Nietolerancja fruktozy cz. II

W pierwszej części artykułu skupiliśmy się na omówieniu wrodzonej nietolerancji fruktozy – fruktozemii (HFI). **Zespół złego wchłaniania fruktozy**, czyli zwykła **nietolerancja fruktozy** (cz. II), nie jest uwarunkowana genetycznie. Problem może dotyczyć zarówno dzieci, jak i dorosłych, a jego objawy są mylone m.in. z alergią pokarmową.

Nietolerancja fruktozy i jej objawy

Odpowiednie wchłanianie fruktozy z jelita cienkiego jest uwarunkowane przede wszystkim obecnością białka GLUT 5, które transportuje fruktozę przez błonę komórkową. Nieprawidłowe wchłanianie tego cukru w jelicie cienkim powoduje fermentację w jelicie grubym, podrażnienie błony śluzowej i związane z tym dolegliwości.

Jakie są objawy złego wchłaniania fruktozy?

Najczęstsze dolegliwości to:

- wzdęcia
- gazy
- bóle brzucha
- brak apetytu
- nudności i wymioty
- nasilenie refluksu żołądkowo – przełykowego
- biegunka

Symptomy pojawiają się krótko po spożyciu produktów zawierających cukier owocowy. U każdego pacjenta ilość tolerowanej fruktozy jest indywidualna. Objawy mogą wystąpić po spożyciu nawet niewielkiej ilości tego cukru.

Nietolerancji fruktozy towarzyszą często inne kłopoty zdrowotne:

- nietolerancja laktozy

- nietolerancja histaminy
- celiakia
- zespół jelita drażliwego
- niedobór kwasu foliowego i cynku
- nieprawidłowa flora jelitowa

Diagnostyka zespołu złego wchłaniania fruktozy

Problem ten nie jest łatwy do wykrycia, ponieważ objawy są niespecyficzne. Upośledzone wchłanianie fruktozy może się pojawić w każdym wieku, nawet u ludzi starszych. Warto więc go wziąć pod uwagę przy występowaniu dolegliwości trawiennych po spożyciu owoców, miodu czy produktów pełnoziarnistych.

W celu zdiagnozowania tego rodzaju nietolerancji fruktozy trzeba wykonać **wodorowy test oddechowy (WTO)** po doustnym podaniu fruktozy. Badanie wykonuje się na czczo.

Nietolerancja fruktozy – dieta

Należy wyeliminować lub znacznie ograniczyć spożywanie fruktozy (owoce, np. jabłka, gruszki, czarne jagody, winogrona, miód, syrop klonowy) i fruktanów (cebula, por, czosnek, cykoria, karczochy, banany, pełnoziarniste produkty ze zbóż glutenowych). Niewskazane są także:

- sorbitol
- ksylitol
- laktuloza
- rafinoza (w roślinach strączkowych)
- erytrytol
- mannitol
- izomalt

Listę węglowodanów, które są bezpieczne dla osób z nietolerancją fruktozy (wrodzoną i zespołem złego jej wchłaniania) umieściliśmy w pierwszej części artykułu o

nietolerancji fruktozy.

Warto też wiedzieć, że fruktoza łatwiej się wchłaniania w obecności glukozy (najlepiej w proporcji 1:1). Należy więc wybierać produkty o korzystnych proporcjach i dokładnie czytać etykiety gotowych dań i przetworów, ponieważ fruktoza jest do nich często dodawana. Trzeba uważać także na gumy do żucia, produkty dla diabetyków i leki.

Po czterech tygodniach diety eliminacyjnej można stopniowo wprowadzać żywność zawierającą fruktozę, ale w małych ilościach, pozwalających na określenie bezpiecznej, nie dającej przykrych objawów ilości fruktozy w diecie.

Zawartości glukozy i fruktozy w owocach, warzywach oraz innych produktach znajdziesz w tabelach, które można pobrać, naciskając na przycisk poniżej. Będą one pomocne w ustaleniu diety w nietolerancji fruktozy.

Tabela nietolerancji

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

”Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013.

„Upośledzenie wchłaniania fruktozy: rola w zaburzeniach czynnościowych przewodu pokarmowego u dzieci”, Krzysztof Marek, Barbara Kamińska, Katarzyna Plata-Nazar, Małgorzata

Grabska-Nadolska, Katedra i Klinika Pediatrii, Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego Oddział Gastroenterologii Dziecięcej Pomorskiego Centrum Traumatologii Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Gdańsku.

Thilo Schleip, Fruktoza. Brak tolerancji na cukier owocowy, INTERSPAR ISBN, 2006

http://www.euroimmundna.pl/nietolerancja-fruktozy

http://biotechnologia.pl/informacje/dr-krystyna-pogon-o-problemie-jakim-jest-nietolerancja-fruktozy,15981

http://www.food-info.net/pl/intol/hfi.htm

Nietolerancja fruktozy cz. I

Owoce i warzywa są w naszej diecie bardzo potrzebne. Niestety, są schorzenia, w których ich spożywanie musi być ograniczone lub jest wręcz zabronione. W pierwszej części naszego artykułu wyjaśnimy, co to jest fruktoza i gdzie się ona znajduje, następnie przybliżymy temat fruktozemii jest to wrodzona nietolerancja fruktozy.

Fruktoza (cukier owocowy) może występować jako:

- wolny cukier prosty (owoce, miód, syrop glukozowo – fruktozowy, dodawany do wielu gotowych dań, niekoniecznie słodkich)
- dwucukier – sacharoza (składa się z glukozy i fruktozy)
- fruktany (fruktooligosacharydy, inulina).

W zaburzeniach związanych z fruktozą wyróżnia się:

- wrodzoną nietolerancję fruktozy (fruktozemia – HFI)
- zespół złego wchłaniania fruktozy.

Wrodzona nietolerancja fruktozy

Wrodzona nietolerancja fruktozy (HFI) jest chorobą genetyczną, w której występuje niedobór lub całkowity brak enzymu, który odpowiada za metabolizm fruktozy w wątrobie. Może to powodować zaburzenia odkładania glikogenu i syntezy glukozy. Fruktozemia objawia się najczęściej u niemowląt, którym zaczyna się podawać sztuczne mieszanki mlekozastępcze (słodzone fruktozą lub sacharozą) i owoce. Objawy HFI mogą być słabo nasilone (jeżeli ilość fruktozy w diecie jest niewielka) lub gwałtowne (mogą nawet spowodować zgon).

Objawy fruktozemii:

- hipoglikemia – obniżony poziom glukozy we krwi (może wystąpić senność, drgawki, osłabienie i omdlenia)
- bóle brzucha
- wymioty
- powiększenie wątroby
- żółtaczka
- krwotoki
- infekcje dróg moczowych
- u dzieci opóźniony rozwój i brak apetytu.

Diagnostyka fruktozemii

Wykonuje się następujące badania:

- biopsja wątroby i ocena aktywności aldolazy B
- testy DNA (negatywny wynik nie daje 100% gwarancji, że choroba nie występuje).

W przypadku podejrzenia wrodzonej nietolerancji fruktozy raczej nie wykonuje się wodorowego testu oddechowego, ponieważ

jest to dla pacjenta bardzo obciążający.

Dzieci chore na fruktozemię często nie chcą spożywać owoców, co skutkuje rozpoznaniem jej dopiero w wieku dorosłym. Konsekwencją wczesnego nierozpoznania jest często niewydolność wątroby i nerek.

