Garnki i naczynia dla alergików

Czy każdy, kto cierpi na alergię, potrzebuje wymiany całej zastawy stołowej i garnków?
Kwestia garnków dotyczy metali użytych do ich stworzenia i nie tylko osoby uczulone na któryś z metali powinny zastanowić się nad usunięciem ze swojego otoczenia takich naczyń. Zdrowie rodziny jest przecież najważniejsze. A nawet najzdrowsze potrawy przygotowane w toksycznym środowisku wpływają na nasze zdrowie. Osoby, które posiadają alergię na nikiel, obowiązkowo muszą pozbyć się z codziennego użytku wszystkich przedmiotów związanych z tym metalem: biżuterii, niektórych ubrań (np. ktoś mógł użyć metalowych aplikacji czy srebrnej nitki w materiale), czy też mebli, ale najważniejszą kwestię stanowią naczynia do przygotowania i przechowywania żywności!
Większość dostępnych na rynku produktów gwarantuje jakość i doskonały wygląd, ale niekoniecznie są dla nas bezpieczne czy zdrowe. Oto przegląd najważniejszych przedmiotów kuchennych – garnki i naczynia dla alergików.

Garnki i naczynia emaliowane

Pierwszą grupę naczyń stanowią garnki emaliowane. Często kuszą niezwykłą urodą. To bardzo tanie, ładne i kolorowe garnki, jednak ich wpływ na zdrowie może być bardzo negatywny. Wpływ mają na to związki, które znajdują się pod emalią. Pod wpływem uszkodzenia, np. odpryśnięcia emalii, szkodliwe substancje z metalu dostają się do żywności podczas procesu gotowania. Nie chcemy przecież podawać metali ciężkich w naszym obiedzie, niezależnie od tego czy posiadamy na nie alergię.

Naczynia aluminiowe

Ten dział zajmują także pojemniki, folia aluminiowa do żywności, różnego rodzaju formy i foremki do ciast i dopiero

na samym końcu garnki. Okazuje się, że niebezpieczeństwo pojawia się dopiero wtedy, gdy w takim naczyniu gotujemy kwaśne potrawy, np. zupę pomidorową czy bigos. Wytrąca się wtedy niebezpieczny dla naszego organizmu glin, który dostaje się do jedzenia. Poza tym jednym przypadkiem kontaktu z kwasami można od czasu do czasu korzystać z takich garnków i pojemników.

Patelnie teflonowe

Przez jakiś czas na międzynarodowych rynkach wybuchła panika jakoby przez powłokę teflonową po zarysowaniu dostawały się do jedzenia kancerogenne substancje. Pojawiły się pogłoski, że wydzielają się one w bardzo wysokiej temperaturze. Okazało się jednak podczas badań, że cząsteczki teflonu wchłonięte do organizmu nie są przez niego wchłaniane (poza tym, zarysowania na patelni powstają przy niewłaściwym jej użytkowaniu), a temperatura, przy której teflon może być niebezpieczny to 400 stopni Celsjusza, czyli temperatura nieosiągalna w kuchni podczas smażenia! Poza tym, oleje jadalne przy 400 stopniach są równie, a nawet bardziej niebezpieczne. Dlatego, jeżeli nie występuje alergia na metale, w tym teflon, nie trzeba wyrzucać dobrej patelni za okno!

Plastiki

Przy tym temacie pojawia się wiele kontrowersji. Jesteśmy zewsząd otoczeni plastikiem w różnych postaciach, który, jak się okazuje, wcale nie musi mieć na nas pozytywnego wpływu. Wiele plastikowych produktów jest szkodliwych i toksycznych. Aż dziwne, że powstają z niego naczynia i pojemniki do przechowywania żywności. Każdy rodzaj plastiku na naszym rynku ma swoje oznaczenie od 1-7. Nie każdy plastik jest szkodliwy. Bezpieczne dla nas są te, które oznaczone cyfrą 2 lub 5. Przeznaczone są one do żywności i żadne szkodliwe substancje do niej nie przenikają. Pozostałych typów nie powinniśmy ponownie używać, przechowywać w nich żywności ani świeżej ani

sypkiej, używać w kuchenkach mikrofalowych, a nawet myć w zmywarce.
Jeżeli jednak stwierdzono u kogoś alergię na różnego rodzaje barwniki, trzeba zwrócić tutaj szczególną uwagę. Może się okazać, że to nie samo naczynie, ale farba użyta do jego ozdoby, może powodować reakcję alergiczną.

Stal nierdzewna

Okazuje się idealnym tworzywem, w którym występuje najmniejsze prawdopodobieństwo do wydzielania jakichkolwiek szkodliwych substancji. Ale uwaga! Najczęstsza alergia na metale, czyli na nikiel, dyskwalifikuje stal nierdzewną! Podobnie kwestia ma się z różnego rodzaju eleganckimi tackami, sztućcami, nożami do krojenia, chochlami, przykrywkami w szklanych pojemnikach, itp., które mogą zwierać nikiel.

Garnki ceramiczne oraz z powłoką ceramiczną

Na rynku pojawiły się całe serie produktów dla alergików z powłoką ceramiczną, które mogą być bezpiecznie używane przez osoby uczulone na metale ciężkie. Oczywiście w sklepach pojawia się także wiele podróbek, dlatego warto upewnić się, że nasze garnki naprawdę posiadają dobrej jakości, odporną na zarysowania i ścieranie powłokę ceramiczną. W całej gamie produktów znajdziemy tu garnki, patelnie, szybkowary, naczynia, pojemniki, a nawet noże twardością zbliżone do diamentu. Można je myć w zmywarce, a nawet przechowywać w nich żywność w zamrażalniku do -40 stopni C.

Porcelana

Wydaje się bezpieczna, a jednak nie do końca. Jeżeli chodzi o niektóre starsze okazy, zwłaszcza pochodzące ze Wschodu, jesteśmy narażeni na metale ciężkie takie jak ołów czy kadm. Zostały one użyte do wykonania powłoki ceramicznej oraz użyte

w produkcji barwników, które pięknymi wzorami pokrywają porcelanę. Możemy jednak bezpiecznie spoglądać na wykonane u nas certyfikowane porcelany.

Drewno

Ekologiczne, ładne i przyjazne środowisku produkty drewniane mają niestety jedną, podstawową wadę! Substancje z jedzenia wchłaniają się do wnętrza drewna i nie można ich stamtąd usunąć! Nie jest to łatwa sprawa, zwłaszcza, gdy przy różnego rodzaju alergiach czystość, czasem nawet sterylność, jest kwestią priorytetową.

Szkło i ceramika

Okazuje się, że najstarsze wynalazki okazują się najbezpieczniejsze dla naszego zdrowia. Szkło i ceramika to najbezpieczniejsze materiały do przechowywania żywności, a także do podawania jej (czyli cała zastawa misek, szklanek, talerzy, itp.).

