

Najčastejšie potravinové alergie



Väčšina ľudí miluje jedlo a rada skúša nové recepty, experimentuje a ochutnáva nové druhy potravín. Lenže nájdu sa aj takí, ktorí si takéto „experimenty“ nemôžu dovoliť. Alergici totiž pri skonzumovaní potraviny, proti ktorej sa imunitný systém organizmu bráni, môžu dostať anafylaktický šok a hrozí im dokonca smrť.

MUDr. Daniela Balcová

internistka Kliniky Envy

Mgr. Klaudia Šugrová, MHA

špecializovaná nutričná
a edukačná sestra, odborný
lektor v diabetológii

Alergia na potraviny momentálne postihuje od troch do štyroch percent dospejly populácie, približne päť percent malých detí a osem percent dojčiat. Často sa pritom stáva, že alergie, ktorími trpelo diet'a v ranom veku, s dospievaním vymiznú. Všetko toto súvisí s procesom budovania imunity, ktorým prechádza diet'a už od narodenia. Človek sa totiž rodí s „nepopísaným“ imunitným systémom. Môže mať sice geneticky zakódované predispozície na alergie, ale čím intenzívnejšou „zoznamkou“ s cudzorodými antigénmi v ranom detstve prejde, tým bude odolnejší. A keďže asi 70 percent imunitného systému sa tvorí práve v creve, obdobie dojčenia je klíčovou fázou jeho vývinu. Antigény prijímané v malom množstve

v materskom mlieku pôsobia ako efektívne stimulanty. „I keď si to nie vždy uvedomujeme, stravovanie ovplyvňuje od narodenia v priebehu celého života nás zdravotný stav v 50 – 80 percentách, čo je obrovský priestor,“ upozorňuje Mgr. Šugrová, špecializovaná nutričná a edukačná sestra. Zároveň dodáva, že správnym zložením stravy vieme celkovo pôsobiť na posilnenie imunitného systému a obranyschopnosť organizmu. Jedným z problémov, ktorý je okrem genetickej predispozície a rôznych ochorení zodpovedný za oslabenie imunitného systému, býva dlhodobá konzumácia vysoko energetických potravín v podobe „prázdnych kalórií“ a nepravidelné jednostranné stravovanie bez dostatočného zastúpenia mikronutrientov.

Potravinová alergia

a jej prejavy v tele

Potravinová alergia je len jednou z nežiaducich odpovedí tela na nutričné zložky potravy. Charakteristické pre ňu je, že ide o imunitnú reakciu, kým napríklad intolerancia súvisí s prácou enzymov.

Tá najbežnejšia potravinová alergia sa nazýva aj IgE – atopická alergia, podľa špecifickej protilátky, imunglobulínu E, ktorý telo v obrannej reakcii vytvorí. Odpoveďou je väčšinou okamžitá a silná reakcia imunitného systému, ktorá sa objaví do pár minút až hodiny, pričom trvať môže aj niekoľko hodín. „Prejavom môže byť porucha trávenia spojená s hnačkou alebo zápchou, pocity na vracanie, kožné prejavy ako atopický ekzém s prejavmi suchej, červenej, svrbivej kože, alergická nádcha, astma, ur-

tikária, teda opuch a svrbenie kože, liekové reakcie alebo opuch hrtana až anafylaxia, prípadne prejavy na očiach alebo na plúcach v podobe astmy,“ uvádza lekárka.

Existujú aj non IgE alergie, pri ktorých hladina imunglobulínu ne-reaguje okamžitým zvýšením v tele. Ich mechanizmus nie je ešte úplne známy a príznaky alergie sa zväčša oneskorujú až do 48 hodín. Preto sú aj možnosti jej testovania zatiaľ obmedzené a najlepšie sa osvedčila vysadzovacia diéta.

O ktorý typ konkrétnie ide, teda či o IgE alebo o non IgE, pomôže rozlíšiť laboratórna diagnostika na základe reakcie na koži pri kožnom teste.

Spúštače

Zložkami potravín, ktoré vyvolávajú alergickú reakciu, bývajú zvyčajne bielkoviny. Vo väčšine prípadov sice ide o termolabilné alergény, ktoré stačí tepelne upraviť a vďaka tomu sa rozložia, no k výnimkám patria zeler, orechy, ryby, arašídy, petržlen a niektoré druhy korenín.

Treba myslieť aj na skrížené reakcie medzi

1. botanicky pribuznými potravinami
2. inhalačnými alergénmi a potravinami, napríklad ak je niekto alergický na pele tráv, môže mať alergickú reakciu na orech a paradajku, alebo na palinu v kombinácii s banánom či melónom

Anafylaktický šok

Citlivosť na alergény, ktoré sa nachádzajú v potravinách, pritom môže byť u alergikov rôzna. Kým niektorí malé množstvá tolerujú a reagujú až na miligramové dávky alergénu v potravine, iní dostanú reakciu okamžite po požití mikrogramového množstva a môže u nich dôjsť k anafylaktickému šoku. Spôsobujú ho protilátky IgE, ktoré sa tvoria proti alergénom. Je charakteristický rozšírením ciev vedúcim k zniženiu krvného tlaku. V niektorých prípadoch sa pacient dokonca mimovoľne pomočí alebo mu odíde stolica. K prejavom patrí aj pocit strachu. Pacientovi je potrebné okamžite injekčne podať adrenalín. Ďalšou zvyčaj-

nou možnosťou sú hydrokortizón, dopamín či norepinefrín. Príznaky sa môžu do ďalších až 12 hodín vrátiť a preto je nutné alergika v priebehu 24 hodín od anafylaktickej reakcie sledovať. Doplňkom liečby môžu byť antihistaminiká.