Dieta przy fruktozemii

Chorzy na HFI powinni stosować dietę wykluczającą fruktozę, sacharozę (cukier) i sorbitol, którego efektem przemian może być fruktoza. **Konieczne jest stosowanie takiej diety przez całe życie.**

W przypadku fruktozemii nie mogą być spożywane:

- fruktoza
- sacharoza
- miód
- syrop klonowy
- syrop owocowy
- syrop kukurydziany wysokofruktozowy (HFCS)
- cukier inwertowany
- inulina
- fruktooligosacharydy, oligofruktoza, raftiloza
- laktuloza
- sorbitol (E 420)
- izomalt (może uwalniać sorbitol) – E 953
- maltitol (może uwalniać sorbitol)

Węglowodany dozwolone w HFI:

- alginian
- celuloza
- dekstroza
- dekstryny
- galaktoza
- glikogen
- guma arabska

- guma guar
- guma ksantanowa
- guma tragakanta
- karageny
- laktoza
- maltodekstryny
- maltoza
- mannoza
- mączka chleba świętojańskiego
- kektyny
- skrobia
- syrop glukozowy
- trehaloza
- żelan.

Należy więc bardzo uważnie czytać etykiety gotowych produktów. **Niemowlęta karmione mieszanką mleczną lub mlekozastępczą nie mogą otrzymywać preparatów słodzonych sacharozą oraz fruktozą.** Potrawy można dosładzać glukozą.

Chorzy na fruktozemię mogą jeść:

- sałatę
- szpinak
- kalafior
- seler.

Produkty, które trzeba ograniczyć:

- pomidory
- pory
- dynię
- ogórki
- cebulę
- kapustę
- brukselkę
- rzodkiewki
- fasolę szparagową i białą
- groch.

Nie wolno spożywać:

- soi
- zielonego groszku
- marchwi
- pietruszki
- ziemniaków
- warzyw w puszkach
- ketchupu
- gotowych sosów i dań dosładzanych niedozwolonymi substancjami
- owoców
- soków owocowych oraz warzywnych.

Chorzy na fruktozemię muszą też uważać na leki (zwłaszcza w postaci płynu), powlekane tabletki oraz pasty do zębów.

Zaleca się pacjentom z HFI suplementację witaminą C, ponieważ w ich diecie jej ilość jest zazwyczaj niewystarczająca.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

„Nietolerancje pokarmowe”, Małgorzata Michalczuk, Adam J. Sybilski, [w:] Pediatr Med Rodz 2010, 6 (3), p. 189-193.

http://www.czytelniamedyczna.pl/496,zaburzenia-metabolizmu-weglowodanow-powodowane-mutacjami-i-rola-diety-jako-terap.html

http://biotechnologia.pl/informacje/dr-krystyna-pogon-o-problemie-jakim-jest-nietolerancja-fruktozy,15981

http://www.euroimmundna.pl/nietolerancja-fruktozy

http://www.food-info.net/pl/intol/hfi.htm

Quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej

Dziś chcemy Wam przedstawić wspaniałą alternatywę dla zbóż zawierających gluten. Jest to quinoa – niezwykle cenna w kuchni bezglutenowej, gdyż zawiera moc witamin i minerałów. Można ją, z powodzeniem, przyrządzać na wiele sposobów oraz użyć do różnych dań. Warto włączyć quinoa do swojego jadłospisu.

Quinoa, czyli komosa ryżowa

Roślina pochodząca z Ameryki południowej z sukcesem podbija polskie stoły i staje się coraz bardziej popularna. Nazywana „złotym ziarnem Inków" wcale nie jest zbożem, chociaż to właśnie jej nasiona są przez nas cenione. Roślina ta należy do tej samej rodziny, co szpinak i buraki. Jest naturalnie bezglutenowa, dzięki czemu mogą stosować ją osoby na diecie bezglutenowej. Osoby chore na celiakię również powinni sięgać po ten produkt, ale tylko jeśli na opakowaniu jest znak przekreślonego kłosa.

Quinoa dzięki swoim niezwykłym właściwościom odżywczym i antyalergicznym zastępuje wiele niezdrowych produktów oraz mięso. Zawiera bowiem wszystkie aminokwasy egzogenne, które musimy dostarczać do organizmu. Białko w komosie ryżowej występuje w dużej ilości, jest wartościowe (co rzadko spotyka się w przypadku roślin) i łatwo przyswajalne.

Zdrowotne właściwości komosy

Komosa zawiera także tłuszcze, dwa razy więcej niż popularna pszenica. Są to zdrowe tłuszcze: jednonienasycone (omega-9 –

kwas oleinowy), wielonienasycone (kwasy omega-3 – kwas alfa linolenowy, omega-6 – linolowy) które obniżają poziom cholesterolu we krwi, zapobiegają powstawaniu i rozwojowi miażdżycy. **Poza tym zawiera więcej wapnia niż mleko krowie, do tego jest on łatwiej przyswajalny, dlatego osoby cierpiące na nietolerancję laktozy i alergię na mleko powinny wprowadzić ją do swojej diety.** Zawiera także inne minerały: żelazo, magnez potas, fosfor, potas, sód, cynk. Warto zwrócić uwagę na dużą zawartość magnezu, która stawia komosę ryżową na równi z preparatami wyrównującymi niedobory tego pierwiastka. Quinoa to również bogactwo witamin z grupy B (również B6), A, E, kwasu foliowego, ryboflawiny, tiaminy, niacyny. Dzięki witaminie E i tłuszczom nienasyconym, podczas gotowania nie traci swoich cennych składników.

Komosa ryżowa zawiera **saponiny**, które działają przeciwalergicznie, przeciwzapalnie, przeciwgrzybicznie, przeciwwirusowo. Jest także wyjątkowa pod względem zawartości flawonoidów (m. in. kwercetyna i kemferol), których nie posiada w składzie żadne zboże. Działają one antyoksydacyjnie.

Różne rodzaje komosy ryżowej



Quinoa czarna, biała, czerwona

Występują różne rodzaje komosy ryżowej, które niewiele różnią

się właściwościami.

Quinoa biała – najpopularniejsza w kuchni i najłagodniejsza w smaku. Pęcznieje podczas gotowania. Przed tym powinno się ją dokładnie przepłukać. Komosę należy gotować około 15 minut, aż jej ziarenka staną się przezroczyste a ogonki wyraźne. Można zostawić ugotowaną komosę, aby wchłonęła więcej wody, żeby nie wydała się zbyt twarda. Przy podawaniu dań obiadowych śmiało można zastąpić nią ryż, kasze, ziemniak i makaron. Wygląda niezwykle egzotycznie, więc doskonale prezentuje się także w sałatkach.

Quinoa czerwona i czarna – trochę trudniejsze w przygotowaniu, ale bardzo wdzięczne, jeżeli chodzi o niezwykły wygląd, który nic nie traci podczas gotowania. Prawie wcale nie pęcznieją w trakcie przyrządzania, zachowują twardość, są również lekko chrupiące. Należy je gotować koło 20 minut, a nawet dłużej i także można zostawić pod przykryciem, żeby wchłonęły wodę. Dzięki niezwykłym kolorom doskonale prezentują się w sałatkach oraz słodkich potrawach.

Ziarno quinoa także można gotować. Powinno się je najpierw uprażyć na patelni a następnie gotować (można wtedy uzyskać orzechowy smak).