Garnki i naczynia dla alergików

Na szczęście dzisiaj możemy w sklepach i Internecie znaleźć całkiem niedrogie i ładne naczynia, zastawy i garnki, które są bezpieczne dla alergików. Rzeczywiście w wyniku nagłej wiadomości o alergii na nikiel czy inne metale, początkowo wymiana całego asortymentu może okazać się nieco kłopotliwa, jednak w innych przypadkach można to robić stopniowo. Zmiany należy wprowadzać przede wszystkim bez paniki, gdyż może okazać się, że większość naczyń w naszej kuchni jest dla nas zupełnie bezpieczna.

Estera Kociołek

Pyłki leszczyny i olchy – reakcje krzyżowe z pokarmem

Nasza strona poświęcona jest alergii pokarmowej. Nie sposób jednak pominąć tematu alergii wziewnej (w tym pyłkowej), ponieważ są one ze sobą powiązane. Istnieje bowiem zjawisko reakcji krzyżowych między różnymi alergenami (o tym przeczytasz w naszym artykule o alergii krzyżowej). Na przykład pyłki leszczyny i olchy pojawiają się na początku roku. Warto wiedzieć, jakich pokarmów unikać w okresie ich pylenia. O tym mówi nasz artykuł „Pyłki leszczyny i olchy – reakcje krzyżowe z pokarmem".

Kiedy zaczyna się pylenie w Polsce?

Pylenie w niektórych rejonach naszego kraju rozpoczyna się już w styczniu (pyli wtedy leszczyna i olcha), ale może to nastąpić dopiero w marcu, jeżeli zima się przedłuża. **Okres pylenia drzew liściastych i innych roślin jest inny w różnych rejonach Polski.** Samopoczucie alergików może być gorsze w miastach, ponieważ ich mieszkańcy są bardziej narażeni na skażenie środowiska, przez co ich drogi oddechowe są wrażliwsze. Dodatkowo w dużych miastach powietrze jest cieplejsze i pyłków może być więcej.

Jakie są objawy pyłkowicy?

Główne objawy uczulenia na pyłki roślin to:

- sezonowy nieżyt nosa
- astma
- pokrzywka

Objawy u chorych mogą trwać dłużej niż okres pylenia roślin, które im szkodzą. Jest to spowodowane obecnością kurzu w mieszkaniach, w których pyłki mogą zalegać. Wnosimy je też przez odzież i obuwie. Ważne jest więc dokładne odkurzanie i częste pranie ubrań.

Wstrząsy anafilaktyczne podczas pylenia drzew, które pylą najwcześniej, są zjawiskiem rzadkim. Ciekawostką jest jednak to, że znane są przypadki ich wystąpienia na niektórych torach saneczkowych u osób, które miały jakieś otarcia naskórka i rany. Podczas szybkiej jazdy sanek wytwarza się bowiem pole elektromagnetyczne, które przyciąga pyłki ze śniegu i powietrza. Po dostaniu się do rany wywołały one wstrząs anafilaktyczny u silnie uczulonych na nie osób. To schorzenie nazwano „alpejską anafilaksją toru bobslejowego".

Na jakie pokarmy należy uważać

Alergeny tych wcześnie pylących drzew reagują krzyżowo ze sobą i występującym trochę później pyłkiem brzozy (kwiecień). Ważnym faktem jest to, że alergeny tych drzew są bardzo podobne do alergenów orzechów, zwłaszcza laskowych. Nie należy ich więc spożywać przy uczuleniu na w/w pyłki. Jeśli reakcje na pyłki są silne, trzeba unikać nawet śladowych ilości orzechów i dokładnie czytać etykiety gotowych produktów (więcej na ten temat przeczytasz tutaj).

Jeśli mamy alergię pyłkową, powinniśmy śledzić aktualne komunikaty o pyleniu, które możemy znaleźć np. tutaj: http://www.odetchnijspokojnie.pl/mapa-pylen/

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:
„Alergeny", Edward Rudzki, Wyd. I, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2008.

Sapka a alergia

Czy wiecie, że sapka u noworodków i niemowląt może być pierwszym objawem alergii u dziecka?

Sapka, czyli utrudnione oddychanie (tzw. „zatkany” nos – często z brakiem wydzieliny), powstaje na skutek obrzęku błony śluzowej nosa i jest to dość częsty problem u noworodków i niemowląt. Może ona wystąpić u małych dzieci z różnych przyczyn.

Najczęstsze przyczyny sapki to:

- infekcje
- obecność ciała obcego w nozdrzach (np. resztki ulanego pokarmu, łzy, kurz)
- alergie
- astma
- okołoporodowy uraz nosa
- wady wrodzone
- niedoczynność tarczycy
- mukowiscydoza

Najczęstsze objawy sapki to:

- zatkany nos
- trudności w oddychaniu
- kłopoty z przyjmowaniem pokarmów (noworodki i niemowlęta do 6 tygodnia życia oddychają przez nos, więc pijąc mleko często robią przerwy, ponieważ muszą nabrać powietrza)
- dławienie się
- płacz podczas karmienia

- częste kichanie
- niepokój
- trudności z zasypianiem

Trzeba brać pod uwagę, że jeśli któreś z rodziców (lub oboje) choruje na alergię, to prawdopodobieństwo wystąpienia uczulenia u dziecka jest duże i może się pojawić już w pierwszych dniach życia.

Źródłem alergenów dla niemowlęcia karmionego wyłącznie piersią może być pokarm spożywany przez matkę (alergeny przenikają do mleka). Często przyczyną jest mleko krowie i jego przetwory, a także jaja i mięso. Natomiast, jeśli dziecko pije mieszankę mleczną, to sapka alergiczna (i inne objawy, np. kolki, wysypka) może być spowodowana białkami mleka krowiego.

Co robić, kiedy niemowlę ma sapkę?

Niezależnie od przyczyny, pomocne jest nawilżanie powietrza i częste wietrzenie pokoju, a także unikanie temperatury powyżej 21 stopni (w pomieszczeniu). Jeśli nie ma wydzieliny, nie jest wskazane oczyszczanie noska gruszką, ponieważ może to powodować większe podrażnienie błon śluzowych. Jeśli sapka nie mija przez kilka dni, należy udać się do pediatry, żeby sprawdził co dolega dziecku.

Nie należy lekceważyć przedłużającej się sapki, ponieważ może ona być niebezpieczna u malutkiego dziecka z powodu utrudnionego pobierania powietrza i wpłynąć na rozwój i kondycję malucha!

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

„Alergeny i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków, 2013.
„Zaburzenia drożności nosa u noworodków i niemowląt”,

Małgorzata Dębska, Mieczysław Chmielik, Anna Bielicka, Eliza Brożek, © Borgis – Nowa Pediatria 3/2005, s. 102-104.