Vzniknúť môže aj anafylaxia, ktorej spúšťačmi je kombinácia potravy a telesnej námahy, pričom ani jeden komponent samostatne by u daného človeka anafylaktickú reakciu nevyvolal. V tomto prípade rizikové sú potraviny ako zeler, morské plody, jablko, kečup a ďalšie a pohyb 2 – 4 hodiny po ich požití.



Spôsoby TESTOV na zistovanie alergie

Na začiatok je dôležité zistiť, aké má pacient symptómy a aký spôsob života viedol pred chorobou. Následne sa robia testy, pričom lekár môže zvoliť viacero variantov od kožných testov cez krvné testy, provokačný test alebo biorezonančnú diagnostiku.

Kožné testy

Používa sa Prick test, teda jemné vpichy alergénu do zadnej časti predlaktia, z ktorých je možné po 15 až 20 minútach odčítať výsledky na základe začervenania miesta vpichu. Druhou možnosťou je Intradermálny test, keď sa alergény nanášajú v kvapkovej forme

na vnútornú stranu predlaktia, kde sa následne jemnou ihlou vpichne alergén do vrchnej kože. Výsledok je možné určiť do 60 minút.

Provokačný test

Patient prehltnie malé množstvo podozrivého alergénu ako mlieko, ovocie či lieky a ak sa neukáže reakcia, dávka sa postupne zvyšuje. Po teste môže dokonca vzniknúť anafylaktická reakcia, preto sa provokačné testy realizujú počas hospitalizácie na kožnom oddelení alebo na klinike, nakolko si vyžadujú prípravu pacienta, aby ho lekári neohrozili na živote.

Krvné testy

Meria sa hladina protilátok IgE v krvi po tom, ako sa v laboratóriu zmieša s alergénmi. V prípade prítomnosti alergie sa hladina protilátok zvýší.

Najčastejšie potraviny, ktoré spôsobujú alergie:

Morské plody a ryby

Patria sem homáre či krevety a množstvo ďalších morských živočíchov.

Mliečne výrobky

Patrí sem kravské mlieko. Alergia naň sa objavuje zvyčajne u malých detí, pričom do tretieho roku života mizne. Stáva sa však základom pre vznik ďalších alergií. K alergénom patria aj rôzne druhy syrov.

Vajce

Ovocie

K spúšťačom alergií patrí najmä jablko.

Zelenina

Alergiu odštartuje zeler, petržlen.

Obilníny

Patrí sem najmä pšenica a sója.

Arašidy

Na vyzvolenie alergickej reakcie stačí aj zvyšková stopa. Navyše majú skrivenú reakciu s ostatnými strukovinami. Patria k jednej z najčastejších príčin smrti u pacientov s alergiami.

Med

Alergia sa často vyskytuje u ľudí alergických na peľ alebo uštipnutie včelou.

Aditíva

Ide o zložky, ktoré sa pridávajú do potravín na spracovanie, konzervovanie alebo ošetrenie, no samostatne sa ako potravina nekonzumujú. Ide napríklad o sladidlá, farbívá či konzervačné látky, kyseliny, emulgátory a stužovadlá.

Liečba

„Najdôležitejšia je úplná a stála eliminácia pozitívnej potraviny, ktorá bola identifikovaná ako alergická. Niekoľko je však t'ažko zistiť, či sa potravina nenachádza v strave napríklad v reštauráciách, preto je lepšia domáca strava z presne známych surovín, ktoré neobsahujú pozitívnu potravinu,“ upozorňuje MUDr. Balcová. Pri nákupu je vždy potrebné preštudovať etiketu kupovaného tovaru. Okrem eliminácie alergénov je potrebné zabezpečiť energeticky a biologicky plnochodnotnú stravu, zohľadňujúcú odporúčania lekára a individuálne požiadavky konkrétneho pacienta. „Na individuálne stanovenie stravovacieho plánu v koncepcii liečebnej výživy je potrebné vypracovanie podrobnej nutričnej anamnézy špecializovanou nutričnou sestrou, ku ktorej vás odporúči ošetrujúci lekár,“ uvádzá Mgr. Šugrová.

V rámci liečby sa dlhodobo užívajú antihistaminičky, pri akútном prejave kortikoidy. Ak lekár predpíše pacientovi balíček prvej pomoci (antihistaminikum alebo aj pero obsahujúce adrenalín EpiPen, ktoré si vie sám pacient podať), je nevyhnutné mať ho neustále poruke.

Navyše, niekto z blízkych by mal o zdravotných problémoch alergika vedieť. V prípade silnej reakcie, ako je angioedém (opuch, ktorý vzniká ako prejav postihnutia podkožia, prejavujúci sa okolo úst a očí) alebo Quinckeho edém (opuch jazyka či hrudla s hrozbou udusenia), vie tento zabezpečiť včasné pomoc. Alergik by tiež mal mať pri sebe stále dostupnú kartičku s popisom, akú alergiu má.

Ak alergik dodržiava všetky rady lekára a vyhýba sa problematickým potravinám, nemal by mať žiadne problémy a môže normálne plnochodnotne žiť svoj život.