Kwiaty komosy ryżowej

Egzotyczna i zdrowa alternatywa

Quinoa to wysokowartościowe białko bez glutenu, doskonały dodatek do obiadu naturalnie bezglutenowy, który wzmocni organizm i zachwyci swoim wyglądem. Można kupić wiele produktów z komosy. Oprócz pięknych ziarenek występują również mąki, płatki, przetwory, których przygotowanie zajmuje mniej czasu, a cenne właściwości pozostają zachowane.

Estera Kociołek

Polecamy przepisy z użyciem komosy ryżowej:

- Warzywne babeczki z jajkiem przepiórki i quinoa
- Placki z quinoa i daktylami
- Zupa z soczewicy i warzyw z quinoa

- Sałatka z quinoa z majonezem z nerkowców

Źródła zdjęć:

www.theartofdoingstuff.com/how-to-grow-quinoa

http://recipes.howstuffworks.com/quinoa.htm

Czy alergik może jeść truskawki?

Truskawki – intensywnie czerwone, aromatyczne, słodkie, nadają się do każdego deseru, idealne również do koktajlu w upalny, letni dzień. Chyba każdy z nas czeka na rozpoczęcie sezonu na te owoce. Jednak kiedy przychodzi czerwiec, czy każdy może po nie sięgnąć i cieszyć się ich smakiem? Czy alergik może jeść truskawki? Odpowiedzi na te pytania znajdziecie w poniższym artykule.

Składniki odżywcze truskawek

Truskawka to pyszny, aromatyczny owoc należący do rodziny różowatych. Uzyskano ją poprzez skrzyżowanie dwóch odmian poziomek: chilijskiej i wirginijskiej. Truskawki są cenione zarówno z powodu smaku, jak i zalet zdrowotnych. Te niskokaloryczne owoce zawierają wiele korzystnych dla naszego zdrowia związków. Są to m.in.:

- witaminy: A, B1, B2, B6, niacyna, biotyna, kwas foliowy, C (więcej niż cytrusy), a także witaminę E,
- przeciwutleniacze: flawonoidy, antocyjany, kwas elagowy, kwercetyna, katechina,
- dużo potasu,

- błonnik pokarmowy.

Właściwości prozdrowotne

Truskawki, podobnie jak inne owoce jagodowe, mają działanie przeciwnowotworowe (szczególnie w przypadku raka piersi i okrężnicy). Działają również przeciwzapalnie poprzez blokowanie enzymów odpowiadających za stany zapalne.
Spożywanie truskawek zaleca się cukrzykom, ponieważ powodują zmniejszenie poziomu glukozy we krwi po posiłku bogatym w skrobię. Naukowcy stwierdzili także, że codzienne zjadanie truskawek powoduje obniżenie poziomu homocysteiny we krwi i działanie przeciwzakrzepowe. Sprawia to, że zmniejsza się tym samym ryzyko zawału serca.

Jak widać truskawki mają wiele zalet zdrowotnych, ale czy mogą je jeść alergicy?
Panuje opinia, że truskawki często alergizują. Po ich zjedzeniu niektóre osoby mają m. in. wysypki skórne (najczęściej dzieci). Jednak klasyczne reakcje alergiczne (zależne od przeciwciał IgE) na te owoce są rzadkie. Za objawy częściej odpowiadają nadwrażliwości nieimmunologiczne:

- nietolerancja histaminy (truskawki powodują bezpośrednie uwalnianie histaminy z komórek),
- nietolerancja salicylanów, których zawartość w tych owocach jest bardzo wysoka.

Może się również okazać, że uciążliwe reakcje po truskawkach wywołują środki stosowane do ich pryskania. Są one bowiem bardzo podatne na pleśnie. Dlatego lepiej kupować te owoce z upraw ekologicznych lub unikać kupowania ich podczas zmiennej pogody, kiedy pojawiają się opady deszczu.

Alergiczne i niealergiczne objawy

po zjedzeniu truskawek

Przy wystąpieniu jakichkolwiek objawów należy truskawki wyeliminować z diety. Szczególnie bacznie trzeba obserwować dzieci, również te karmione piersią, których mamy spożywają te owoce. Do najczęstszych objawów należą:

- alergia błon śluzowych jamy ustnej (OAS): mrowienie i pieczenie podniebienia, obrzęk warg, gardła i języka
- ból brzucha
- biegunka
- pokrzywka (może być na całym ciele)
- kaszel
- skurcz dróg oddechowych (w efekcie świszczący oddech)
- duszność
- wstrząs anafilaktyczny

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

”Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E.Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013.

„101 produktów dla zdrowia i życia”, David Grotto, Vesper 2010.

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego

Ostropest plamisty to roślina o bardzo szerokim zastosowaniu zdrowotnym i leczniczym. Kompleksowo wpływa ona na funkcjonowanie całego organizmu, wzmacnia go oraz wspomaga leczenie licznych chorób. Słynie przede wszystkim z korzystnego oddziaływania na pracę wątroby. Jednak mało kto wie, że właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego wspomagają organizm w walce z różnorodnymi alergiami. Poznajmy więc dobroczynne właściwości tej niezwykłej rośliny.

Ostropest plamisty (*Sylibum marianum*) należy do roślin z rodziny astrowatych, naturalnie występuje w obrębie basenu Morza Śródziemnego, ale przez wieki rozprzestrzenił się w różnych rejonach Europy, Azji, Afryki, Ameryki i Australii. Swoim wyglądem bardzo przypomina oset, często można go spotkać na łąkach w postaci dziko rosnącej. Ostropest plamisty dostępny jest w zielarniach i aptekach oraz sklepach ze zdrową żywnością w postaci **całych ziaren**, **w wersji zmielonej** oraz w formie **pastylek, tabletek i kapsułek**. Można też spotkać się z **olejem ostropestowym**.

Ostropest plamisty a wątroba

Działanie antyhepatotoksyczne i **hepatoprotekcyjne** należy do najbardziej znanych właściwości tej rośliny. Zawdzięcza je obecności **sylimaryny**, kompleksowi **flawonolignanów**, który zwiększa zdolność wątroby do regeneracji oraz stymuluje ją do wytwarzania nowych komórek. Ponadto związek ten **chroni największy z gruczołów przed szkodliwym działaniem trucizn, nawet tych obecnych w muchomorze sromotnikowym, alkoholu, rożnego rodzaju leków (stosowanych w terapii AIDS, nowotworów oraz antybiotyków), toksyn, pestycydów oraz wysoko przetworzonej żywności**. Ponadto ostropest plamisty wspomaga

leczenie wirusowych chorób wątroby typu A, B i C oraz **zapobiega marskości** tego organu, a nawet jego nowotworom. Ta lecznicza roślina obniża również poziom bilirubiny w organizmie oraz takich wskaźników jak AST, ALT i GGT, które świadczą o prawidłowym stanie wątroby, mięśni i serca.

Ostropest plamisty nie tylko chroni gruczoł przed tymi wszystkimi szkodliwymi czynnikami, ale też **przyspiesza oczyszczanie się organu z toksyn**, co ma niebagatelne znaczenie dla prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, naszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Pozostałe właściwości ostropestu plamistego

Sylimaryna zawarta w roślinie wykazuje również **właściwości przeciwzapalne**. Potrafi również **obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi i stanowi świetną profilaktykę miażdżycy**. Ponadto polecana jest w **leczeniu kamicy żółciowej, zapaleniu dróg, żółciowych i woreczka żółciowego**. Pomaga również w przypadku **nadkwasoty, zgagi, wzdęć oraz na brak apetytu**.