Alergia na ryby

Ryby – jedne z najczęstszych alergenów

Ryby zaliczają się do najczęstszych alergenów pokarmowych, zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Bardzo częste jest uczulenie na wiele rodzajów ryb na raz, choć zdarza się także alergia na pojedynczy gatunek. Reakcje nadwrażliwości na ten pokarm mogą wystąpić nie tylko po spożyciu, ale także na drodze inhalacyjnej (np. podczas gotowania czy smażenia) lub kontaktowej – po zetknięciu ze skórą. Zdarzają się również silne reakcje podczas wykonywania testów skórnych z anafilaksją włącznie (przeczytaj nasz artykuł o anafilaksji). Reakcje uczuleniowe przy alergii na ryby mogą być jedno- lub wielonarządowe, z których najgroźniejsza jest ogólnoustrojowa czyli wspomniana anafilaksja. Najczęściej są one natychmiastowe (z udziałem przeciwciał IgE – po 2-4 godzinach), ale u niektórych osób objawy mogą wystąpić później, po ok. 8 godzinach od spożycia (opóźnione reakcje IgE-niezależne). U większości chorych alergia na ryby jest obecna przez całe życie.

Alergia na ryby a obróbka termiczna

Największy alergen ryb – białko M – jest termostabilne i nie traci swej alergenności w czasie gotowania czy smażenia. Przypuszcza się nawet, że podczas tych działań mogą powstawać

nowe alergeny, gdyż zdarza się, że pacjenci tolerujący dobrze surowe ryby, mają objawy po zjedzeniu ich w postaci ugotowanej. Część rybich alergenów jest wrażliwych na długotrwałą obróbkę technologiczną, więc konserwowanie może zmniejszyć ich właściwości uczulające.

Alergia na ryby – najczęstsze objawy

- zmiany skórne (pokrzywka, nasilenie AZS)
- bóle brzucha
- biegunki
- wymioty
- bóle głowy
- zapalenie spojówek
- duszność
- nieżyt nosa
- astma
- wstrząs anafilaktyczny

Najczęściej uczulające gatunki ryb

- **dorsz**, który **zawiera ponad 30 antygenów**
- śledź
- szprota
- węgorz
- tuńczyk
- łosoś
- karp
- okoń

U uczulonych na ryby może także wystąpić **alergia na kawior**, naturalny lub sztuczny. Sztuczny produkowany jest często z białek „owoców morza”, który może również zawierać rybią spermę. Barwi się go na kolor żółty, czerwony oraz czarny.

Pseudoalergie na ryby

Niepożądane reakcje na ryby nie zawsze są skutkiem alergii na ryby. Mogą one być także wynikiem pseudoalergii, w której układ odpornościowy nie bierze udziału. Niektóre gatunki ryb zawierają dużo **histaminy** (np. śledzie, łososie, tuńczyk), mogą także powodować wyzwalanie histaminy w organizmie, co skutkuje np. pokrzywką, skurczami jelit, obrzękiem i innymi objawami. Możliwe są także działania toksyczne spowodowane obecnością **metali ciężkich** (np. rtęci), **zakażenia bakteryjne** wynikające ze zbyt długiego lub niewłaściwego przechowywania ryb.
Ze spożywaniem ryb wiąże się również problem **alergii na pasożyta** z gromady nicieni – **Anisakis simplex**.

Pasożyty

Wspomnianego pasożyta (**Anisakis simplex**) spotyka się u dorsza, śledzia, makreli, łososia czy węgorza. Może być on także obecny u skorupiaków i ssaków morskich. Zakażenie następuje poprzez spożywanie surowych lub niedogotowanych ryb. Najczęstsze objawy to bóle brzucha i wymioty (jak przy chorobie wrzodowej lub zapaleniu wyrostka robaczkowego), pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy i wstrząs anafilaktyczny. Wziewna alergia na tę glistę może powodować astmę u rybaków i innych osób pracujących w przemyśle rybnym. Część uczulających białek jest na tyle trwała, że może powodować niewłaściwe reakcje u osób spożywających dobrze ugotowane lub nawet konserwowane ryby. Między nicieniami (do których należy **Anisakis**) a krewetkami i karaluchami występują również reakcje krzyżowe.

Osoby uczulone na ryby powinny unikać wszystkich gatunków ryb, a dodatkowo także skorupiaków, u których występują podobne białka. Przy silnej alergii należy uważać, aby śladowe ilości ryby nie dostały się do jedzenia alergika. Powinno się również starannie wietrzyć kuchnię po przyrządzaniu potraw z ryb. Reakcje uczuleniowe bowiem mogą wystąpić nawet przy wdychaniu

surowej czy smażonej ryby.

Uwaga na niedobory kwasów Omega-3

Ryby są bogatym źródłem kwasów Omega-3, które mają korzystny wpływ m.in.: na układ sercowo-naczyniowy, mózg, skórę czy stawy. Przy ich eliminacji z diety mogą wystąpić niedobory. Warto więc spożywać inne produkty zawierające kwasy Omega-3, np. **nasiona chia (szałwii hiszpańskiej), siemię lniane, orzechy włoskie i migdały.**

Przyjmując suplementy z kwasów omega-3 pamiętajmy, że mogą one pochodzić z ryb!

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Bibliografia:

1. „Alergeny”, Edward Rudzki, Wyd. I, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2008.
2. „Alergeny i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków, 2013.
3. „Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice – Warszawa. 2004.

Komu szkodzi gluten?

Ten temat wzbudza ostatnio wiele kontrowersji. Zdania naukowców są w tej sprawie podzielone. Część z nich dowodzi

jego szkodliwości na organizm, natomiast inni twierdzą, że tylko mała grupa ludzi ma problemy po jego spożyciu. Badania nad wpływem glutenu na zdrowie trwają. Tymczasem coraz więcej osób stosuje dietę bezglutenową, żeby schudnąć i/lub czuć się lepiej. Powstaje pytanie: czy wszyscy powinni wyeliminować gluten z diety?

Co to jest gluten?

Jest to mieszanina białek zapasowych występujących w ziarnach pszenicy, żyta i jęczmienia – głównie są to prolaminy i gluteliny. Najczęściej problemy stwarzają prolaminy (w pszenicy – gliadyna, w życie – sekalina, a w jęczmieniu – hordeina). Gluten sprawia, że ciasto jest elastyczne, a pieczywo dobrze wyrasta i ma odpowiednią strukturę. Najwięcej glutenu zawiera pszenica. Obróbka technologiczna nie zmniejsza szkodliwego działania, więc osoby, które go źle tolerują, powinny unikać wszystkich przetworów z tych zbóż. Gluten jest też obecny w wielu gotowych produktach spożywczych i lekach.

W jakich chorobach stosuje się eliminację glutenu?

