką lekarza i doświadczonego dietetyka. Dotyczy to zwłaszcza przypadków alergii na wiele produktów spożywczych.

Nie ma standardowej diety eliminacyjnej. Powinna być dobrana indywidualnie do każdego przypadku tak, aby nie tylko nie uczulała, ale również dostarczała organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.