Ostropest plamisty poleca się także **kobietom zmagającym się z endometriozą** czy **zaburzeniami miesiączkowania**. Roślina ta reguluje bowiem poziom hormonów w organizmie, a co za tym idzie przywraca cykl menstruacyjny do normy i w konsekwencji zapobiega endometriozie. *Sylibum marianum* **przeciwdziała też różnego rodzaju krwawieniom** np. z nosa, jelita grubego, w przypadku hemoroidów czy krwawień z dróg rodnych. **Łagodzi także bóle migrenowe oraz pomaga w chorobie lokomocyjnej.**

Ostropest plamisty wykazuje również silne **działanie antyoksydacyjne**, dzięki któremu zwalcza szkodliwe dla organizmu wolne rodniki będące przyczyną raka i przedwczesnego starzenia. **Właściwości antynowotworowe** rośliny najbardziej zauważalne są w przypadku nowotworów wątroby, jelita grubego, prostaty i skóry.

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego

Roślina w sposób pośredni może zmniejszać objawy alergiczne. Przede wszystkim z uwagi na fakt, że działa oczyszczająco na wątrobę, odtruwa w ten sposób cały organizm, co może się przyczynić do zmniejszenia dolegliwości rożnych chorób, w tym alergii. Zdrowa, sprawnie funkcjonująca wątroba sprawia bowiem, że organizm lepiej radzi sobie ze szkodliwymi czynnikami i szybciej je neutralizuje. Może więc dać to efekt w postaci zmniejszania takich objawów jak katar sienny, wysypki skórne czy atopowe zapalnie skóry itp.

Ponadto **sylibina**, wchodząca w skład kompleksu flawonolignanów **zmniejsza wydzielane białek zwanych immunoglobulinami, które wywołują odpowiedź alergiczną organizmu.**

Właściwości antyalergiczne ostropestu plamistego związane są również z **działaniem przeciwzapalnym,** jakie wykazuje ostropest, co może przyczyniać się do **zmniejszenia poziomu histaminy wydzielanej przez organizm w trakcie reakcji alergicznej**. W ten sposób roślina złagodzi stany zapalne wywołane alergią.

Badania dowiodły również, że połączenie stosowania ostropestu oraz leczenia antyhistaminowego przyniosło lepsze efekty w przeciwdziałaniu alergiom sezonowym niż stosowanie wyłącznie tradycyjnej terapii.

Warto również podkreślić, że oczyszczony z toksyn organizm cechuje się wyższą ogólną odpornością, co może mieć także niebagatelne znaczenie w walce z alergiami.



Ostropest plamisty

Właściwości oleju ostropestowego

Stosowany wewnętrznie olej ostropestowy będzie miał podobne, choć nieco słabsze, działanie w porównaniu do całych nasion rośliny. Jednak wyrób ten można również wykorzystać zewnętrznie na skórę. Posiada on wspaniałe **właściwości kosmetyczne**. Wzmacnia włosy, chroni je przed wypadaniem, zapobiega łamliwości paznokci oraz nawilża i wygładza skórę. Może być również pomocny w problemach z cerą np. w trądziku.

Olej ostropestowy **może również pomóc osobom cierpiącym na alergie skórne**. Nadaje się do smarowania **egzem, pomaga w łuszczycy oraz likwiduje różnorodne stany zapalne na skórze**.

Stosowanie ostropestu plamistego

Dzienna dawka zmielonych ziaren rośliny wynosi **dwie łyżeczki (osoby dorosłe)**. Można je dodawać do herbaty lub przygotować z nich napar. Należy pamiętać, że, by zauważyć pozytywne

działanie produktu, trzeba go stosować **co najmniej miesiąc**. Nie ma przeciwwskazań do długotrwałego stosowania. Ostrożność powinny natomiast zachować osoby przyjmujące leki, gdyż ostropest może wchodzić z nimi w reakcję. W takich sytuacjach najlepiej skonsultować się z lekarzem.

Istnieją również rzadkie doniesienia o uczuleniu na roślinę. Jest ono bardziej prawdopodobne w przypadku **alergii na stokrotki, karczocha czy kiwi**. Osoby nietolerujące tych roślin powinny więc zachować szczególną ostrożność w przypadku spożywania ostropestu plamistego. Nie poleca się też stosowania rośliny kobietom w ciąży i w czasie laktacji oraz małym dzieciom.

Podsumowanie

Ostropest plamisty charakteryzuje się bardzo szerokim wachlarzem właściwości leczniczych. Niestety, właściwościach antyalergicznych ostropestu plamistego pojawiają się tylko nieliczne wzmianki. Można jednak podejrzewać, że jego właściwości przeciwzapalne oraz oczyszczające skutecznie wesprą terapię antyalergiczną. Osobom zmagającym się z alergiami zalecamy jednak ostrożność przed rozpoczęciem kuracji ostropestem. Warto by wszelkie zmiany w diecie oraz wprowadzanie do jadłospisu nowych produktów, nawet pochodzenia naturalnego, najpierw skonsultowali oni z doświadczonym alergologiem lub dietetykiem, który stwierdzi czy w ich przypadku stosowanie rośliny jest bezpieczne.

Justyna Chwiałkowska

BIBLIOGRAFIA:

http://rozanski.li/48/sylimaryna-sylimarol-i-ostropest/

http://www.poradnikzdrowie.pl/zdrowie/medycyna-niekonwencjonalna/ostropest-wspiera-prace-watroby-wlasciwosci-lecznicze-

ostropestu_41905.html

http://zdrowikon.pl/3-ciekawe-ziola-dla-alergikow/

http://pl.healthline.com/health/ziola-i-suplementy-przeciw-alergiom#1

http://pachnacakraina.com/blask-i-witalnosc,olej-z-ostropestu–na-watrob%C4%98-i-zapalenia-piekne-wlosy–50-ml,258

http://www.nazdrowiesposob.com/atopowe_zapalenie_skory/

Źródło obrazka: http://healthheathen.com/2015/02/16/milk-thistle-silybum-marianum-benefits-side-effects-silymarin-uses-research-findings/

Astma oskrzelowa

Astma oskrzelowa to schorzenie, na które choruje prawie dwa miliony pacjentów w Polsce, a szacuje się, że 70% chorych nie jest zdiagnozowanych („Alergie” D. Myłek, Wyd. W.A.B., Warszawa 2010, str. 91). Astmę stwierdza się już u niemowląt i małych dzieci. Zaobserwowano, że częściej chorują mieszkańcy miast, niż wsi. Na wzrost zachorowalności ma też wpływ dieta. U niemowląt sztuczne karmienie jest czynnikiem niekorzystnym i sprzyja powstaniu astmy u dzieci z predyspozycją rodzinną do alergii. Chłopcy chorują dwukrotnie częściej, niż dziewczynki.

Co to jest astma oskrzelowa?

Astma oskrzelowa to przewlekła choroba zapalna dróg oddechowych. W wyniku stanu zapalnego dochodzi do nadreaktywności oskrzeli. Pojawia się skurcz oskrzeli, zwiększona produkcja gęstej wydzieliny i obrzęk. Następuje wtedy zmniejszenie światła oskrzeli, co powoduje

niedotlenienie oraz zakwaszenie organizmu (najbardziej cierpią przy tym: mózg, serce, nerki i wątroba).