- **Celiakia** Celiakia (choroba trzewna) jest trwałą nietolerancją glutenu. Tutaj dieta bezglutenowa jest podstawą leczenia. W tym schorzeniu trzeba unikać nawet jego śladowych ilości, i to do końca życia! (więcej możesz przeczytać tutaj: http://www.alergiapokarmowa.pl/celiakia/
- **Alergia na gluten** Alergia to nadmierna, nieprawidłowa reakcja układu odpornościowego na pokarmy, które są nieszkodliwe dla większości osób spożywających je w normalnych ilościach. Może ona mieć charakter przemijający, ale zdarza się, że zostaje na całe życie. Najogólniej alergie dzieli się na IgE – zależną (natychmiastowe reakcje z udziałem przeciwciał IgE) i IgE – niezależną (opóźnione reakcje z obecnością m.in. przeciwciał IgG, IgM, IgD). W alergii pokarmowej reakcje

immunologiczne mogą dotyczyć nie tylko przewodu pokarmowego, ale także innych narządów i układów. **Gluten należy do najczęstszych alergenów pokarmowych. Spośród zbóż glutenowych najczęściej uczula pszenica. Znajduje się w niej ok. 20 innych alergenów, więc nie każdy, kto jest na nią uczulony, ma alergię także na gluten. Alergii na gluten nie należy mylić z celiakią – są to dwie różne choroby!**

Objawy alergii na gluten :

- biegunka
- skurcz oskrzeli
- wodnisty katar
- obrzęk naczynioruchowy
- wstrząs anafilaktyczny
- wymioty
- zmiany skórne (pokrzywka, atopowe zapalenie skóry)

U dzieci objawy mogą się pojawić po spożyciu nawet bardzo małych ilości glutenu a u dorosłych niekorzystne reakcje wywoływane są przez większe ilości i często występują w połączeniu z wysiłkiem fizycznym (np. duszność). Dzieci często wyrastają z alergii na gluten, natomiast u dorosłych choroba może trwać wiele lat.

Nadwrażliwość na gluten

W ostatnich latach zaobserwowano, że problemy po spożyciu zbóż glutenowych pojawiają się nie tylko u chorych na celiakię czy mających alergię na gluten lub/i pszenicę (IgE – zależną). Na całym świecie liczba osób, których to dotyczy ciągle rośnie. Na podstawie wielu badań uznano i opisano nową jednostkę chorobową – **nadwrażliwość na gluten niezwiązaną z celiakią i alergią (NCGS – Non-Celiac Gluten Sensitivity).** Szacuje się, że problem ten może dotyczyć ok. 6% populacji, przy czym występuje ona rzadko u niemowląt, częściej u nastolatków i dorosłych. Kobiety chorują kilkakrotnie częściej niż

mężczyźni.

Już ponad 30 lat temu zaobserwowano u niektórych osób niezwiązane z celiakią biegunki, bóle brzucha i zmęczenie. U większości z nich po 2 tygodniach eliminacji glutenu z diety nastąpiła wyraźna poprawa, a objawy powracały po ponownym jego wprowadzeniu.

Podział schorzeń wynikających z niekorzystnych reakcji na to białko (gluten):

Ustalono w 2011 roku:

- celiakia
- alergia na pszenicę
- nadwrażliwość na gluten

Diagnozę NCGS można postawić przez wykluczenie celiakii (zbadanie odpowiednich przeciwciał i kosmków jelitowych w jelicie cienkim) oraz alergii na pszenicę (przeciwciała IgE w normie). U 50% chorych mających nadwrażliwość na gluten obserwuje się podwyższony poziom przeciwciał antygliadynowych „starego typu” – AGA.

Nadwrażliwość na gluten jest spowodowana wrodzoną, nieprawidłową reakcją układu odpornościowego na gluten. Dotychczas nie ustalono, czy jest to choroba przemijająca, czy trwała.

Obecnie ilość osób zgłaszających złe samopoczucie po produktach zawierających gluten jest coraz większa.

Czynniki wpływające na powstanie nieceliakalnej nadwrażliwości na gluten:

Dokładny mechanizm powstania NCGS nie jest znany, ale wiadomo, że na powstanie tego schorzenia wpływa kilka czynników:

– uaktywnienie wrodzonej odpowiedzi układu odpornościowego, która może być spowodowana rosnącą ilością glutenu w diecie

Gluten występuje nie tylko w pieczywie, makaronach, ciastkach, ale dodawany jest także do wielu gotowych produktów, dań obiadowych, przetworów mięsnych, pasztetów, jogurtów, a nawet leków. Gluten jest białkiem ciężkostrawnym dla żołądka i powoduje stany zapalne oraz zwiększenie przepuszczalności w jelicie cienkim. Powstaje tzw. zespół przesiąkliwego jelita, który ma związek z powstaniem chorób z autoagresji (np. choroba Hashimoto, RZS, łuszczyca, cukrzyca typu I).

Inne czynniki wpływające na zmniejszenie szczelności jelita to:

- infekcje
- długotrwała antybiotykoterapia
- alkohol
- kawa
- niesterydowe leki przeciwzapalne – np. ibuprofen.

Większość osób z nadwrażliwością na gluten nie toleruje także innych pokarmów (we krwi występują przeciwciała IgG). Jest to alergia typu III z opóźnionymi reakcjami po ich spożyciu. Zauważono również związek między NCGS a autyzmem i schizofrenią.

– zwiększenie spożycia żywności bogatej w krótkołańcuchowe węglowodany (tzw. FOODMAPs), które łatwo ulegają fermentacji i wywołują wzdęcia, bóle brzucha, biegunki. Należą do nich:

- sacharoza (cukier biały i trzcinowy),
- fruktoza (miód, syrop kukurydziany, melasa, słodkie owoce – jabłka, gruszki, arbuzy, winogrona),
- laktoza (mleko, jogurty, sery, desery z ich dodatkiem),
- fruktany – zawierają je w dużej ilości: zboża glutenowe (pszenica, jęczmień, żyto), cebula, por, czosnek, szparagi, karczochy, brzoskwinia, pistacja, inulina
- galakto-oligosacharydy (groch, cieciorka, fasola,

soczewica)
- poliole (morele, jabłka, gruszki, nektarynki, kalafior, grzyby, słodziki i słodycze typu light).

Węglowodany te mogą zaostrzać objawy m.in. w celiakii, zespole jelita drażliwego i nadwrażliwości na pszenicę. Niektórym osobom może szkodzić nawet ich niewielka ilość w diecie.

– **spożywanie produktów zawierających inhibitory amylaz** (są to białka hamujące działanie enzymów rozkładających węglowodany), które znajdują się min. w zbożach glutenowych, kukurydzy i nasionach roślin strączkowych.

– **chemiczne dodatki do żywności –** barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku

Jakie są objawy nadwrażliwości na gluten?

Najczęściej występują reakcje ze strony układu pokarmowego, takie jak:

- biegunka
- zaparcia
- bóle brzucha
- wzdęcia
- refluks żołądkowo – przełykowy
- afty w jamie ustnej

Objawy z innych układów to, m.in. :

- uczucie splątania
- niepokój
- bóle głowy
- depresja
- bóle stawów
- drętwienie kończyn
- wysypki na skórze
- niedokrwistość

Jak się leczy nadwrażliwość na gluten?

Pacjentom takim zaleca się stosowanie diety bezglutenowej (zazwyczaj nie szkodzą śladowe ilości) oraz unikanie dodatków do żywności i produktów bogatych w krótkołańcuchowe węglowodany (FOODMAP). Nie jest wskazane spożywanie gotowych produktów bezglutenowych o długim terminie przydatności do spożycia, ponieważ zawierają one dodatki mogące powodować objawy żołądkowo – jelitowe. Dotychczas nie ustalono, czy nadwrażliwość na gluten jest schorzeniem trwałym. Po 1-2 lat można spróbować ponownie wprowadzić gluten do diety (zaczynając od niewielkich ilości).

Kiedy jeszcze dieta bezglutenowa przynosi korzyści?

Są sytuacje, w których dochodzi do czasowego uszkodzenia błony śluzowej jelita cienkiego i spłaszczenia kosmków jelitowych. Powoduje to problemy jelitowe (wzdęcia, biegunki) i zaburzenia wchłaniania składników odżywczych. Wskazana jest wtedy czasowa eliminacja glutenu z diety, co często doprowadza do regeneracji jelit.

Dieta bezglutenowa jest więc pomocna przy:

- **zakażeniach:**

1. wirusami (np. wirusami przeziębienia)
2. bakteriami (pałeczkami okrężnicy, salmonellą, pałeczkami czerwonki i in.)
3. pasożytami (m.in. glistą ludzką, lamblią, giardią, grzybem candida albicans)

- **antybiotykoterapii** – Stosowanie antybiotyków może powodować hamowanie podziału komórek jelita (enterocytów), co prowadzi do spłaszczenia kosmków i złego wchłaniania pokarmu. Zdarza się to przy zażywaniu m.in. neomycyny, kanamycyny i tetracykliny
- **chemio- i radioterapii podczas leczeniu nowotworów –** podobnie, jak podczas leczenia antybiotykami, następuje

wtedy hamowanie podziału enterocytów

Wnioski:

Dieta bezglutenowa może być lekarstwem i pomocą przy różnych schorzeniach. Jeśli pomaga, wtedy jej stosowanie jest uzasadnione. Trzeba wykonać odpowiednie badania, żeby stwierdzić, co nam dolega. Nie jest ona jednak panaceum na wszystkie dolegliwości i wymaga jedzenia wartościowych, alternatywnych pokarmów, tak, żeby organizm był odpowiednio odżywiony. Gotowe produkty bezglutenowe często bazują na skrobiach i mają ubogą wartość odżywczą. Warto więc sięgnąć po naturalnie bezglutenowe zboża i pseudozboża: proso (kasza jaglana), grykę, amarantus, komosę ryżową (quinoa), ryż brązowy i dziki. Z mąk tych zbóż można piec samemu chleb, wykorzystać do przygotowania naleśników, ciast, a nawet pierogów. Na naszej stronie znajdziecie przepisy, które mogą stać się dla Was inspiracją.

Eliminację glutenu lepiej przeprowadzać pod kontrolą dietetyka, który ułoży wartościową i dobrze zbilansowaną dietę. Korzystnie na przewód pokarmowy działają probiotyki, które uszczelniają jelita i poprawiają odporność.

Co do samej pszenicy, to jestem zwolennikiem ograniczania jej w diecie, ponieważ jest to zboże mocno zmodyfikowane i zawiera dużą ilość glutenu, którego nadmiar jest niekorzystny dla wszystkich. Ma ona także wysoki indeks glikemiczny (IG), który powoduje szybki wzrost poziomu cukru we krwi po posiłku. Sprzyja to tyciu i powstaniu cukrzycy typu 2.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

1. ”Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”, Katowice

– Warszawa 2004
2. „Choroby przewodu pokarmowego u dzieci” pod redakcją Tadeusza Zalewskiego, Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa 1995
3. „Nadwrażliwość na gluten – fakty i kontrowersje”, Marta Stępień, Paweł Bogdański, Klinika Chorób Wewnętrznych, Zaburzeń Metabolicznych i Nadciśnienia Tętniczego Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, „Via Medica” 2013
4. „Non-Celiac Gluten Sensitivity: Literature Review”, Mansueto P., Seidita A., D’Alcamo A., Carroccio A., *Journal of the American College of Nutrition*, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24533607
5. „Non-Celiac Gluten Sensitivity: The New Frontier of Gluten-Related Disorders”, Catassi C. i in., http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3820047/
6. „Small amounts of gluten in subjects with suspected nonceliac gluten sensitivity: A Randomised, Double-Blind, Placebo-Controlled, Cross-Over Trial”, Di Sabatino A. i in., *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25701700

Alergia pokarmowa a układ oddechowy

Alergia pokarmowa a układ oddechowy. Co ma wspólnego jedno z drugim? – ktoś mógłby zapytać. Objawy alergiczne w układzie oddechowym są częścią wielu reakcji w organizmie. Co ciekawe, mogą one być wywołane nie tylko przez alergeny wziewne, ale też pokarmowe. Wpływ pokarmów na układ oddechowy następuje bezpośrednio – drogą wziewną, lub/i pośrednio, kiedy z przewodu pokarmowego alergeny dostają się do układu krążenia.

Niekorzystne reakcje spotyka się w każdej części anatomicznej tego układu.

Najczęstsze choroby alergiczne układu oddechowego

- astma oskrzelowa, która może prowadzić nawet do zagrożenia życia
- zapalenie oskrzeli
- zapalenie płuc
- alergiczny nieżyt nosa
- zapalenie gardła, krtani i migdałków podniebiennych

Pokarmy a układ oddechowy

Do najczęstszych alergenów pokarmowych mających wpływ na powstanie chorób alergicznych w układzie oddechowym zalicza się:

- mleko (link do artykułu znajdziesz tutaj)
- jaja (link do artykułu znajdziesz tutaj)
- zboża
- ryby
- fasolę
- ziemniaki
- orzechy

Podobne symptomy, różne choroby

Należy wspomnieć, że objawy alergii trzeba odróżnić od innych chorób tego układu. Podobne symptomy mogą występować przy:

- infekcjach wirusowych, bakteryjnych, pierwotniakowych
- robaczycy (glista ludzka)
- refluksie żołądkowo – przełykowym
- reakcjach niealergicznych spowodowanych lekami (np. w

zespole nietolerancji aspiryny)
- wdychaniu lub spożywaniu z pokarmem różnych związków chemicznych
- nowotworach

Trzeba więc obowiązkowo udać się do lekarza, żeby zlecił odpowiednie badania i postawił właściwą diagnozę. **Nie można eliminować z diety pokarmów, zanim nie będzie pewności, że to rzeczywiście alergia. Może się także okazać, że występują u nas reakcje opóźnione – IgE – niezależne. Wówczas należy wykonać testy z krwi na przeciwciała IgG.**

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, „Alergia i nietolerancja pokarmów", Wydawnictwo naukowe „Śląsk", Katowice – Warszawa 2004
2. Danuta Myłek, „Alergie", Wydawnictwo W.A.B. Warszawa 2010
3. Zbigniew Bartuzi, „Kliniczne zespoły alergii pokarmowej" [w] „Alergia, choroby alergiczne, astma" tom II, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2011

Co wpływa na wyniki testów skórnych?