Objawami astmy są najczęściej:

- duszność
- świszczący oddech
- kaszel

Dolegliwości nasilają się w nocy oraz nad ranem. Zdarzają się także łagodne postaci astmy, w których objawy są mało nasilone i mogą mijać samoistnie. Nie należy jednak lekceważyć nawet słabych objawów, ponieważ nieleczona astma może przejść w postać przewlekłą, której leczenie jest znacznie trudniejsze. Oskrzela mogą ulec takiemu zniszczeniu, że pacjent będzie musiał stosować leczenie przez całe życie. Z czasem bowiem odkłada się w oskrzelach kolagen, dochodzi do włóknienia i przerostu mięśni gładkich, co skutkuje nieodwracalnym lub słabo odwracalnym zwężeniem światła oskrzeli.

Astma oskrzelowa u dziecka – objawy

U małych dzieci rozpoznanie astmy jest trudne. Jeżeli dziecko ma częste infekcje dróg oddechowych i kaszel bez gorączki, należy wziąć pod uwagę możliwość astmy, zwłaszcza u dzieci z rodzinną predyspozycją do alergii (przyczyną astmy u dzieci jest najczęściej alergia). Sapka u niemowlaka, wysypki skórne czy problemy trawienne również mogą sygnalizować alergię u najmłodszych. Wczesna interwencja może zapobiec postępowi choroby (tzw. „marszowi alergicznemu”), którego astma jest jednym z etapów.

Objawy napadu astmy u dziecka:

- duszność
- przerażenie wywołane trudnością nabierania powietrza

- świszczący oddech (przy wydechu)
- suchy, szczekający kaszel
- przerwy podczas mówienia
- odkrztuszanie śluzowatej, gęstej wydzieliny bez ropy (małe dzieci nie odkrztuszają)
- zasinienie palców rąk i skóry wokół ust (nie zawsze)

Podczas ataku astmy oskrzelowej dziecko powinno usiąść, pochylić się do przodu i próbować oddychać wolno oraz głęboko. Jak najszybciej trzeba mu podać inhalator lub zawołać pogotowie, jeśli nie mamy leków lub objawy są bardzo nasilone.

Co może wywołać astmę?

Objawy mogą wystąpić z powodu uczulenia lub mogą być wywołane innymi czynnikami. Wyróżniamy **astmę alergiczną i niealergiczną**.

Astma alergiczna

Astma alergiczna (atopowa) powodowana jest najczęściej przez:

- roztocze kurzu domowego
- grzyby (Aspergillus i Penicillium)
- alergeny zwierząt (psa, kota, konia, gryzoni, karaluchów)
- alergeny wziewne (pyłki roślin, zarodniki pleśni: Cladosporium i Alternaria)
- alergeny pokarmowe: mleko, jaja, ryby, białka zbóż(pszenica, żyto, jęczmień), orzechy, seler, rośliny kapustowate

Reakcje alergiczne związane z astmą oskrzelową mogą być:

- natychmiastowe (IgE – zależne)
- opóźnione (IgE – niezależne, np. z udziałem przeciwciał IgG)

Astma niealergiczna

Astma niealergiczna (nieatopowa) pojawia się najczęściej u dorosłych (częściej u kobiet) i inicjują ją bardzo często infekcje wirusowe i bakteryjne dróg oddechowych.

Atak astmy może być wywołany także przez:

- zimne powietrze
- wysiłek fizyczny
- dym tytoniowy (składniki dymu niszczą rzęski nabłonka nosa i oskrzeli, które spełniają rolę ochronną)
- zanieczyszczenia ze środowiska (np. spaliny, starta guma z opon)
- stres
- leki

Szczególnym rodzajem astmy, która może być nawet niebezpieczna dla życia, jest **astma aspirynowa**. Cierpi na nią około 10 – 30% wszystkich pacjentów z astmą. Często u tych chorych stwierdza się przewlekłe zapalenie zatok i polipy nosa. Do jej wystąpienia mogą się przyczynić:

- leki: aspiryna, leki przeciwbólowe, przeciwreumatyczne
- salicylany naturalnie występujące w pokarmach roślinnych, najczęściej są to: suszone owoce (np. daktyle, rodzynki), orzechy, cytrusy, owoce jagodowe, rabarbar, śliwki, brzoskwinie, pomidory, ziemniaki, awokado, korniszony, kiszonki, przetworzone produkty zbożowe (płatki kukurydziane, musli, pieczywo z dodatkami chemicznymi), zioła (np. kora wierzby, kwiat lipy, liście malin), przyprawy (np. liść laurowy, tymianek, oregano), dodatki do żywności (np. barwniki, konserwanty).

Z czym można pomylić astmę?

Nie każdy przewlekły kaszel jest astmą. Diagnozując, lekarz bierze pod uwagę inne schorzenia, m.in.:

- przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP)
- refluks żołądkowo – przełykowy
- niewydolność krążenia
- nowotwory płuc

Czy astmę oskrzelową można wyleczyć?

Mówi się raczej o jej kontrolowaniu, czyli uzyskaniu remisji (brak objawów). Decydujące znaczenie ma to, na jakim etapie choroby zaczynamy leczenie. Im wcześniej rozpoczęta terapia, tym lepiej. Ważne jest też wyeliminowanie czynnika, który ją powoduje. Pacjenci powinni również pamiętać o systematycznym stosowaniu leków. Nie bez znaczenia jest również odpowiednio dobrana dieta i styl życia.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

B. Jakimowicz-Klein, Alergia. Skuteczne metody leczenia, Wyd. „Astrum”, Wrocław 2004.

D. Myłek, Alergie, Wyd. W.A.B., Warszawa 2010.

„Astma oskrzelowa”, K. Jahnz-Różyk, T. Targowski, T. Płusa [w:] Alergologia Współczesna, pod red. prof.dr.hab.med. T. Płusy, prof. dr hab. med. K. Jahnz-Różyk, Medpress, Warszawa 2006.

M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy, Wyd. Help-Med, Kraków 2013.

Źródło obrazka:

https://www.kindermender.com/flu-asthma-allergies/cough-variant-asthma/

Alergia na czosnek

Czosnek nie znajduje się na liście 12 najpopularniejszych alergenów w Unii Europejskiej, przez co nie ma obowiązku deklarowania jego zawartości na opakowaniach różnych produktów. Jednak ryzyko wystąpienia alergii na czosnek jest wysokie.

Pochodzenie czosnku i jego skład

Czosnek pospolity (*Allium sativum*) jest rośliną od wieków wykorzystywaną jako przyprawa i naturalny lek. Pochodzi z Azji Środkowej, skąd rozprzestrzenił się na Bliski Wschód. Obecnie uprawia się go na całym świecie. Czosnek swój charakterystyczny aromat zawdzięcza związkom siarkowym. Głównym ich przedstawicielem jest bezwonna alliina, która pod wpływem rozcierania przekształca się w allicynę – związek bakteriobójczy. Ponadto czosnek pospolity zawiera saponiny, flawonoidy, witaminy: A, B1, B2, C i PP oraz wapń, magnez, miedź, żelazo, jod i cynk.

Właściwości prozdrowotne czosnku

Czosnek stosuje się na choroby układu oddechowego, moczowego, serca, naczyń krwionośnych, zwalcza pasożyty, problemy gastryczne. Regularne spożywanie świeżego warzywa zmniejsza ryzyko zachorowań na nowotwory, obniża ciśnienie krwi, chroni przed wirusami oraz bakteriami chorobotwórczymi, zwalcza nieżyt jelit oraz żołądka, polecany na wzdęcia oraz biegunki u

dzieci i dorosłych. Czosnek wspomaga również prawidłowe funkcjonowanie układu immunologicznego, ponadto usuwa toksyny z organizmu, pomaga w odbudowie flory bakteryjnej, obniża zawartość tłuszczów w organizmie, uelastycznia naczynia, bierze udział w odbudowie tkanek skórnych. Jednak czosnku nie powinno się podawać dzieciom do 10. miesiąca życia.