Rozpoznanie alergii IgE-zależnej (natychmiastowej) można postawić po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu, wykonaniu testów skórnych i zbadaniu stężenia swoistych przeciwciał IgE

we krwi. Czasami wykonuje się także testy prowokacyjne (pod kontrolą lekarza). Testy skórne są najczęściej wykonywanym badaniem, które może wykryć szkodzące nam alergeny wziewne (pyłki, roztocza), jady owadów błonoskrzydłych (pszczoły, osy), pokarmowe oraz leki. Przydatność testów skórnych jest największa w przypadku oceny szkodliwości alergenów wziewnych i jadów owadów. Trafność wyników w przypadku pokarmów jest mniejsza. Co wpływa na wyniki testów skórnych?

Co wpływa na wyniki testów skórnych?

1. **Jakość wyciągów alergenowych** (powinny być standaryzowane na siłę działania i odpowiednio przechowywane).
2. **Wiek pacjenta** – u niemowląt i osób starszych reakcja skórna jest mniejsza.
3. **Płeć** – silniejsze reakcje są u mężczyzn.
4. **Faza cyklu miesięcznego u kobiet** – w czasie owulacji (między 12 a 16 dniem) wzrost poziomu estrogenów powoduje zwiększenie wrażliwości skóry.
5. **Czas wykonywania badań** – po okresie pylenia skóra jest wrażliwsza, później reakcje słabną, żeby ponownie wzrosnąć w czasie pylenia.
6. **Schorzenia współwystępujące,** m.in.:
   – choroby nerek,
   – schorzenia układu nerwowego,
   – choroby nowotworowe,
7. **Stosowanie leków** – podczas zażywania niektórych leków zmniejsza się wrażliwość skóry.
   Działają tak m.in.:
   – leki przeciwhistaminowe,
   – leki przeciwdepresyjne,
   – glikokortykosteroidy miejscowe,
   – preparaty wapnia,

Przed wykonaniem testów skórnych należy odstawić leki, które

mogą wpłynąć na wyniki (na ok. 2 tygodnie przed badaniami). Trzeba to czynić pod kontrolą alergologa, nigdy samodzielnie! Czasami jednak zaprzestanie stosowania lekarstw nie jest możliwe, wtedy lekarz może zlecić wykonanie testów z surowicy krwi. Ze względów bezpieczeństwa (może dojść do wstrząsu anafilaktycznego) nie wykonuje się testów skórnych podczas nasilenia dolegliwości (np. w czasie pylenia).

- LITERATURA

1. Barbara Rogala, Joanna Gluck, „Testy skórne" [w] *„Alergia, choroby alergiczne, astma"* tom I, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010

Wiesława Skrzypczak

Alergenność pokarmów zmienia się podczas przetwarzania termicznego

Czy wiecie, że alergenność pokarmów zmienia się podczas przetwarzania termicznego? Otóż jest to niezwykle ciekawa i ważna informacja dla alergików. Do najczęstszych alergenów zalicza się, m.in.: mleko krowie, jaja, ryby, zboża zawierające gluten, orzechy, soję, owoce morza, niektóre owoce i warzywa (np. seler, pomarańcze). Warto wiedzieć, co się z nimi dzieje, kiedy je przetwarzamy oraz kiedy są najgroźniejsze.

Alergenność pokarmów zmienia się podczas przetwarzania termicznego

Mleko krowie zawiera wiele białek uczulających. Ogólnie dzieli się je na białka serwatkowe (beta – laktoglobulina, alfa – laktoalbumina, immunoglobuliny, laktoferyna i inne) i kazeinowe (różne frakcje kazeiny). Białka serwatkowe podczas ogrzewania znacznie zmniejszają właściwości alergizujące (dotyczy to szczególnie alfa- laktoalbuminy). Kazeina jest bardzo ciepłooporna i w normalnych warunkach przygotowywania posiłków jej właściwości uczulające nie zmieniają się. (Przeczytaj także nasz artykuł pt. „Alergia na mleko”.)

Białka jaj (znajdujące się w białku i żółtku) są oporne na temperaturę i nie tracą właściwości alergizujących podczas gotowania czy smażenia. (Przeczytaj także nasz artykuł pt. „Alergia na jajka”.)

Ryby zawierają termostabilne białka, ale pod wpływem wysokiej temperatury ich działanie uczulające ulega częściowemu zmniejszeniu. (Przeczytaj także nasz artykuł pt. „Alergia na ryby”.)

Mięczaki i skorupiaki szkodzą zarówno surowe, jak i przetworzone; są bardzo silnym alergenem nawet w śladowych ilościach!

Zboża zawierają wiele białek, które mogą wywoływać szkodliwe reakcje. Najczęściej dzieje się to za sprawą glutenu. Przetwarzanie żywności zawierającej to białko nie likwiduje jego niepożądanego działania zarówno w celiakii, jak i w alergii oraz nadwrażliwości na ten składnik (Przeczytaj także nasz artykuł pt. „Komu szkodzi gluten?”).

Orzechy należą do różnych grup botanicznych i zawierają sporo alergenów, przy czym najsilniej uczulają orzechy ziemne, należące do roślin strączkowych. Gotowanie orzechów zmniejsza ich alergenność, natomiast prażenie zwiększa (szczególnie

dotyczy to orzechów ziemnych).

Soja – wysoka temperatura powoduje zwiększenie właściwości uczulających.

Warzywa i owoce tracą częściowo swoje alergizujące działanie podczas gotowania.

Należy pamiętać, że podczas diety eliminacyjnej nie wprowadzamy do diety uczulających nas pokarmów, nawet, jeśli tracą one częściowo właściwości alergenne!

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Zakażenie Helicobacter pylori jako jeden z czynników wywołujących alergię

Okres jesienno-zimowy to czas, kiedy szczególnie daje się we znaki choroba wrzodowa osobom na nią cierpiącym. Wrzody to ograniczone ubytki w błonie śluzowej żołądka i dwunastnicy, którym towarzyszy stan zapalny. Do ich powstawania prowadzi zachwianie równowagi pomiędzy czynnikami ochronnymi, takimi jak: prawidłowo ukrwiona i pokryta śluzem błona śluzowa, i drażniącymi np. kwas solny. Jedną z przyczyn jest zakażenie Helicobacter pylori.

Zakażenie Helicobacter pylori – wiadomości ogólne

Główną przyczyną występowania wrzodów jest bakteria Helicobacter pylori (H. pylori), która dzięki swoim wyjątkowym

cechom potrafi przetrwać i funkcjonować w bardzo niekorzystnych warunkach, które panują w żołądku.

3 podstawowe właściwości bakterii Helicobacter pylori:

- wytwarzanie wysokich stężeń ureazy (ureaza to enzym, który rozkłada mocznik do amoniaku i dwutlenku węgla, dzięki czemu wokół bakterii tworzy się coś w rodzaju jonowej chmury zobojętniającej kwas solny występujący w żołądku)
- duża ruchliwość i to nie tylko w środowisku płynnym, ale także w gęstym śluzie wytwarzanym przez komórki błony śluzowej żołądka
- przywieranie oraz przyleganie do komórek nabłonkowych żołądka.

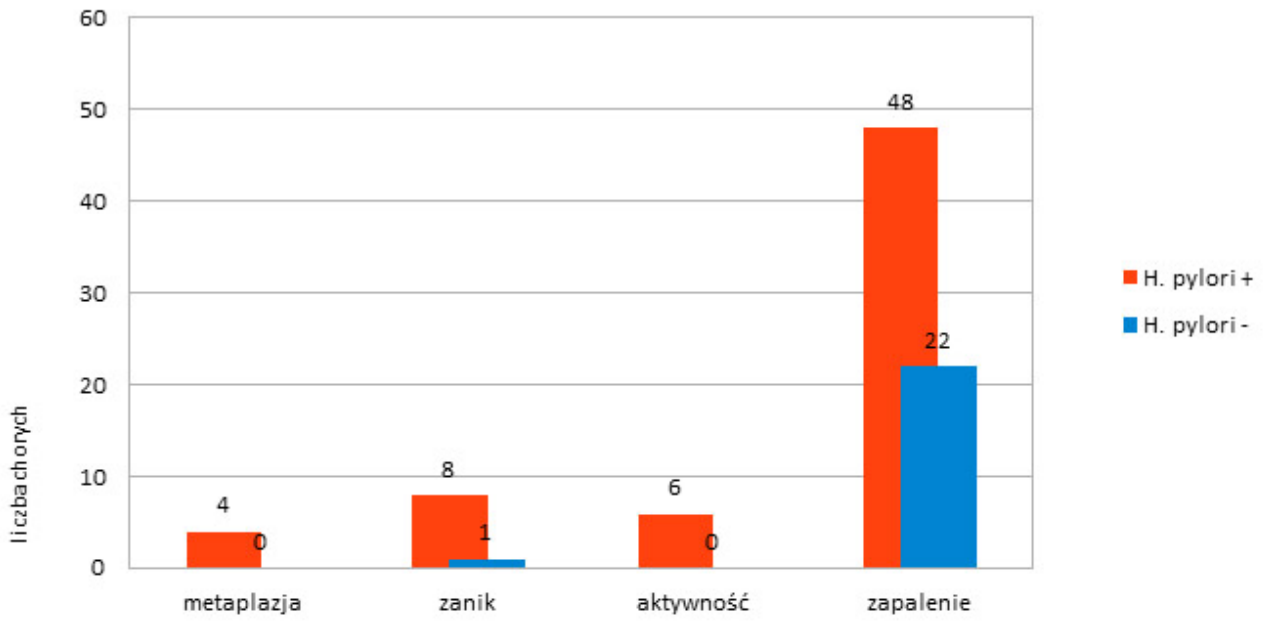
Do zakażenia tą bakterią dochodzi na drodze pokarmowej. Większość osób zaraża się w dzieciństwie. Wzrost częstości zakażenia postępuje z wiekiem do 50-60 lat, kiedy zachorowalność osiąga stały poziom. Można być także nosicielem i nie chorować.

Zakażenie Helicobacter pylori a alergie pokarmowe

Helicobacter pylori jest jednym z najczęstszych czynników chorobotwórczych w populacji ludzkiej. Posiada cechy antygenu (antygen to substancja, która ma zdolność inicjacji reakcji odpornościowej skierowanej przeciwko sobie), a zasiedlenie przez nią nabłonka żołądka powoduje aktywowanie miejscowej i uogólnionej reakcji odpornościowej. Kolonizacja tą bakterią ma wpływ na zaburzenia motoryki przewodu pokarmowego, a przy przewlekłym zakażeniu prowadzi do nieodwracalnych zmian w nabłonku, czego następstwem jest wzrost przepuszczalności błony śluzowej. **Większa przepuszczalność błony śluzowej umożliwia wzmożone przenikanie alergenów pokarmowych do krwiobiegu, co może sprzyjać alergicznym odpowiedziom na**

pokarm. Ponadto uszkodzenia błony śluzowej oraz zaburzony proces trawienia również mogą, u nadwrażliwego przewodu pokarmowego, wywołać reakcję alergiczną, ponieważ stwarza to warunki do dłuższego kontaktu uczulającego pokarmu z błoną śluzową żołądka.

Choć na wiele pytań odnośnie tego zagadnienia nie ma jeszcze jednoznacznych odpowiedzi, to jednak wyniki wielu badań wskazują na powiązanie pomiędzy zakażeniem Helicobacter pylori a alergią.



Występowanie zmian histologicznych błony śluzowej trzonu żołądka w grupie chorych z alergią pokarmową zakażonych i niezakażonych*

Dla wyjaśnienia metaplazja to pojawienie się komórek o odmiennych czynnościach oraz kształcie i budowie od komórek pierwotnych. Dotyczy tkanki nabłonkowej oraz łącznej i jest wynikiem odpowiedzi przystosowawczej na przewlekły kontakt z czynnikiem drażniącym, patogenem (czynnik wywołujący chorobę) lub czynnikiem rakotwórczym.

Zakażenia Helicobacter pylori a dieta

Przy zakażeniach Helicobacter pylori, oprócz wdrożenia leczenia farmakologicznego, ważne jest także to co, kiedy i w jaki sposób jemy. Odpowiednia dieta powinna wspomagać leczenie oraz przyspieszać regenerację błony śluzowej przewodu pokarmowego przez zmniejszanie wydzielania drażniącego kwasu solnego.