Alergia na czosnek

Czosnek jest wspaniałym rozwiązaniem na dużą liczbę dolegliwości i dla większości osób jest bezpieczny. Niektórzy jednak powinni ograniczyć jego spożywanie lub całkowicie wyeliminować z diety. Alergia na czosnek często spowodowana jest przez enzym – allinazę. Czosnek wchodzi w reakcje krzyżowe z porem, cebulą (krzyżuje się ze zbożami i trawami), szalotką, szczypiorkiem oraz szparagami. Chorzy na pyłkowicę (alergiczny nieżyt nosa) również powinni ograniczyć spożywanie czosnku, w związku z możliwymi reakcjami krzyżowymi zwłaszcza w okresie maksymalnego pylenia uczulających ich roślin.

Alergia na czosnek – objawy

Objawy alergii mogą być natychmiastowe lub opóźnione. Są nimi:

- nieżyt nosa
- astma oskrzelowa (spowodowana wdychaniem sproszkowanego czosnku)
- alergia kontaktowa
- zapalenie skóry
- niestrawność
- zgaga
- wzdęcia
- wstrząs anafilaktyczny (po spożyciu)

Zapobieganie

Ze względu na brak jakiejkolwiek szczególnej terapii w tym temacie, najlepszym sposobem, aby zmniejszyć reakcje uczuleniowe, jest wyeliminowanie całkowicie alergenu, w tym przypadku czosnku, oraz zachowanie ostrożności w stosowaniu roślin reagujących z nim krzyżowo. Ważna jest również wizyta u alergologa.



Kwiat czosnku

Marta Skrzypczak

Literatura:

M. Jarosz, J. Dzieniszewski, Alergie pokarmowe. Porady lekarzy i dietetyków, Warszawa 2004.

L. Conti, Alergie i nietolerancje pokarmowe, Warszawa 2007.

http://www.allum.pl/zagrozenia-i-alergeny/czosnek

http://womens-advisor.com/pl/pages/1442008

Źródło obrazka:

http://www.greenmountaingarlic.com/the-growing-process/

Pokrzywka – przyczyny i objawy

Pokrzywka (Urticaria) to choroba skóry o różnych przyczynach, charakteryzująca się wystąpieniem swędzących, zaczerwienionych bąbli oraz obrzęku. Objawy pokrzywki przypominają reakcje na kontakt z pokrzywą (łac. Urtica) i stąd pochodzi nazwa tego schorzenia. U około 50% pacjentów pokrzywce towarzyszy obrzęk naczynioruchowy (obrzęk tkanki podskórnej – obrzęk Quinckego). Pokrzywka może być zwiastunem zbliżającego się wstrząsu anafilaktycznego.

Pokrzywka – objawy

Najważniejszym symptomem jest nagłe wystąpienie bąbli, które są zaczerwienione na obwodzie, silnie swędzące i/lub piekące, ustępujące bez pozostawienia śladów w ciągu kilku lub kilkunastu godzin. Po tym czasie mogą się pojawić w innym miejscu. Bąble pokrzywkowe mogą przyjmować różne kształty oraz rozmiary (od kilku milimetrów do kilkunastu centymetrów). Świąd skóry jest najintensywniejszy przed pojawieniem się

bąbli oraz podczas trwania tego procesu i mocno dokucza pacjentom szczególnie wieczorem.

Ze względu na czas trwania wyróżnia się:

- pokrzywkę ostrą (utrzymuje się do 6 tygodni)
- pokrzywkę przewlekłą – trwa powyżej 6 tygodni (przeciętnie 3-5 lat)

Pokrzywka ostra

Pokrzywka ostra najczęściej dotyczy dzieci, ale mogą na nią cierpieć również dorośli. Może ona być alergiczna i niealergiczna. Stwierdzono, że w ostrej pokrzywce alergicznej zawsze mają udział przeciwciała IgE (reakcje natychmiastowe). Czynnikiem sprawczym są tu najczęściej pokarmy oraz leki. Pokrzywka ostra alergiczna może się pojawić po takich pokarmach, jak:

- mleko
- jaja
- orzechy (zwłaszcza arachidowe)
- ryby
- warzywa i owoce
- mięsa (rzadko – podejrzane są pokarmy i leki, które dostają zwierzęta)

Leki, które mogą wywołać pokrzywkę to głównie antybiotyki (najczęściej penicyliny) i sulfonamidy. Możliwe są także reakcje na inne środki lecznicze, np. na aspirynę, która może powodować pokrzywkę ostrą niezwiązaną z alergią. Może się ona pojawić również w wyniku silnego stresu. U dzieci przyczyną ostrej pokrzywki często bywają zakażenia wirusowe.

Pokrzywka przewlekła

Pokrzywka przewlekła to taka, która trwa co najmniej 6 tygodni

(a czasami wiele lat). Wyróżnia się jej ponad 20 typów. Bąble pokrzywkowe mogą się pojawiać codziennie lub kilka razy w tygodniu (najczęściej wieczorem). Oprócz obrzęku naczynioworuchowego, bąblom może towarzyszyć: gorączka, duszności, bóle stawów i inne objawy ogólne.

Kto choruje najczęściej na przewlekłą pokrzywkę?

Pokrzywka przewlekła raczej nie wystepuje u dzieci i młodzieży. Chorują na nią dorośli oraz osoby starsze. W około 50% przypadków stwierdza się ją u pacjentów z chorobami autoimmunizacyjnymi (np. tarczycy). Uważa się, że główną przyczyną powstania pokrzywki przewlekłej jest stres. Część osób z tą odmianą pokrzywki ma alergię (na pokarmy, alergeny powietrznopochodne lub inne alergie wynikające z zakażeń w organizmie, np. w ropnym zapaleniu zatok czy pasożytach).

Pokrzywka kontaktowa

Jednym z typów pokrzywki przewlekłej jest pokrzywka kontaktowa. Jej przyczyną jest najczęściej alergia (reakcje IgE – zależne, natychmiastowe). Mogą ja wywołać pokarmy (np. mleko, jaja, owoce i warzywa), a także leki oraz lateks (np. rękawice lateksowe).

Uwaga! Osoby uczulone na lateks mogą mieć objawy po dotknięciu lub spożyciu niektórych owoców i warzyw (reakcje krzyżowe najczęściej z bananami, kiwi, awokado, mango, melonem, pomidorem i kasztanem jadalnym).

Diagnostyka pokrzywki

Podstawą rozpoznania jest stwierdzenie zmian charakterystycznych dla tej choroby. Lekarz przeprowadza także wywiad i zleca odpowiednie badania. Przy podejrzeniu uczulenia konieczne będą podstawowe badania krwi (morfologia, OB), testy skórne oraz całkowity poziom przeciwciał IgE w surowicy krwi.

Diagnozowanie pokrzywki przewlekłej powinno się opierać na

większej ilości badań, do których należą m.in.:

- badania na obecność zakażeń przewlekłych (np. Helicobacter pylori, zapalenie zatok, zębów)
- testy skórne i prowokacyjne
- oznaczanie całkowitego IgE
- 3 – tygodniowa dieta eliminacyjna
- stężenie hormonów tarczycy i badanie poziomu przeciwciał (anty-TPO i anty-TG)
- śródskórny test z surowicą
- próby wątrobowe
- biopsja

Zmiany podobne do pokrzywki mogą wystąpić w przebiegu różnych chorób. Trzeba brać pod uwagę m.in.: świerzb, chorobę Duhringa (tzw. skórną postać celiakii), rumień wielopostaciowy, wyprysk alergiczny i inne.



Pokrzywka alergiczna

Leczenie pokrzywki alergicznej

Podstawą jest wyeliminowanie przyczyny. Czasami jednak nie udaje się jej poznać. W terapii najczęściej stosuje się leki przeciwhistaminowe, a czasami nawet konieczne jest podanie glikokortykosterydów. Wspomagająco działają preparaty wapniowe i witamina C.

Przeciwzapalne i przeciwalergiczne działanie mają także zioła (rumianek, czystek, czarnuszka). Należy jednak być ostrożnym, bo alergia może wystąpić również na te zioła.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

Wojciech Silny, Magdalena Czarnecka Operacz „Choroby alergiczne skóry" [w] „Alergologia Praktyczna", pod red. Krystyny Obtułowicz, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2001

http://www.czytelniamedyczna.pl/548,pokrzywka-przewlekla-definicja-podzial-diagnostyka-leczenie.html

http://www.alergia.org.pl/lek.arch1/archiwum/00_02/alergiczne.html

---

Miód w alergii

Miód oraz produkty pszczele mają szerokie zastosowanie w medycynie naturalnej. Wspomagają leczenie różnego rodzaju schorzeń oraz podnoszą ogólną odporność organizmu. Jak to jest jednak w przypadku miodu w alergii? Czy osoby uczulone oraz astmatycy mogą bez obaw sięgać po tego typu wyroby? Odpowiedź na to pytanie nie jest jednoznaczna. Spróbujemy ją znaleźć w niniejszym artykule.

Skład miodu

Miód jest produktem spożywczym powszechnie uważanym za wyjątkowo zdrowy wyrób. I słusznie, gdyż obfituje w wiele cennych składników odżywczych. W zależności od odmiany

znajdziemy w nim różne stężenie **flawonoidów, aminokwasów, enzymów, koenzymów, węglowodanów, fitosteroli, beta-karotenu oraz całego szeregu witamin i pierwiastków, m.in.: A, B1, B2, B6, B12, C, potas, magnez, żelazo, wapń, molibden**. Stanowi doskonały sposób na uzupełnienie niedoborów odżywczych w organizmie.

Wpływ na nasz organizm

Jego regularne spożywanie przede wszystkim **stymuluje system immunologiczny,** skraca czas trwania i intensywność przeziębień oraz infekcji. Ponadto **wypływa korzystnie na pracę serca oraz układ krwionośny, poprawia krążenie, działa krwiotwórczo, wspomaga leczenie chorób układu oddechowego i pokarmowego**. Miód może być pomocny w terapii hemoroidów, stanów zapalnych skóry oraz błon śluzowych, niektórych schorzeń ginekologicznych oraz wrzodów. Do tego działa **wzmacniająco na wątrobę, nerki, wspiera proces oczyszczania organizmu z toksyn i metali ciężkich**.

Miód w alergii

Wszystkie te zalety miodu przemawiają za tym, aby sięgać po niego jak najczęściej i na stałe wpisać go do codziennej diety. Czy jednak ten produkt będzie równie dobroczynny dla alergików? Z jednej strony **miód może działać jak swoista szczepionka przy uczuleniu na pyłki roślin**, wspomaga też leczenie kataru siennego czy astmy, z drugiej jednak istnieje większe prawdopodobieństwo, że u alergików wywoła reakcję uczuleniową. **Najczęściej reakcje alergiczne wywołują miody spadziowe i wielokwiatowe*.** Objawy uczuleniowe mogą się pojawić bezpośrednio po zjedzeniu miodu lub po kilku godzinach. **Jakie są objawy alergii na miód?**

Najczęściej występują:

- zaczerwienienie i świąd skóry

- pokrzywka
- bóle brzucha
- biegunka
- obrzęk warg i gardła
- wydzielina z nosa
- bóle głowy
- astma
- wstrząs anafilaktyczny

Alergia na miód występuje jednak dość rzadko. Częściej reakcja uczuleniowa pojawia się ze względu na zawartość kurzu, pyłków roślinnych czy niewielkich ilości pleśni w miodzie, na które alergicy mogą być wrażliwi. Miód może też wywoływać niekorzystne objawy u osób uczulonych na **jad pszczeli** (reakcje krzyżowe). Ważne jest więc by rozróżnić, co tak naprawdę jest alergenem. Jeśli wykluczymy alergię na sam miód, możemy wykorzystać go w terapii antyalergicznej, zwłaszcza w przypadku osób cierpiących na katar sienny związany z pyleniem roślin. Przy uczuleniu na miód należy brać pod uwagę również możliwość wystąpienia alergii kontaktowej (np. w kosmetykach).

Kuracje odczulające miodem

Ważne, by do kuracji odczulającej użyć **miodu wielokwiatowego z okolic naszego zamieszkania**. Taki produkt zawiera pyłki najczęściej występujące w naszym otoczeniu, a co za tym idzie te, na które jesteśmy najbardziej wrażliwi. Miód wielokwiatowy dostarcza też różnego rodzaju pyłków, jest więc duża szansa, że posiada w składzie także te, które u nas powodują dolegliwości. By terapia miodem była skuteczna, należy przeprowadzić ją na miesiąc lub dwa przed początkiem okresu pylenia. Trzeba ją rozpocząć od niewielkich dawek, najlepiej jednej łyżeczki dziennie i stopniowo zwiększać ilość według zaleceń lekarza. Po dojściu do maksymalnej dawki znów powoli schodzimy do ilości początkowej. Badania dowodzą, że tak przeprowadzona kuracja może złagodzić lub prawie zniwelować objawy sezonowego kataru siennego będącego wynikiem uczulenia

na pyłki roślin.

Szybsze efekty można uzyskać, stosując **terapię plastrem miodu**. Taką kurację rozpoczyna się dwa tygodnie przed okresem pylenia. Polega ona na przeżuwaniu plastra przez około 15 minut, kilka razy dziennie.

Produkty pszczele

Właściwości antyalergiczne wykazuje także **mleczko pszczele**, które jest bezpieczne dla alergików i wspomaga leczenie astmy oraz sezonowe problemy z układem oddechowym. Astmatykom poleca się także **propolis**, który skutecznie **zwalcza stan zapalny w obrębie śluzówki dróg oddechowych**. Jego regularne stosowanie może znacząco zmniejszyć ilość przyjmowanych leków przeciwastmatycznych, a nawet spowodować ich całkowite odstawienie. Niestety, propolis jest substancją, która spośród produktów pszczelich najbardziej uczula. Jeśli więc cierpimy na jakiekolwiek alergie, należy stosować go bardzo ostrożnie, najlepiej pod kontrolą lekarza.

Przechowywanie i stosowanie miodu

Miód należy przechowywać w ciemnym, chłodnym i suchym miejscu (w temperaturze około 15 stopni), ponieważ jego składniki są wrażliwe na działanie promieni słonecznych oraz wysoką temperaturę. Ważne jest więc, żeby miodu nie dodawać do gorących napojów, a także potraw. Najlepiej rozpuścić go w letniej, przegotowanej wodzie i odstawić na kilka godzin (lub na noc), żeby uaktywniły się zawarte w miodzie enzymy. Należy pamiętać, że spożywanie większych ilości miodu może powodować efekt przeczyszczający.