- Należy regularnie spożywać posiłki w odstępach 3 godzinnych, tak by nie dopuszczać do uczucia głodu, ponieważ wtedy żołądek produkuje zwiększone ilości kwasów żołądkowych.
- Nie można również się przejadać, ponieważ wtedy także dochodzi do nadprodukcji kwasu solnego.
- Powinno się spożywać od 4 do 6 niewielkich posiłków dziennie, żeby nie obciążać żołądka. Pierwszy posiłek należy spożyć krótko po przebudzenia, natomiast ostatni najpóźniej na 2-3 godziny przed pójściem spać.
- Wskazane jest, aby posiłki były gotowane w wodzie, na parze lub duszone oraz rozdrobnione.
- Należy unikać smażonych oraz pieczonych w foli potraw.
- Jedzenie spożywać należy powoli, dokładnie przeżuwając.
- Sposób przyjmowania płynów również nie jest bez znaczenia. Należy wypijać 2-3l płynów dziennie, najlepiej między posiłkami. Nie jest wskazane popijanie w trakcie posiłku, pól godziny przed oraz godzinę po jedzeniu. Napoje powinny mieć umiarkowaną temperaturę.

Zakażenia Helicobacter pylori należą do bardzo częstych. **Zdarzają się przypadki, że po jej usunięciu z organizmu ustępują także dolegliwości alergiczne.** Zatem eliminacja zakażenia omawianą bakterią może mieć duży wpływ na terapię schorzeń alergicznych.

- LITERATURA

1. Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, *Alergia i nietolerancja pokarmów*, Katowice-Warszawa, „Śląsk” Sp. z.o.o. Wydawnictwo Naukowe, 2004.

Paulina Kubiak

*Źródło: Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Alergia i nitolerancja pokarmów, str. 550.

Alergia na roztocze – czy tylko kurz szkodzi?

Nie od dziś wiadomo, że kurz domowy wyzwala reakcje alergiczne u osób z predyspozycją do alergii. Charakter tego antygenu (antygen to substancja, która posiada zdolność inicjacji reakcji odpornościowej skierowanej przeciwko sobie), pozostawał przez wiele lat niewyjaśniony. Dopiero w 1966r. Voorhorst (holenderski uczony) udokumentował, że w kurzu domowym znajdują się mikroskopijne roztocze. **Głównym czynnikiem wyzwalającym reakcję alergiczną są unoszące się w powietrzu odchody roztoczy. Alergia na roztocze – czy tylko kurz szkodzi? Niestety nie…**

Co to są roztocze?

Roztocze to gromada pajęczaków należąca do typu stawonogów. Są to zwierzęta o bardzo małych rozmiarach, od mikroskopijnych do 3-centymetrowych, stanowiące bardzo zróżnicowaną i liczną grupę ok. 30 tysięcy gatunków.

W alergologii kluczowe znaczenie mają przede wszystkim dwa rodzaje:

- **roztocze kurzu domowego** (najczęściej występujące *Dermatophagoides pteronyssinus*, *Dermatophagoides farinae*)
- **roztocze mączne** (*Acarus siro*).

Ten drugi rodzaj żyje głównie w kuchni, a żywi się mąką, pyłem makaronów i kasz oraz okruchami chleba. Natomiast dla roztoczy kurzu domowego podstawowym składnikiem pożywienia jest złuszczający się ludzki naskórek.

Alergia na roztocze – czy tylko kurz szkodzi? Alergie krzyżowe między skorupiakami a owadami

Cechą wspólną wszystkich stawonogów, w aspekcie alergologicznym, jest posiadanie silnych antygenów gatunkowych oraz wspólnych międzygatunkowych. Z tych ostatnich istotną rolę odgrywa tropomiozyna (białko mięśniowe), ponieważ odpowiada ona za reakcję krzyżową między niektórymi gatunkami stawonogów. Występuje ona między innymi w krewetce i karaluchu. **W związku z tym może mieć miejsce alergia krzyżowa między skorupiakami a owadami**.

Co to są reakcje krzyżowe?

Reakcja krzyżowa ma miejsce wtedy, gdy wytworzone podczas kontaktu z alergenem (alergen to substancja o charakterze antygenu, która wywołuje reakcję uczuleniową) przeciwciała IgE, reagują również z innym alergenem pochodzącym z odrębnego źródła, mającym budowę podobną do pierwszego alergenu. Przeciwciała IgE wytworzone w organizmie osoby predysponowanej mogą reagować z alergenami, które nie wzbudziły ich produkcji. Zjawisko to dotyczy spokrewnionych i niespokrewnionych alergenów pochodzenia roślinnego i zwierzęcego. **Odczyny**

krzyżowe mogą zachodzić pomiędzy alergenami wziewnymi i pokarmowymi, pokarmowymi i kontaktowymi oraz między różnymi alergenami pokarmowymi.

Taka reakcja zachodzi także w przypadku roztoczy i innych bezkręgowców (krewetek, małży, krabów, ostryg, ślimaków). Niektóre z ich alergenów (głównie tropomiozyna), wykazują bardzo dużą zgodność sekwencji aminokwasów (struktura pierwotna białka). **Oznacza to, że osoby uczulone na roztocze powinny unikać spożywania skorupiaków i mięczaków.**

Miejsce występowania roztoczy (poza kurzem):

- w materacach,
- w dywanach,
- w pluszowych maskotkach,
- w kotarach,
- w pościeli z pierza,
- w mące,
- w organizmach owadów, ptaków i zwierząt
- na roślinach
- w glebie

Warunki sprzyjające występowaniu roztoczy

Warunki przyczyniające się do ich namnażania znajdują się w domach niewietrzonych, niesprzątanych, wyścielanych dywanami i wilgotnych. Wzrost ich liczebności odnotowuje się pod koniec sierpnia, kiedy powietrze staje się bardziej wilgotne i coraz rzadziej wietrzy się pomieszczenia z powodu chłodów. Zimą, gdy przestaje się wietrzyć mieszkania i rozpoczyna się sezon grzewczy, pajęczaki te stają się najbardziej uciążliwe, ponieważ ogrzewane powietrze zaczyna unosić kurz z niesprzątanych kątów, w których znajdują się roztocze i ich

odchody. Roztocze najmniej lubią chłodne, suche, świeże powietrze, dlatego nie spotyka się ich na przykład wysoko w górach. Nie jesteśmy jednak w stanie całkowicie wyeliminować ich obecności z otaczającego nas środowiska, a co za tym idzie, objawy alergii u osób na nie uczulonych utrzymywać się mogą przez cały rok.

Należy także pamiętać, że kurz nie jest substancją jednorodną i w jego składzie, poza roztoczami, mogą znajdować się między innymi mieszaniny pyłów organicznych i nieorganicznych (w tym pyłków pochodzenia roślinnego) oraz sierść zwierząt. Mogą one stanowić dodatkowe źródło alergenów.

- LITERATURA

1. Wojciech Mędrala, *Podstawy alergologii*, Wrocław, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, 2006.
2. Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, *Alergia i nietolerancja pokarmów*, Katowice-Warszawa, „Śląsk” Sp. z.o.o. Wydawnictwo Naukowe, 2004.
3. Dr Danuta Myłek, *Alergie*, Wyd. I, Warszawa, W.A.B., 2003.

Paulina Kubiak