Miodu jednak nie podajemy dzieciom przed ukończeniem pierwszego roku życia z powodu możliwości zatrucia toksyną botulinową!

Miód i produkty pszczele mogą więc mieć dwojaki wpływ na organizm alergika. Z jednej strony wspomagają leczenie uczulenia na pyłki roślin (tu szczególnie skuteczny jest miód wielokwiatowy) oraz astmy, z drugiej jednak same w sobie mogą stanowić silny alergen. Na szczęście, badania pokazują, że typowa alergia na miód występuje dość rzadko. Istnieje większe prawdopodobieństwo, że pojawi się u osób uczulonych na jad pszczeli, żywność pochodzenia roślinnego, szczególnie korzeń selera, jabłka, wanilię, wiórki kokosowe, czy orzechy laskowe, a także niektóre leki, kosmetyki i środki czyszczące. Należy o tym pamiętać, planując odczulającą terapię miodem, plastrem miodu, mleczkiem pszczelim bądź propolisem. Najlepiej przeprowadzać ją pod okiem kompetentnego alergologa, specjalizującego się w apiterapii, czyli leczeniu miodem.

*Poszczególne grupy i odmiany miodów zawierają różną ilość pyłku. Spowodowane jest to budową kwiatu oraz zawartością pyłków w nektarze, a także zależy od sposobu pobierania miodu przez pszczelarza. Objawy alergii pyłkowej może powodować pyłek roślin wiatropylnych, który dostaje się do miodu razem ze spadzią. Dodatkowo alergie na miód wywoływane są często przez pyłki roślin z rodziny Compositae (słonecznika, bylicy, złocienia, mniszka, nawłoci, ambrozji), rzadziej – pyłki traw (tymotki) i drzew (brzozy, leszczyny, oliwki).



Zastosowanie miodu w medycynie naturalnej

Justyna Chwiałkowska i Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

http://alergie.mp.pl/lista/74052,czy-miod-uczula

https://pasieka24.pl/index.php/pasieka-czasopismo-dla-pszczelarzy/53-pasieka-6-2011/543-alergenne-oddzialywanie-miodu-na-organizm-czlowieka

https://pasieka24.pl/index.php/pasieka-czasopismo-dla-pszczelarzy/105-pasieka-1-2003/1271-apiterapia

http://www.pszczoly.pl/rozne/o_miodzie_wielokwiat.php

https://www.doz.pl/czytelnia/a1026-Z_ula_do_apteki

http://www.mededu.home.pl/linki/AP2-2015_Pylek%20kwiatowy_w_produktach_pszczelich.pdf

---

Objawy alergii u dzieci i dorosłych

Alergię pokarmową u osób predysponowanych do jej wystąpienia może wywołać właściwie każdy pokarm. Uczulają najczęściej białka (roślinne lub zwierzęce), ale także metale czy leki. Obraz choroby zmienia się wraz z wiekiem chorego. Objawy alergii u dzieci i dorosłych są często różne. Zazwyczaj różnica dotyczy również produktów, które najczęściej wywołują reakcję układu odpornościowego. Ponadto, u każdego pacjenta symptomy mogą być inne przy uczuleniu na ten sam pokarm. Różna też może być ilość alergenu, która wywołuje objawy.

Najczęstsze alergeny uczulające dzieci to:

- mleko
- jaja
- pszenica
- soja
- orzechy ziemne
- ryby
- wołowina

Pokarmy uczulające dorosłych alergików:

- orzechy
- zboża zawierające gluten
- jaja
- soja i inne strączkowe
- mleko
- ryby i skorupiaki
- cytrusy

Marsz alergiczny:

Część dzieci wyrasta z alergii (ważna jest eliminacja uczulającego pokarmu, a jego czas ustala lekarz). Niestety, często z wiekiem choroba postępuje. Obserwuje się zmianę postaci i lokalizacji choroby atopowej. W pierwszym roku życia u dzieci mogą się pojawić dolegliwości ze strony układu pokarmowego (ulewania, kolki, biegunki) i skóry (wysypki, AZS). Z czasem może się pojawić katar sienny, astma i objawy ze strony innych narządów. Różnorodność objawów często utrudnia diagnostykę. Alergię trzeba odróżnić od innych chorób, np. infekcji wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych, mukowiscydozy czy celiakii. Na skutek alergii może się bowiem pojawić np. enteropatia (zanik kosmków jelitowych) i w konsekwencji zaburzenia wchłaniania pokarmu. Ważne jest wtedy określenie, czy mamy do czynienia z celiakią bądź alergią.

Objawy alergii u dzieci i dorosłych:

Dziecko może być drażliwe, mieć bóle głowy i kłopoty ze snem. Objawem uczulenia u dzieci może też być mimowolne moczenie (zarówno w dzień, jak i w nocy), a także zlewne poty. W wieku

dorosłym mogą im m.in. dokuczać obrzęki, bóle stawów, nadmierne łzawienie oczu czy migreny. Warto zapoznać się więc z najczęstszymi objawami alergii pokarmowej u dzieci i dorosłych*.

Symptomy alergii u dzieci:

- objawy żołądkowo – jelitowe (niechęć do spożywania produktów mlecznych, ulewanie lub wymioty, kolka brzuszna, biegunki, zaparcia – u starszych dzieci)
- objawy skórne (zmiany wypryskowe na odkrytych częściach ciała, pokrzywka, liszaj grudkowy – u dzieci starszych)
- objawy z układu oddechowego i uszu (przewlekły kaszel, nieżyt nosa, astma, nawracające zapalenie płuc, zapalenie oskrzeli, zapalenie ucha środkowego)
- przewlekłe niedożywienie
- zespół złego wchłaniania
- wstrząs anafilaktyczny
- objawy z układu moczowego (krwinkomocz, krwiomocz, mimowolne moczenie dzienne i nocne, zespół mocznicowy)
- niedokrwistość z niedoboru żelaza
- trombocytopenia
- leukopenia
- zlewne poty

Symptomy alergii u dorosłych:

- alergiczne zapalenie jamy ustnej
- nawracające aftowe zapalenie jamy ustnej
- refluks przełykowy (współistniejący często z astmą)
- ostra alergiczna reakcja błony śluzowej żołądka (bóle w nadbrzuszu i wymioty występujące bezpośrednio po

spożyciu pokarmu)
- przewlekła reakcja alergiczna żołądka i dwunastnicy (przewlekłe objawy dyspeptyczne)
- ostre i przewlekłe zaburzenia jelitowe (colitis allergica), biegunki
- alergiczny nieżyt nosa
- nieżyt ucha środkowego
- nieżyt krtani
- astma
- zmiany skórne (rumienie, grudki obrzękowe, bąble pokrzywkowe najczęściej towarzyszące innym objawom)
- Atopowe Zapalenie Skóry
- pokrzywka
- obrzęk naczynio-ruchowy
- wstrząs anafilaktyczny
- ataki migreny
- zespół przewlekłego zmęczenia
- zaburzenia snu
- obrzęki stóp, stawów, dłoni.

Jak widać lista objawów jest długa. Koniecznie należy zwróć się do lekarza, jeżeli zauważycie u siebie lub waszych dzieci takie objawy. Trzeba oczywiście przeprowadzić diagnostykę, bo przecież to nie musi być alergia, tylko inna choroba. W przypadku uczulenia i stosowania diety eliminacyjnej (najlepiej pod okiem dietetyka) trzeba zwrócić uwagę również na alergeny ukryte w pokarmach.

*M. Jarosz, Jan Dzieniszewski, Alergie pokarmowe, str. 31.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk