Wakacje z alergią pokarmową – poradnik dla wyjeżdżających alergików

Nadchodzi czas planowania urlopu i szukania odpowiedniego miejsca na wakacje. Alergicy lub rodzice małych alergików muszą wziąć pod uwagę kilka dodatkowych czynników zanim zarezerwują urlop. Poniżej kilka porad na co zwracać uwagę i jak radzić sobie z potencjalnymi problemami.

Po pierwsze – miejsce. Gdzie pojechać z alergikiem?

Zazwyczaj plany wyjazdu rozpoczynają się od wyboru miejsca. W Polsce, czy za granicą? Nad morze, w góry czy nad jezioro? **Generalnie alergikom (również tym pokarmowym) poleca się zmianę klimatu**. Jeśli alergii pokarmowej towarzyszy alergia wziewna trzeba jednak starannie wybrać cel podróży, biorąc pod uwagę także **kalendarz pylenia i jego rozkład na mapie**. Przyjmuje się, że góry i morze będą optymalne, jednak pamiętajmy, że klimat tam panujący jest dość bodźcowy, więc wymaga aklimatyzacji. Dlatego warto aby wyjazd trwał minimum dwa tygodnie (a najlepiej trzy). Jeśli planujemy podróż zagraniczną przyjazne będą miejsca z ciepłym i słonym morzem – korzystanie wpływa to na skórę alergików.



Po drugie – nocleg

Tutaj zaczynają się schody. Najłatwiej będzie wybrać **miejsce z własną, dobrze wyposażoną kuchnią** co umożliwi samodzielne przygotowanie posiłków. Wtedy warto zabrać ze sobą własną deskę do krojenia (albo kupić nową na miejscu), a resztę naczyń umyć i wyparzyć. **Przy rezerwacji apartamentu/mieszkania zwróćmy też uwagę na:**

- **wystrój wnętrza** – jeśli w mieszkaniu są dywany, zasłony lepiej poprosić o ich ściągnięcie, gdyż mogą być siedliskiem roztoczy. Poprośmy też o **dokładne wysprzątanie pokoju przed samym przyjazdem** – może być tak, że pokój był nieużywany, posprzątany dość dawno i tylko odświeżony, a lepiej, żeby został dokładnie odkurzony itp.
- Jeśli możemy lepiej **zabrać własne ręczniki, a nawet śpiwór dla osoby z alergią**. Może okazać się, że środek

chemiczny w którym była wyprana pościel może uczulać osobę z AZS. Jeśli wybieramy kwaterę prywatną to powinna być też dostępna pralka – czasami łatwiej (np. przez ograniczenie bagażu w podróży lotniczej) jest wziąć własny, sprawdzony proszek i wyprać w nim ręczniki czy pościel niż wozić wszystko ze sobą. Przyda się to także jeśli będziemy chcieli wyprać np. ręczniki po powrocie z plaży.

Jeśli chcesz odpocząć od gotowania wybierz miejsce noclegu szczególnie uważnie – więcej w dalszej część artykułu.

Jeśli chcesz wybrać się na wycieczkę z biurem podróży:

- Zacznij planować z wyprzedzeniem. **Większość popularnych biur ma taką procedurę, że klient wybiera kilka hoteli z interesującej go destynacji, a biuro potwierdza możliwość zaserwowania odpowiedniej diety.**
- Największe prawdopodobieństwo tego, że dieta dla alergika będzie dostępna jest **w hotelach czterogwiazdkowych**. Większa szansa na taki hotel jest też w krajach europejskich – np. Grecja, Włochy, Hiszpania (informacje udzielone przez biura podróży).
- Jeśli chodzi o wyposażenie pokoju należy również zabrać własne ręczniki i pościel dla alergika. W lepszych hotelach można też poprosić o **wypranie w specjalnym środku tych, które są na miejscu**. Przy rezerwacji zaznaczyć też konieczność dokładnego wysprzątania pokoju przez przyjazdem.

Sanatoria i uzdrowiska

Dla rodziców dzieci z alergią jest to również dobre rozwiązanie, gdyż ich lokalizacja nie jest przypadkowa – najczęściej położone w miejscach o szczególnie korzystnym klimacie. Poza tym w tego typu obiektach jest duża szansa na specjalne menu z wykluczeniem alergenów. **Zawsze jednak należy to ustalić przed wykupieniem turnusu.**

Po trzecie – jedzenie na wyjazdach z alergikiem

Tutaj najważniejsza decyzja – gotujemy sami, czy próbujemy odpocząć od kuchni i szukamy miejsc, gdzie zje nawet alergik. Jeśli wybierzemy opcję nr 2 przydać się mogą poniższe porady:

- Osobista rozmowa. Niezależnie od tego, czy jedziemy do gospodarstwa agroturystycznego, czy do hotelu za granicą należy **osobiście porozmawiać z osobą odpowiedzialną za przygotowanie posiłków** i dokładnie przedstawić jej zalecenia żywieniowe. Nie wystarczy dać listy zakazanych produktów rezydentowi – lepiej, aby menedżer sali czy szef kuchni miał okazję z tobą porozmawiać o posiłkach, które będzie przygotowywał.



- **Jedzenie w restauracjach**. Niestety, ale małe, lokalne knajpki często nie wchodzą w grę – kucharz może po prostu nie zrozumieć o co nam chodzi. Ciężko też przed

każdym obiadem tłumaczyć nowej osobie zalecenia żywieniowe. To, co może pozwolić rozwiązać ten problem to **znalezienie jednej, życzliwej restauracji/baru i umówienie się na konkretne posiłki.** Dzięki temu kucharz ma szansę się przygotować (nabyć produkty), a ty masz wpływ na menu. Z tego powodu też dobrym rozwiązaniem może być gospodarstwo agroturystyczne lub rodzinny pensjonat w którym jest opcja wykupienia posiłków. Łatwiej kontrolować ci co i jak jest przyrządzane a także możesz a bieżąco rozmawiać z właścicielami. Dowiedz się też, czy w okolicy nie ma **wegańskiej restauracji** – w takim miejscu jest duża szansa na uniknięcie wielu alergenów. Jeśli jedziesz np. nad polskie morze poszukaj jednej smażalni, najlepiej nie przy głównej ulicy (duży ruch i mało czasu na indywidualne wymagania). W wielu nadmorskich miejscowościach są też restauracje z kuchnią domową – tam też może udać się dogadać do do menu na cały czas pobytu.

- Przygotuj sobie **listę, gdzie w punktach wypiszesz zasady co i jak gotować**. Napisz na niej zakazane produkty (szczegółowo, nie wystarczy napisać „produkty mleczne”). Jeśli jest to np. alergia na mleko to uwzględnij np. kupne wędliny i chleb. Tutaj kolejny argument za gospodarstwem agroturystycznym – jeśli wybierzemy dobre gospodarstwo to bardzo często gospodarze sami przygotowują wędliny czy pieką chleb. Można ich wówczas poprosić o pieczywo bez glutenu i np. serwatki. Jeśli wyjeżdżasz za granicę **przygotuj taką listę w języku kraju do którego jedziesz, a przynajmniej po angielsku.**
- **Pokusy** – tutaj problem mają zwłaszcza rodzice małych alergików. Lody, gofry, wata cukrowa i inne pokusy czekają wszędzie. Na pewno będzie ich mniej w agroturystycznym gospodarstwie niż w wakacyjnym

kurorcie, ale zupełnie nie da się tego uniknąć. Co zrobić? **Najlepiej zabrać własne, sprawdzone słodycze**. Niestety z lodami jest problem, chyba, że mamy swoje sprawdzone marki, które nie zawierają np. glutenu czy mleka (np. niektóre sorbety). Pamiętajmy, że dziecko na wakacjach też chce poczuć odrobinę swobody – jeśli nie możemy pozwolić na spontanicznego loda to ulegnijmy jeśli wybierze sobie jakąś zabawkę z automatu, czy jazdę na karuzeli.

Po czwarte – wizyta u lekarza.

Przed planowanym wyjazdem udaj się do alergologa lub dietetyka i skonsultuj swój wybór. Być może on dodatkowo udzieli ci kilku cennych rad. Poza tym **weź recepty, aby wykupić potrzebne leki** (te, których używasz na co dzień i te, które mogą się przydać na wszelki wypadek). Jeśli jedziesz za granicę lub do małej miejscowości lepiej **wykup je przed wyjazdem**, żeby nie było później problemów ze znalezieniem ich w lokalnej aptece. Pamiętaj, że **w nowym miejscu alergik może zareagować na nowe produkty** (nie tylko spożywcze). Może ujawnić się jakaś alergia kontaktowa czy wziewna. Dlatego poproś też o leki o działaniu ogólnym, a także takie, które możesz podać w przypadku wstrząsu anafilaktycznego. Dopytaj też o to, jak zwiększona ekspozycja na słońce wpływa na działanie leków – część reaguje nie zbyt dobrze. Wakacje to czas rozluźnienia, jednak nie jest to dobry moment na testowanie nie do końca pewnych produktów lub liczenie na szczęście („raz mi nie zaszkodzi"). Szkoda marnować urlop na zmagania z nieprzyjemną wysypką, a w najgorszym razie na wizytę w szpitalu.

Kilka dodatkowych porad:

- Każdy wyjazd planuj pod potrzeby i wymagania konkretnej alergii. Jeśli np. masz do czynienia z bardzo silną alergią, gdzie nawet śladowa ilość produktu szkodzi to

zupełnie zrezygnuj z posiłków nie przygotowywanych samodzielnie i weź swoje sprawdzone produkty. Jeśli nie jest to aż tak trudny przypadek możesz skorzystać z powyższych rad.

- **Planuj z wyprzedzeniem** – zrób odpowiednie rozeznanie, poszukaj informacji na forach internetowych.
- Jeśli korzystasz z usług biura podróży poproś o przydzielenie **jednej osoby** z którą będziesz się kontaktować (łatwiej wytłumaczyć coś raz niż za każdym razem innemu konsultantowi). **Poproś o uwzględnienie w umowie tego, że oferta obejmuje indywidualne wymogi żywieniowe i specjalne menu** (żeby na miejscu nie było przykrej niespodzianki, że „hotel nic nie wie", albo, że będziesz zmuszony za to dodatkowo płacić, a miało być w cenie). Pamiętaj, żeby po przyjeździe poinformować rezydenta o szczególnych wymaganiach.
- Pakuj się z głową – zrób listę rzeczy do zabrania, kosmetyków i leków.
- Jeśli wybierasz się za granicę **wykup dodatkowe ubezpieczenie medyczne**. Przygotuj też słowiczek w języku angielskim dotyczący wymagań żywieniowych i produktów które są zakazane.
- Sprawdź czy w miejscu do którego się wybierasz jest jakiś większy market spożywczy i sprawdź czy ma on w swojej ofercie np. **mleka roślinne, czy produkty bezglutenowe** – również za granicą.
- Jeśli wybierasz się na dłużej np. nad morze czy w góry i planujesz samodzielnie gotować nie musisz wozić ze sobą całego jedzenia – zrób na miejscu zakupy w sklepie internetowym **www.sklepvita.pl.** Zostaną one przywiezione do twojego hotelu czy apartamentu, a ty nie będziesz tracił czasu na robienie zakupów.
- Wszystkie szczegóły dotyczące pobytu u**stal z właścicielem lub menedżerem obiektu przed przyjazdem** – gwarancję dostosowania pokoju, uwzględnienia menu. Najlepiej po rozmowie napisz w punktach swoje wymagania i poproś o potwierdzenie ich **na piśmie.**

Urlop ma być czasem wypoczynku i swobody. Dlatego naprawdę warto dobrze przygotować się przed wyjazdem, żeby na miejscu jak najwięcej wypoczywać i nie myśleć ciągle co podamy dziecku na obiad, albo gdzie zjeść rybę nad morzem, żeby nie dostać wysypki.

Jeśli macie jakieś pytania, albo chcecie podzielić się swoimi doświadczeniami – piszcie do nas!

kontakt@alergiapokarmowa.pl

Profilaktyka alergii – rola probiotyków

Probiotyki – temat ważny, ale trudny. Czy faktycznie trzeba je suplementować? Może wystarczy stosować je tylko w przypadku antybiotykoterapii? I najważniejsze – czy probiotyki mają wpływ na alergię pokarmową?

Na pytania dotyczące profilaktyki alergii i roli probiotyków odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

Artykuł nie jest sponsorowany i nie ma na celu promocji żadnego konkretnego preparatu probiotycznego!

Dlaczego prawidłowa mikroflora jelita i szczelność bariery jelitowej jest tak ważna w przypadku alergii pokarmowych?

W stanie zdrowia nasze jelito jest selektywnie przepuszczalne.

Oznacza to, iż przepuszcza do wnętrza organizmu jedynie odpowiednio rozłożone cząstki pokarmowe, a nie przepuszcza czynników szkodliwych takich jak bakterie czy toksyny. Wiele czynników ma zdolność uszkadzania jelita i zmniejszania jego szczelności. Z pewnością zaliczyć tu należy stres fizyczny i psychiczny, alkohol i nikotynę, przebyte infekcje bakteryjne czy wirusowe, nadużywanie leków, zwłaszcza antybiotyków, lecz także niesteroidowych leków przeciwzapalnych czy aspiryny. Destrukcyjnie na barierę jelitową działają także konserwanty i dodatki do żywności. Paradoksalnie, sama alergia wynikająca ze zwiększonej przepuszczalności jelita (tzw. utajona alergia pokarmowa), przyczyniając się do przewlekłego stanu zapalnego, jeszcze nasila opisywaną przesiąkliwość jelitową.

Porozmawiajmy więc o profilaktyce – co powinniśmy zrobić, aby bariera jelitowa była skuteczna?

W zapobieganiu przesiąkliwości jelitowej szczególne znaczenie ma eliminacja czynników ją uszkadzających (patrz wyżej) oraz odtworzenie mikroflory jelitowej, na drodze stosowania probiotyków (czyli probiotykoterapia). Ma to również istotne znaczenie przy leczeniu alergii IgG zależnej (późnej, utajonej).

Dlaczego probiotyki?

Ponieważ mikroflora jelitowa stanowi ważny element opisywanej bariery jelitowej istotnym jest, aby ją systematycznie odbudowywać. Jest to szczególnie zalecane w trakcie i po zakończeniu antybiotykoterapii, eliminującej nie tylko bakterie chorobotwórcze, ale również drobnoustroje pożądane w przewodzie pokarmowym. U pacjenta z już stwierdzoną przesiąkliwością jelita, powyższe zalecenia powinny iść w parze z leczeniem alergii opóźnionej (IgG zależnej), czyli z dietą eliminacyjno – rotacyjną, opartą na wynikach badań.

Czy możemy powiedzieć, że stosowanie probiotyków pomaga zwalczać alergię?

Trzeba przede wszystkim rozróżnić dwie kwestie. W przypadku alergii IgE zależnej (szybkiej) skuteczność probiotykoterapii wykazano przede wszystkim w profilaktyce. Jeśli już mamy stwierdzoną alergię IgE zależną, to nie wykazano, aby stosowanie probiotyków pomogło ją zwalczyć czy łagodzić. Natomiast jeśli rodzice są alergikami w typie IgE można spróbować przeciwdziałać jej pojawieniu się u dziecka. W przypadku alergii IgG zależnej (opóźnionej) probiotyki powinny być uzupełnieniem leczenia dietetycznego, gdyż ich stosowanie przyspiesza regenerację jelita i wspomaga leczenie uszkodzonej bariery jelitowej.

- CZYTAJ TEŻ

O rodzajach alergii czytaj tutaj

Wróćmy do tematu profilaktyki alergii u dzieci. Na czym ona ma polegać?

Pamiętajmy, że mówimy tutaj o alergii IgE zależnej – czyli szybkiej. W tym przypadku można spróbować zapobiec takiej alergii u dziecka. Zwłaszcza, jeśli rodzice są alergikami. Stwierdzono, że u dzieci z alergią mikroflora jelitowa jest zmieniona. Mało jest w niej bakterii probiotycznych – prozdrowotnych, za to mocno zwiększona ilość bakterii potencjalnie chorobotwórczych. Stąd wnioski, że stosowanie probiotyków może zmniejszyć ryzyko rozwoju alergii.

Kiedy podawać probiotyki dzieciom?

Zmniejszenie ryzyka alergii u potomstwa zostało potwierdzone dotychczas tylko dla wybranych probiotyków! Są to do szczepy bakterii LGG zawarte np. w preparacie Dicoflor oraz lizaty bakteryjne E.coli i Enterococcus faecalis zawartych w preparacie PROSYMBIOFLOR.

Tak naprawdę powinna zażywać je już kobieta w ciąży – jeśli jest alergiczką. Jak wykazały badania szczególnie ważny jest ostatni trymestr. Jeśli dziecko jest karmione piersią matka

nadal powinna zażywać probiotyki, jeśli butelką to powinny być dodawane do mleka. W toku wieloletnich badań stwierdzono, że u tych dzieci, gdzie stosowana była probiotykoterapia wymienionymi powyżej probiotykami wystąpiło dużo mniejsze ryzyko AZS i/ lub kataru siennego niż w grupie placebo nie otrzymującej probiotyku.

- CZYTAJ TEŻ

O profilaktyce alergii u dzieci **czytaj też tutaj**

Co to są probiotyki?

Określone szczepy bakterii, które maja udowodnią zdolność korzystnego wypływu na zdrowie. Czyli są to tzw. „dobre bakterie".

Czy probiotyki trzeba suplementować? Nie wystarczą „domowe metody" takie jak kefir czy jogurty?

To przekonanie, że wystarczy dostarczać probiotyków z pożywieniem jest rozpowszechnione, ale błędne. Żeby produkt probiotyczny zadziałał bakterie w określonej ilości muszą trafić ilości do jelita. W preparacie musi być określona ilość bakterii konkretnego szczepu, skutecznego w leczeniu konkretnej choroby.
Oczywiście, że ogórki kiszone czy jogurty są bogate w bakterie ale nie oznacza to zawsze, że są to szczepy probiotyczne! A nawet jeśli już trafimy na produkt ze szczepem probiotyczny, to trzeba by tego jogurtu zjeść ok. pół kilograma, żeby bakterie te w ogóle dotarły do jelita (a nie zostały w całości strawione w żołądku).

Jakie probiotyki wybrać? Na co zwracać uwagę?

Na Polskim rynku dużo probiotyków nie spełnia warunków stawianych dobrym probiotykom. Nie wystarczy informacja o samym rodzaju (np. Lactobacillus) czy też gatunku bakterii (np. Lactobacillus acidophillus). Probiotyk to konkretny

szczep probiotyczny, którego działanie zostało potwierdzone w badaniach. Taka informacja powinna się znaleźć na ulotce. Jeśli jej nie ma, może to oznaczać, że probiotyk nie jest odpowiedni. Jeśli mamy podaną konkretną nazwę gatunkową (np. Lactobacillus rhamnosus), który jest dodatkowo opisany cyframi i numerem (numer kolekcji, np. ATCC 53103) to oznacza, że jest to szczep probiotyczny.
Można też wykonać badanie mikroflory jelitowej (KyberKompakt) – wtedy dokładnie zostanie stwierdzone czego brakuje i będzie można wdrożyć odpowiednią suplementację.

Jeśli masz jakiekolwiek pytania do naszych ekspertów – napisz do nas! kontakt@alergiapokarmowa.pl

Sprawdź też nasze przepisy dla alergików

Alergia pokarmowa a nadwaga i otyłość

Czy alergia może być przyczyną nadwagi lub otyłości? Na to pytanie postara się odpowiedzieć nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

Nadwaga i otyłość są chorobami uznanymi za cywilizacyjne. Podobnie bywa postrzegana opóźniona (utajona) alergia pokarmowa. Czy można te przypadłości ze sobą łączyć?

Wyniki badań pokazują, że wymienione choroby mogą mieć wspólny mianownik. Zawsze trzeba starać się dotrzeć do źródła problemów zdrowotnych. Nie należy ani lekceważyć ani też przeceniać roli alergii pokarmowej w przypadku nadwagi czy otyłości. Dlatego chciałabym wyjaśnić kiedy możemy mówić o alergii pokarmowej jako o potencjalnej przyczynie nadmiaru kilogramów.

Kiedy więc powinniśmy szukać przyczyny nadwagi w alergii pokarmowej?



Zacznijmy od tego, że otyłość i choroby jej towarzyszące (cukrzyca typu II, nadciśnienie tętnicze) są bardzo często wynikiem nieprawidłowego stylu życia i odżywiania. **Mała ilość ruchu, przetworzona żywność pełna cukrów prostych i tłuszczu – to są główne czynniki, które sprawiają, że społeczeństwo tyje coraz bardziej**. W takim przypadku najczęściej zmiana stylu życia – czyli wprowadzenie aktywności fizycznej i racjonalnej diety najczęściej przynosi pozytywne rezultaty (dieta oczywiście powinna być odpowiednio prowadzona, aby utrata

kilogramów następowała stopniowo, a nie drastycznie. Dobrze jest w tym celu zasięgnąć pomocy dietetyka). Są jednak przypadki, **kiedy wprowadzenie wymienionych zmian nie powoduje utraty nadmiaru kilogramów – wówczas możemy zacząć podejrzewać, że przyczyna nadwagi może leżeć gdzie indziej.**

Innymi słowy – mimo skrupulatnego stosowania diety i aktywności fizycznej waga stoi w miejscu. Dlaczego powinniśmy zacząć podejrzewać, że przyczyną naszej nadwagi jest alergia?

Otyłość czy nadwagę nie reagującą na prawidłowo prowadzoną dietę, a nawet farmakoterapię można powiązać z alergią IgG zależną (czyli utajoną).

- CZYTAJ TEŻ

O rodzajach alergii czytaj tutaj

- CZYTAJ TEŻ

O alergii IgG zależnej czytaj tutaj

Dlaczego tak się dzieje? **Ponieważ nieleczona alergia pokarmowa wywołuje przewlekły stan zapalny w organizmie** (Więcej na ten temat już wkrótce w wywiadzie o profilaktyce alergii). Pojawiają się czynniki charakterystyczne dla stanu zapalnego – między innymi czynnik martwicy nowotworów TNF – alfa. Znacznie upraszczając można powiedzieć, iż czynnik TNF – alfa powoduje oporność organizmu na działanie insuliny, w wyniku czego przyjmowany cukier nie jest prawidłowo metabolizowany i przekształcany zostaje w tłuszcz. Obserwuje się również

zaburzenie równowagi hormonalnej w organizmie.

Czyli kluczową rolę odgrywa tu insulina?

Tak. Przewlekła reakcja zapalna prowadzi do rozwoju insulinoodporności, a to z kolei do cukrzycy typu II. TNF-alfa powoduje blokowanie receptorów czyli miejsc przyłączenia insuliny, hormon ten jest więc ciągle produkowany. Zwiększona produkcja insuliny prowadzić może do hiperinsulinemii i hiperglikemii. Poziom glukozy we krwi jest ciągle wysoki, ale cukier ten nie jest niestety wykorzystywany do procesów metabolicznych, a w zamian magazynowany w mięśniach w postaci tłuszczu. Zwiększona zawartość tkanki tłuszczowej prowadzi z kolei do rozwoju otyłości. Im silniejsza alergia, tym bardziej nasilony stan zapalny, wyższy poziom czynnika TNF-alfa i w konsekwencji więcej tkanki tłuszczowej.
U osób z otyłością wynikającą ze stanu zapalnego często obserwuje się występowanie chorób towarzyszących – cukrzycy typu II i nadciśnienia tętniczego.

Czy coś jeszcze może wskazywać na to, że nadmiar kilogramów jest spowodowany alergią?

Zaburzenia w odczuwaniu głodu i sytości. TNF- alfa uszkadza też receptory hormonu leptyny – odpowiedzialnego za percepcję głodu i sytości. Innymi słowy – jemy, ale uczucie sytości pojawia się zbyt późno. Przez to przyjmujemy więcej pokarmów niż jest nam to potrzebne.

Czy zawsze mając problemy z nadprogramowymi kilogramami warto zrobić testy na alergię IgG zależną?

To nie jest tak, że u każdej osoby z otyłością czy nadwagą problem wynika z alergii IgG zależnej. Tak jak wspomniałam – najpierw trzeba zmienić styl życia – udać się do dietetyka, wprowadzić odpowiednią dietę i aktywność fizyczną. **Dopiero jeśli te działania nie przynoszą żadnych rezultatów należy pomyśleć o zbadaniu się pod kątem alergii pokarmowej.** Zwłaszcza, jeśli występuje także cukrzyca typu II, nadciśnienie lub objawy charakterystyczne dla utajonej alergii pokarmowej.

A czy nie można po prostu zbadać czynnika TNF- alfa? Jeśli jest podwyższony wiedzielibyśmy, że coś jest nie tak.

Czynnik TNF – alfa jest podwyższony w przypadku stanu zapalnego o każdej etiologii, nie tylko wynikającego z utajonej alergii o której mówimy.

Co jeśli testy wskażą, że mamy alergię pokarmową utajoną?

Wtedy konieczne jest wdrożenie diety eliminacyjnej. Pocieszające jest to, że – często bez konieczności zmniejszania liczby spożywanych kalorii – dzięki diecie eliminacyjnej waga zaczyna spadać. Oczywiście mówimy to o sytuacji, kiedy pacjent odżywia się odpowiednio – czyli nie

przekracza dziennego zapotrzebowania na kalorie w ciągu dnia.

Alergia krzyżowa – objawy i dieta

Alergia krzyżowa polega na występowaniu reakcji alergicznych w jednym czasie na co najmniej dwa alergeny o zbliżonej budowie białkowej. Może ona dotyczyć alergenów spokrewnionych lub niespokrewnionych ze sobą. Obserwuje się reakcje krzyżowe między:

- różnymi alergenami pokarmowymi,
- pokarmowymi i wziewnymi (np. pyłki, sierść zwierząt),
- pokarmowymi i kontaktowymi (np. z lateksem).

Są to najczęściej reakcje natychmiastowe **z udziałem przeciwciał IgE.**

Najczęstsze objawy alergii krzyżowych

- w obrębie jamy ustnej: pieczenie i świąd języka, warg, policzków; spierzchnięte wargi, zajady; obrzęk; pęcherzykowate wykwity; obrzęk Quinckego
- w przewodzie pokarmowym: bóle brzucha; wymioty; biegunka
- w układzie oddechowym: wodnisty katar, skurcz oskrzeli
- oczy: łzawienie, przekrwienie spojówek
- reakcja ogólnoustrojowa- wstrząs anafilaktyczny

Alergia krzyżowa a dieta eliminacyjna

Często występującą alergią krzyżową jest **reakcja pomiędzy pyłkami roślin a owocami i warzywami.** Jeśli zdiagnozowano u nas taki rodzaj alergii, powinniśmy zastosować odpowiednią dietę eliminacyjną na okres pylenia szkodzących nam pyłków. Na przykład przy uczuleniu na pyłki brzozy nie powinniśmy w czasie pylenia tego drzewa jeść m.in. jabłek, które w tym czasie mogą być przyczyną dolegliwości w okolicy jamy ustnej. Jabłka jedzone w innym czasie często nie wywołują dolegliwości.

Alergia krzyżowa – tabela

Najpopularniejsze alergeny wziewne, okresy pylenia oraz produkty, których należy unikać w danym czasie przedstawione zostały w poniższej tabeli.

Alergia na sierść kota

Niektórzy pacjenci uczuleni na wieprzowinę reagują krzyżowo przy kontakcie z sierścią kota. Nazywa się to **„zespołem wieprzowina – sierść kota”.** Przy alergii na wołowinę i białka mleka mogą wystąpić reakcje krzyżowe z alergenami sierści innych zwierząt: krowy, konia, psa czy chomika.

Alergia krzyżowa – diagnostyka

Diagnozę o występowaniu alergii krzyżowej lekarz może postawić na podstawie wywiadu z pacjentem i jego obserwacji oraz testów skórnych lub z krwi. Przy testach na alergię IgE zależną często można określić dodatkowy parametr świadczący o alergii krzyżowej.

- CZYTAJ TEŻ...

O alergii krzyżowej i marszu alergicznym **przeczytasz też tutaj**

- LITERATURA

M. Jarosz, „Alergie pokarmowe”, PZWL, Warszawa 2004)

Alergia na jajka

Jajko jest jednym z najczęstszych alergenów pokarmowych. Trzeba pamiętać, że białko jaja uczula częściej niż żółtko. Jajko (najczęściej białko) może wywoływać nieprawidłowe reakcje przede wszystkim u dzieci, ale zdarza się, że alergia ta pozostaje do wieku dorosłego. Alergia na jajka może się ujawnić w okresie niemowlęcym i podejrzewa się, że zaczyna się już u płodu. Antygeny białka jaja przechodzą do mleka matki karmiącej.

Co uczula w jajku?

Białko jaja kurzego zawiera ponad 20 różnych frakcji białkowych, z których głównymi alergenami są:

- **owoalbumina** – większość uczulonych wykazuje wrażliwość na to białko
- **owomukoid** – najsilniejszy alergen- może także uczulać kontaktowo przy dotknięciu jaja do skóry
- **owotransferyna** – może powodować astmę
- **lizozym** – dawniej był uważany za główny alergen jaja, ale obecnie wiadomo, że uczula rzadziej

Alergia na jajka może być niebezpieczna!

Owoalbumina i owomukoid nie tracą swoich właściwości uczulających nawet po poddaniu ich obróbce technologicznej (np. po ugotowaniu). Mogą one działać szkodliwie nawet w śladowych ilościach i wywoływać groźne dla życia objawy, np. obrzęk krtani, silną pokrzywkę, ciężką biegunkę, a także wstrząs anafilaktyczny. Osoba silnie uczulona na białko jaja kurzego (szczególnie dziecko), może zareagować napadem astmy, jeśli wejdzie do pomieszczenia, w którym ubija się pianę z jajek.

Żółtko jajka też może uczulać

Najważniejsze alergeny występujące w żółtku jaja kurzego to:

- **alfa-liwetyna**
- **globuliny**
- **lipoproteiny**

Alfa-liwetyna znajduje się we krwi i w piórach ptaków i powoduje reakcje krzyżowe z albuminami piór, odchodów i mięsa kurzego oraz innych ptaków (indyków, kaczki, gęsi, przepiórki i inne). Reakcję taką określa się zespołem „jajo – mięso ptaka”. Nie jest więc słuszne zastępowanie jajek kurzych jajkami przepiórczymi (lub innymi), jeśli nie były one diagnozowane jako potencjalny alergen. Należy uwzględnić również możliwość alergii krzyżowej z mięsem drobiowym.

- CZYTAJ TEŻ...

Więcej o alergiach krzyżowych **czytaj tutaj**

Alergia na jajka kurze – objawy

Przede wszystkim warto podkreślić, że objawy po spożyciu jaj mogą być natychmiastowe (IgE-zależne) lub opóźnione (występują np. przeciwciała IgG)

- CZYTAJ TEŻ...

O rodzajach alergii IgE i IgG **czytaj tutaj**
Natychmiastowe reakcje to np.:

- wymioty
- biegunka
- rumień wokół ust, do którego może dołączyć obrzęk warg i skóry twarzy (obrzęk naczynioruchowy)
- pokrzywka na całym ciele (często)
- skurcz oskrzeli (astma)
- alergiczne zapalenie spojówek i /lub błony śluzowej nosa
- wstrząs anafilaktyczny

Do późnych reakcji uczuleniowych można zaliczyć astmę oskrzelową i przewlekły kaszel, do których może dojść drogą inhalacyjną (np. przebywanie w kuchni, w której były gotowane jajka).

Jajko w diecie niemowlaka

U niemowląt reakcja alergiczna może wystąpić już podczas pierwszej podaży jaja, dlatego trzeba bardzo ostrożnie wprowadzać je do diety małego dziecka.

Żółtko można zacząć podawać w 7 miesiącu życia (niewielkie ilości, jako dodatek do zupy), jeśli niemowlę nie ma skłonności do alergii. Białko jaja zaleca się dopiero po ukończeniu pierwszego roku życia.
Jeśli nasze dziecko ma alergię na jajo kurze (lub my sami), musimy je wyeliminować z diety pod każdą postacią. Czas

eliminacji tego produktu ustala się indywidualnie dla każdego pacjenta. Należy zachować ostrożność kupując półprodukty i gotowe produkty spożywcze – dokładnie czytać etykiety, ponieważ alergeny jaj mogą się znajdować w produktach, w których się ich nie spodziewamy.

- CZYTAJ TEŻ...

O ukrytych alergenach **czytaj tutaj**

Białko w szczepionkach – uważaj!

Pamiętajmy, że do produkcji szczepionek wykorzystuje się białko kurze, dlatego trzeba poinformować lekarza o występującej alergii. Alergeny jaja kurzego mogą znajdować się także w lekach (np. lizozym stosuje się w czopkach dopochwowych).

Sprawdź, czym możesz zastąpić jajka!

Wiesława Skrzypczak, dietetyk

- Literatura

1.„Alergeny”, E. Rudzki, Medycyna Praktyczna, Kraków 2008 2.„Alergie pokarmowe”, M.Jarosz, J.Dzieniszewski, PZWL, Warszawa 2004 3.„Alergologia praktyczna”pod red. K. Obtułowicz, PZWL, Warszawa 2001 4.”Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M.Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013

Alergia na mleko i nietolerancja laktozy

Zacznijmy może od najważniejszego – alergia i nietolerancja pokarmowa to nie jest to samo!

- CZYTAJ TEŻ...

Zapoznaj się z **naszym artykułem na temat różnic między alergią a nietolerancją**.
Alergia na białka mleka krowiego jest najczęściej występującą nadwrażliwością na pokarmy. Problem ten dotyczy głównie niemowląt i małych dzieci, ale występuje również u osób dorosłych. Do alergizacji dochodzi często nie tylko przez spożywanie mleka krowiego, ale także koziego i owczego. Część osób uczulonych na mleko ma objawy alergiczne także na soję.

Alergia na mleko u dzieci

Alergia ta pojawia się u ok. 2-5% niemowląt karmionych sztucznie i u ok. 0,5% niemowląt karmionych piersią. Może się ona rozpocząć już w okresie płodowym. Większość dzieci wyrasta z alergii ok. 3-5 roku życia (przy prawidłowo prowadzonej diecie eliminacyjnej).

- CZYTAJ TEŻ...

O alergii u dziecka – testach i diagnostyce czytaj tutaj.

Białko – to ono uczula!

W mleku krowim wyróżnia się białka serwatkowe i kazeinowe. Przeciętna zawartość białek w przetworach mlecznych wynosi:
mleko 3-3,5%

masło 0,5%
śmietana 3%
sery twarogowe 9,5- 16%
sery dojrzewające i topione 19-29%

Najczęściej alergizujące białka:

- **laktoalbumina**– poprzez gotowanie mleka zostaje unieczynniona, więc osoby na nią uczulone mogą pić mleko po przegotowaniu
- **laktoglobulina**– przy alergii na to białko można spożywać mleko kozie (dzieci powyżej 6 mies. życia)
- **beta-laktoglobulina** – jest obecna również w mięsie wołowym i cielęcym, dlatego przy uczuleniu na to białko nie można jeść także tych produktów
- **kazeina** – występuje w mleku krowim i jego przetworach (np. w twarogach), a także w mleku i serach kozich
- **glikoproteina** – zawiera ją mleko, śmietana i masło

Można być uczulonym na jedno z tych białek lub na wszystkie, przy czym najsilniejsze działanie alergizujące ma beta –laktoglobulina (w niemal niezmienionej postaci przechodzi przez błonę jelita cienkiego do krwioobiegu) i kazeina.

Robiąc testy na alergię warto dowiedzieć się, czy są one rozpisane na mleko krowie, kozie i mięso.

Alergia na mleko – objawy

W przypadku uczulenia na białka mleka krowiego dolegliwości mogą dotyczyć jednego lub więcej narządów i występować w różnym nasileniu. Wyróżnia się następujące postaci tej choroby:

- łagodną lub umiarkowaną z objawami w różnych narządach, o małym lub średnim nasileniu
- ciężką – poważne zaburzenia kwalifikujące się do leczenia szpitalnego (zalicza się tutaj m.in. ciężką

postać atopowego zapalenia skóry, silne, uporczywe biegunki z średnią i dużą utratą krwi ze stolcem, dużą anemię, ostry obrzęk krtani, zaburzenia oddychania, wstrząs anafilaktyczny).

Należy zaznaczyć, że każde niepokojące objawy są wskazaniem do udania się do lekarza, zwłaszcza, jeśli dotyczy to dziecka. Często trudno skojarzyć dolegliwości z alergią na mleko, ponieważ przejawia się ona w bardzo różnorodny sposób. Najczęściej są to objawy wielonarządowe.

W zależności od rodzaju objawów, wyróżnia się następujące postacie alergii na mleko:

- postać żołądkowo- jelitowa – bardzo częsta – ok. 50% przypadków:

biegunka i wymioty (u niemowląt często chlustające), czasami z domieszką krwi i śluzu
bóle brzucha, kolki
niechęć do spożywania mleka
zaparcia
zespół złego wchłaniania z częściowym zanikiem kosmków jelitowych (często z towarzyszącą nietolerancją laktozy i/lub sacharozy)
refluks żołądkowo-przełykowy
zapalenie żołądka i jelit

- postać skórna:

wypryski na policzkach, płatkach uszu (tzw. nadrywane uszy), w zgięciach łokci i kolan, a czasami na całym ciele
obrzęk naczynioruchowy
ciemieniucha mimo pielęgnacji (może być objawem zapowiadającym), obejmująca skórę owłosioną głowy, czoło oraz brwi
sucha skóra
świąd
liszaj pokrzywkowy uczuleniowy

zmiany na błonach śluzowych jamy ustnej, pękanie warg, zajady

- postać z układu oddechowego i uszu (po wykluczeniu infekcji):

sapka u niemowląt (zatkany nos bez wydzieliny)
uporczywy katar
swędzenie nosa
polipy nosa
przewlekła chrypka i kaszel
nawracające zapalenie gardła, krtani, ucha środkowego
zaburzenia oddychania
bezdech senny

- postać konstytucjonalno – mózgowa (obserwowana u dzieci):

przewlekła utrata apetytu z niedożywieniem i zaburzeniami przyrostu masy ciała
nadmierna pobudliwość nerwowa
rozdrażnienie
płaczliwość
krótki, niespokojny sen, lęki nocne
wzmożone napięcie mięśniowe
zaburzenia w zachowaniu
zaburzenia pamięci i koncentracji
agresywność

- postać wstrząsowa – gwałtowna, zagrażająca życiu reakcja wywołana niekiedy bardzo małą ilością alergenu (wg Gella- Combsa występuje w ciągu kilku minut do 4 godzin):

zblednięcie
wymioty, biegunka
zlewne poty
obrzęk naczyniowo-ruchowy
pokrzywka
duszność

zaburzenia pracy serca

Niektórzy badacze uważają, że reakcja wstrząsowa może być przyczyną nagłych zgonów niemowląt („zgony łóżeczkowe”).

Objawy alergii mogą się pojawić także w innych układach i narządach (rzadziej występujące):

- układ moczowy- zapalenie kłębuszkowe nerek, zespół nerczycowy, moczenie nocne i mimowolne dzienne, krwinkomocz
- narządy płciowe – świąd, obrzęk
- narząd wzroku – obrzęk powiek, podkrążone oczy, zapalenie gałki ocznej
- układ krwiotwórczy: niedokrwistość z niedoboru żelaza, obniżenie płytek krwi, obniżenie leukocytów
- układ mięśniowo-kostny – przewlekłe bóle stawów, obrzęki

inne objawy ogólnoustrojowe:

- drgawki
- zlewne poty po spożyciu mleka
- przewlekłe zmęczenie
- migrenowe bóle głowy

Opisane objawy są jak widać bardzo liczne, ale nie wszystkie występują naraz!

Alergia może dotyczyć kilku narządów, ale **nie stawiajmy sobie sami diagnozy** i nie eliminujmy mleka oraz jego przetworów bez konsultacji z lekarzem, a także dietetykiem. Wyżej wymienione objawy mogą świadczyć o innych chorobach, co musi być odpowiednio zinterpretowane przez lekarza.

Nietolerancja laktozy – objawy

Alergia na mleko jest często mylona z nietolerancją laktozy (cukru mlecznego), która jest spowodowana wrodzonym brakiem lub niedoborem laktazy – enzymu rozkładającego laktozę na

cukry proste: glukozę i galaktozę. Objawy tej nietolerancji to: biegunki, wzdęcia, bóle brzucha. Przy przewlekłych symptomach może dojść do upośledzenia przyswajania składników odżywczych i w przypadku dziecka – do zahamowania przyrostu masy ciała i niedożywienia.

- CZYTAJ TEŻ...

O testach na alergię i nietolerancję czytaj tutaj

Dieta eliminacyjna – jak się do tego zabrać?

Eliminacja produktów mlecznych wymaga zastąpienia ich innymi pokarmami, które dostarczą m.in. wapnia i witamin. U niemowląt i małych dzieci stosuje się odpowiednio dobrane preparaty mlekozastępcze (np. Nutramigen).
Starsze dzieci i dorośli mogą spożywać rośliny strączkowe, migdały, orzechy, nasiona, zielone warzywa, suszone owoce (figi, morele) oraz bardzo bogate w różne składniki odżywcze pseudozboża: amarantus, proso i komosę ryżową (quinoa). Zawierają one dużo wapnia, który pełni w organizmie dużo ważnych funkcji (m.in. uczestniczy w budowaniu kośćca). Nie należy zapominać, że produkty mleczne mogą się znajdować w wielu gotowych produktach spożywczych, dlatego trzeba dokładnie czytać etykiety.

- CZYTAJ TEŻ...

O ukrytych alergenach czytaj w tym artykule.

Wiesława Skrzypczak, dietetyk

- Literatura

1.”Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”,

M. Kaczmarski, E.Korotkiewicz-Kaczmarska,HELP-MED, Kraków 2013 2.”Alergie pokarmowe”, M.Jarosz, J.Dzieniszewski, PZWL, Warszawa 2004 3.”Dieta bezglutenowa i bezmleczna” J.Rujner, B.A. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002

Alergia u dziecka – czy już w ciąży można jej zapobiegać?

Na pytania dotyczące profilaktyki alergii u dzieci odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

Czy alergii pokarmowej można zapobiegać, czy też jest ona uwarunkowana genetycznie? Czy w ogóle można mówić o jakiejś profilaktyce alergii?

Na wstępie należy podkreślić, iż sa rożne rodzaje alergii: IgE – zależna i IgE – niezależna (w tym IgG – zależna, opóźniona). Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie skąd bierze się alergia pokarmowa IgE – zależna. Na pewno wpływ na to mają uwarunkowania genetyczne – jeśli rodzic/ rodzice mają alergię, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że dziecko też będzie ją miało. Powodem coraz częstszych alergizacji jest także rosnąca higienizacja środowiska, w wyniku czego układ immunologiczny reaguje niewłaściwie, na alergeny właśnie. Alergia IgG zależna jest z kolei alergią nabytą, która może rozwinąć się w dowolnym momencie życia. Istotne jest to, iż matka może tą alergię przekazać nienarodzonemu dziecku, drogą przekazania mu przeciwciał IgG. Pocieszający jest fakt, iż można jeszcze w

ciąży podjąć kroki, które uchronią dziecko przed chorobą.

- CZYTAJ TEŻ...

O typach alergii przeczytasz tutaj.

Czyli można mówić o profilaktyce alergii IgG zależnej (tzw. alergii utajonej)?

Tak. Alergia IgG zależna jest przekazywana dziecku w łonie matki, ale nie jest dziedziczna. Stosując odpowiednią dietę eliminacyjną możemy uchronić dziecko przed przekazaniem mu własnej alergii pokarmowej.

- CZYTAJ TEŻ...

Więcej o alergii IgG zależnej przeczytasz tutaj.

Dlaczego matka przekazuje swojemu dziecku alergie pokarmową?

W czasie ciąży organizm matki i dziecka jest połączony. Wiadomo, że matka przekazuje dziecku swoje przeciwciała – dziecko rodzi z niedojrzałą odpornością, ale z kompletem przeciwciał od matki, które mają je one chronić przez infekcjami. Niestety ten sam mechanizm dotyczy także alergii, które są powiązane z układem immunologicznym. Można to łatwo wytłumaczyć – otóż przeciwciała IgG względem pokarmów odpowiadają za rozwój alergii IgG –zależnej. To przeciwciała swoiste względem pokarmów. W ramach przeciwciał IgG wyróżniamy jednak również przeciwciała ochronne, które mama przekazuje dziecku przez łożysko. Ten „pakiet” przeciwciał jest pierwszą linią ochrony dziecka po porodzie, umożliwiając mu walkę z

bakteriami czy wirusami. Dziecko rodzi się bowiem z niedojrzałym jeszcze układem odpornościowym i przeciwciała mamy muszą go początkowo wspomóc. Ważnym jest, aby wraz z elementami odpornościowymi kobieta nie przekazała dziecku swoich przeciwciał na pokarmy.

Co powinno się zrobić, aby nie przekazać dziecku swojej alergii pokarmowej?

Proszę pamiętać, że mówimy teraz o alergii IgG zależnej – czyli alergii tzw. utajonej, która jest nabyta. Jeśli mamy genetyczne predyspozycje w kierunku alergii, to niestety nasze dziecko może alergię po prostu „odziedziczyć". Jeśli jednak dotyczy nas alergia IgG zależna, to tutaj możemy już działać zapobiegawczo.

Przede wszystkim ważna jest odpowiednia diagnostyka i testy. Kiedy kobieta wie, że ma alergię IgG – zależną i zbadała na które produkty jest uczulona, koniecznością jest wprowadzenie w ciąży diety eliminacyjnej. Dzięki takiej diecie ilość przeciwciał

odpowiedzialnych za alergię opóźnioną zmniejszy się, co zapobiegnie ich przekazaniu do organizmu dziecka. Najlepiej stosować dietę od początku ciąży, aczkolwiek najważniejszy jest III trymestr, gdy przekazywanie przeciwciał jest najmocniej nasilone.

Czy w takim razie do kompletu badań wykonywanych przed planowanym zajściem w ciążę należy dołączyć

także badania na alergię pokarmową?

Nie przesadzajmy, że trzeba to robić rutynowo. Zalecenia dotyczą przede wszystkim tych mam (obecnych, bądź przyszłych), które podejrzewają u siebie tego typu alergię, albo np. mają już jedno dziecko alergiczne.

A co, jeśli już jestem w ciąży i chcę wykonać testy na alergię?

Nie ma żadnych przeciwwskazań, a wręcz przeciwnie. Wspomniałam już, że najważniejszy przy przekazywaniu przeciwciał między organizmem matki i dziecka jest III trymestr, a na wprowadzenie odpowiedniej diety nigdy nie jest za późno.
Należy jednak pamiętać, aby nie prowadzić takiej eliminacji na własną rękę, bez konsultacji z lekarzem lub dietetykiem i bez odpowiedniej diagnostyki. Właśnie w okresie ciąży jest to szczególnie istotne.

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o testach na alergię pokarmową.

Alergia pokarmowa – obalamy mity, potwierdzamy fakty

Na pytania dotyczące faktów i mitów w alergiach pokarmowych odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

„Alergia to wymysł przewrażliwionych rodziców – za moich czasów nie było alergii” – jak Pani odniesie się do tego często powtarzanego przekonania?

O alergii słyszymy coraz częściej. Niektórzy zarzucają, że to wymysł dzisiejszych czasów i że „kiedyś nikt nie miał alergii”.

Prawda jest taka, że alergie są uznawane za chorobę cywilizacyjną – kiedyś faktycznie mogło być ich mniej, poza tym nie było dostępu do powszechnej diagnostyki.
Szybkiemu rozwojowi alergii w społeczeństwie sprzyja postępujący rozwój cywilizacyjny – nasze środowisko jest coraz bardziej „wyjałowione”, poziom higieny znacznie wzrósł. Na skutek tego organizm, którego układ odpornościowy jest przystosowany do walki, zaczął szukać sobie wrogów w czynnikach, które normalnie nie powinny nam szkodzić – takich jak pyłki czy pokarm.
Do tego dołożyło się coraz większe tępo życia, stres i niestety – mocno przetworzona żywność. To dodatkowo osłabia nasze jelita i powoduje, że alergie mają doskonałe pole do rozwoju. Mitem jest też to, że kiedyś „nikt nie miał alergii”. Po prostu obecnie alergie są dużo częściej diagnozowane dzięki temu, że rozwinęły i udoskonaliły się metody ich wykrywania.

„Alergię mają dzieci. Ewentualnie dorośli, którzy już mieli ją jako dziecko. Mam 40 lat, nigdy nie

miałem alergii więc nie może być ona przyczyną moich dolegliwości”

Trzeba też obalić mit, że z alergią człowiek się rodzi i albo ją ma, albo nie. Na przykład alergia IgG zależna jest alergią nabytą, więc może dotyczyć ludzi w każdym wieku

- CZYTAJ TEŻ...

O alergii IgG zależnej (utajonej) **przeczytasz tutaj**
Faktem jest, że **alergia bardzo często dotyczy dzieci**, ale proszę mi wierzyć, że nie tylko. Często jest tak, że nieleczona alergia (wziewna, pokarmowa, kontaktowa) prowadzi do tego, że zaczyna nas uczulać coraz więcej rzeczy. Nazywamy to marszem alergicznym. Co więcej – alergia pokarmowa może ewoluować na przykład w alergię wziewną – i nagle okazuje się, że pierwszy raz w życiu podczas okresu pylenia dostajemy typowo alergicznych objawów.

- CZYTAJ TEŻ...

Marsz alergiczny – co to jest? **Sprawdź tutaj.**

„Małych dzieci nie warto badać pod kątem alergii, bo wyniki wyjdą fałszywe. Bada się dzieci po 3 roku życia”.

Wręcz przeciwnie – warto badać szczególnie dzieci, gdyż im wcześniej wprowadzimy odpowiednią dietę, tym większa szansa, ze dziecko szybko „wyrośnie” z alergii i nie dojdzie do tzw. marszu alergicznego. Pamiętajmy, że zaniedbana alergia może doprowadzić nawet to astmy!

Prawdą jest, że testy skórne u małych dzieci (do 3 roku życia) mogą dawać zaburzone wyniki. Dlatego zaleca się (nawet już u dzieci pół rocznych) wykonanie testów na alergię z krwi.

- CZYTAJ TEŻ...

Testy na alergię i nietolerancję pokarmową – jakie są rodzaje?

Alergeny ukryte w produktach – co jeść, a gdzie zachować czujność?

Leczenie **alergii pokarmowej** polega przede wszystkim na **eliminacji alergenów**. Zdarza się , że pomimo ich usunięcia z diety, dolegliwości nie ustępują. Może to mieć miejsce w przypadku reakcji krzyżowych z innymi pokarmami, albo kiedy spożywamy je nieświadomie w różnych produktach spożywczych.

- CZYTAJ TEŻ...

Alergia krzyżowa – co to jest? Sprawdź tutaj!

Gdzie kryją się zakazane składniki?

Występują one najczęściej w gotowych wyrobach, często pod innymi nazwami, dlatego przeciętnemu konsumentowi trudno je czasem zidentyfikować. Niektóre osoby mogą być uczulone nawet na bardzo małe ilości szkodliwego pokarmu. Obecnie prawo wymaga, żeby na etykiecie produktów spożywczych były informacje o znajdujących się w nich alergenach. Dotyczą one następujących produktów

- mleko krowie
- jaja
- ryby
- skorupiaki
- zboża zawierające gluten(pszenica, żyto, jęczmień, owies)
- orzechy
- sezam
- soja
- seler
- gorczyca
- łubin
- mięczaki
- dwutlenek siarki i siarczyny w stęż. przynajmniej 10mg/kg lub 10mg/l

Najważniejsze alergeny i ich ukryte źródła

Alergia na mleko krowie lub nietolerancja laktozy – czego unikać?

Oprócz przetworów mlecznych, lodów, ciast i słodyczy, mogą je zawierać:
majonezy, sosy sałatkowe, płatki zbożowe, kaszki instant, pure ziemniaczane, margaryny, naleśniki, pierogi, zupy w proszku, gotowe potrawy w puszkach i słoikach, gotowe dania rybne (ryby mogą być moczone w mleku w celu zlikwidowania zapachu). Dodawane są często do wędlin i pasztetów mięsnych. Spotyka się je również w potrawach panierowanych, odżywkach dla sportowców i lekach (laktoza). Gotowe pieczywo często zawiera serwatkę!

Pod jaką nazwą kryją się alergeny mleczne?

Alergeny mleczne mogą występować pod nazwą:

- kazeina
- kazeinian
- laktoglobuliny
- laktoza
- serwatka

Gdzie mogą ukrywać się jajka?

Oczywiste jest, że jajka możemy znaleźć w majonezie, czy makaronie (na szczęście oba te produkty mają też swoje bezjajeczne odpowiedniki). Pamiętajmy jednak, aby dokładnie sprawdzać też sosy sałatkowe, wyroby cukiernicze, pieczywo (czasami smaruje się je przed pieczeniem), pasztety mięsne i wegetariańskie, kotlety mielone, potrawy panierowane, krokiety, placki, naleśniki, pierogi, drób faszerowany (np. kurczak).

Gluten w produktach – gdzie może się znaleźć?

Oprócz zbóż , które go zawierają (pszenica, żyto , pszenżyto, orkisz, jęczmień i owies), oraz jego przetworów (mąki, płatki, kasze, makarony, naleśniki, pierogi, kluski itp.), gluten może być dodany do: czipsów, serów żółtych (otoczka), kiełbas, parówek, szynek, konserw mięsnych, wyrobów garmażeryjnych, konserw rybnych, ryb w panierce, pasztetów i dań wegetariańskich,napojów owocowo-warzywnych, koncentratów zup i sosów, jogurtów, deserów, gumy do żucia, aromatów, przypraw, sosów sałatkowych, tabletek przeciwbólowych, preparatów witaminowych, przetworów owocowych dla dzieci, gotowych dań dla niemowląt. Czasami nawet owoce, np. jabłka, mogą być

powlekane preparatami z glutenem. Niektórzy zapominają, że niektóre alkohole (np. piwo) także dostarczają glutenu. Warto również przypomnieć, że zawiera go opłatek komunijny.

- CZYTAJ TEŻ...

Śladowe ilości glutenu – co to oznacza? **Sprawdź nasz artykuł na ten temat**.

Pod jakimi nazwami może kryć się gluten?

Gluten zawierają lub mogą zawierać takie dodatki jak: skrobia pszenna, skrobia żytnia, skrobia modyfikowana (skrobia modyfikowana w 90% jest z kukurydzy), białko roślinne i hydrolizowane białka roślinne, słód

Pozostałe alergeny:

Soja – może występować jako białko sojowe lub lecytyna sojowa w wędlinach, pasztetach mięsnych i wegetariańskich, sosach, majonezach, gotowych daniach obiadowych, mięsie mielonym, margarynach, pieczywie zwykłym i cukierniczym, ciastkach, cukierkach, batonach, czekoladach, lodach, deserach mlecznych itp. Nie zapomnijmy również o oleju i sosie sojowym. Mogą ją zawierać również leki.
Orzechy (najsilniej uczulają orzechy ziemne) – masła orzechowe i kremy czekoladowe do smarowania pieczywa i w cukiernictwie, lody, desery mleczne, ciastka, ciasta z nadzieniem, cukierki, batony, czekolady, a także sałatki warzywne, warzywno – mięsne, dania kuchni azjatyckiej
Sezam – tahina, kremy, ciasta, ciastka, lody, pasty i pasztety wegetariańskie(np. Hummus)
Seler – gotowe dania warzywne i mięsne mrożone i w słoikach, pasty, pasztety, sosy sałatkowe, przyprawy warzywne w proszku, zupy w proszku
Gorczyca – musztarda, sosy sałatkowe, majonezy, ketchupy, marynaty warzywne, rybne i grzybowe, gotowe dania obiadowe,

pasztety

Związki siarki – wino, piwo, soki owocowe, suszone i kandyzowane owoce (szukajmy tych bez konserwantów w sklepach ze zdrową żywnością), krakersy, torty, pizza, owoce morza (mrożone i w puszkach), niektóre preparaty farmaceutyczne.

Gotowe produkty – zachowaj ostrożność!

Najprostsze rady, której można udzielić osobom na diecie eliminacyjnej:

- wyrób sobie nawyk czytania etykiet. Najlepiej noś w portfelu listę zakazanych produktów i nazw, pod którymi się ukrywają. Czy wiesz, że np. popularna margaryna „Kasia" ma w składzie serwatkę?
- zminimalizuj spożywanie produktów przetworzonych, garmażeryjnych, tzw. „gotowców". Dotyczy to także wędlin, gotowych sosów w słoikach itp. Wybieraj te, które mają dobre, sprawdzone składy i do których masz dostęp do etykiet. Problemem często są produkty na wagę lub pieczywo, ale na twoją prośbę pracownik powinien pokazać ci skład wędliny czy chleba.
- wybieraj produkty wysokiej jakości. Ma to znaczenie np. w przypadku serów. Najczęściej im produkt lepszy, tym krótszy skład.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. „Alergia pokarmowa" Phylis Austin, AgataThrash, Calvin Thrash, Fundacja Źródła Życia, 2013 2. „Alergie i nietolerancje pokarmowe" Lina Conti, Bellona, Warszawa 2007 3.

„Celiakia” M. Jarosz, J. Dzieniszewski, PZWL, Warszawa 2005 4. źródła: (strona internetowa PFPŻ- Polskiej Federacji Producentów Żywności – www.pfpz.pl

---

Alergia krzyżowa, marsz alergiczny – co to jest?

Na pytania dotyczące alergii krzyżowych i marszu alergicznego odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

Marsz alergiczny, alergia krzyżowa – co to jest?

Zacznijmy może od wyjaśnienia kilku bardzo ważnych spraw.

Tytułem wstępu – oba te pojęcia dotyczą wyłącznie alergii, a nie występują przy nietolerancjach pokarmowych.

Teraz możemy przystąpić już do wytłumaczenia pojęć.

Zacznijmy więc od alergii krzyżowej – co to oznacza?

Niektóre alergeny mają podobną strukturę budowy cząsteczki (wspólne cząsteczki białkowe). Nazywamy to wspólną komponentą. Z tego powodu jeśli jeden produkt uczula to istnieje duże prawdopodobieństwo, że inny, o podobnej budowie, też będzie uczulał.

Podkreślić należy, że alergie krzyżowe nie dotyczą tylko tych samych rodzajów alergii – to znaczy, że występują np. tylko w

obrębie alergii pokarmowej.

Niestety może zdarzyć się taka sytuacja, że jeśli zdiagnozowana została u nas alergia krzyżowa to mając np. alergię na pyłki w czasie największego pylenia powinniśmy ograniczyć też spożywanie pokarmów mających wspólną strukturę antygenową z uczulającym pyłkiem.

Skąd mamy wiedzieć, czy alergia krzyżowa dotyczy również nas?

Alergie krzyżową diagnozuje lekarz na podstawie obserwacji objawów pacjenta, wspierając się wynikami badań. Gdy u pacjenta występuje ta sama reakcja uczuleniowa na alergeny mające wspólne struktury białkowe, można zakładać, iż wystąpił problem reakcji krzyżowej.

Robiąc badania warto dopytać się, czy dane testy alergiczne oceniają reakcje krzyżowe, co jest znacznym ułatwieniem diagnostycznym. W większości testów na alergię IgE- zależną ocenia się dodatkowy parametr, na podstawie którego można stwierdzić, czy alergia krzyżowa występuje.

Marsz alergiczny – brzmi trochę dziwnie. Co kryje się pod tą nazwą?

O zjawisku marszu alergicznego mówimy wtedy, kiedy jeden typ alergii przechodzi w inną nadwrażliwość.

Do takiej sytuacji dochodzi najczęściej wówczas, kiedy alergia jest nie leczona, to znaczy nie jest stosowana odpowiednia dieta, albo – w przypadku alergii wziewnych – nie są przyjmowane leki antyalergiczne. Trzeba pamiętać, że alergia pokarmowa może przejść w alergię wziewną, a ta z kolei w astmę wziewną.

Dlaczego tak się dzieje?

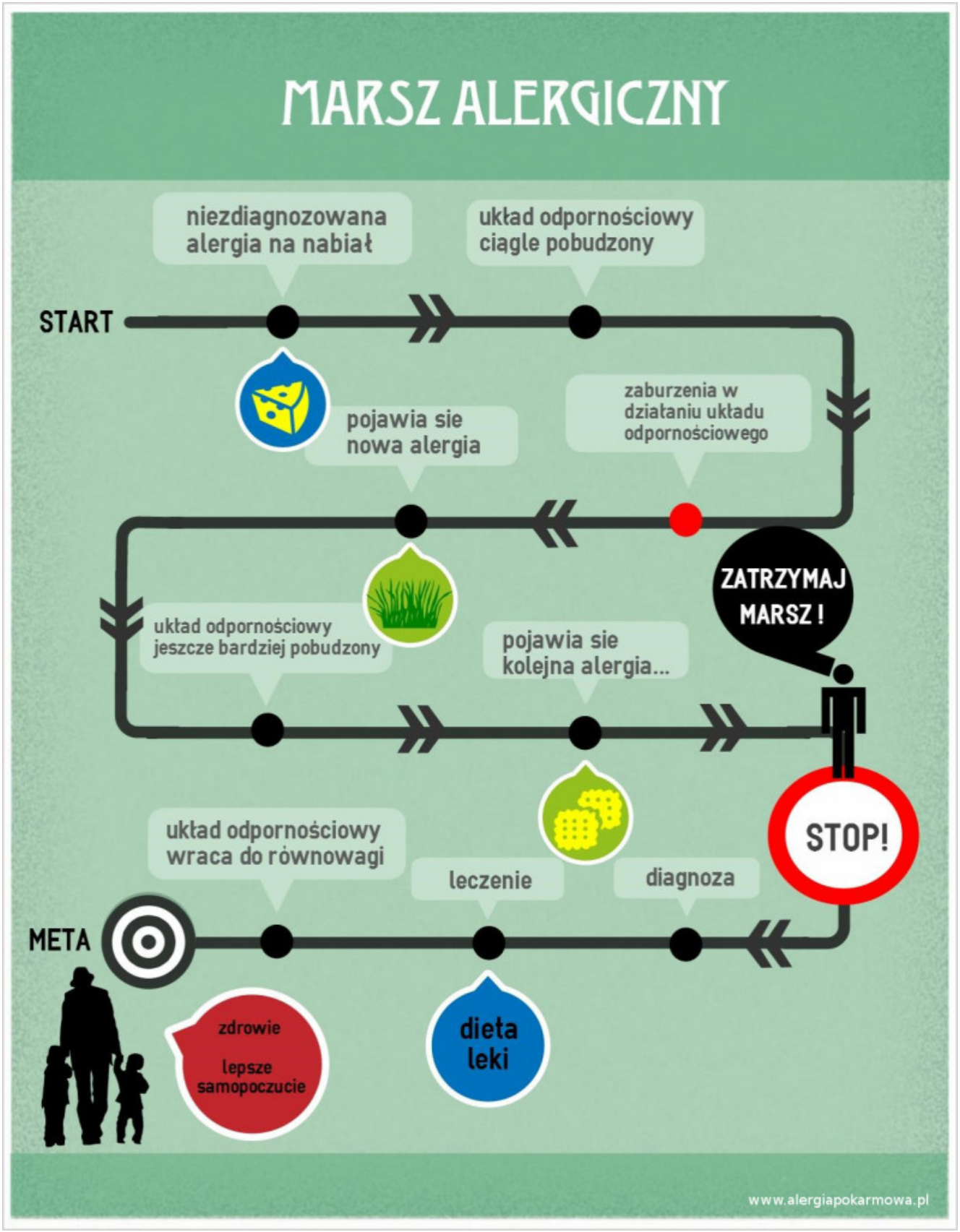
Tak jak zostało powiedziane na początku – marsz alergiczny występuje tylko w przypadku alergii, czyli wtedy, kiedy zaangażowany jest nasz układ odpornościowy.

Proszę sobie wyobrazić, że jeśli mamy niezdiagnozowaną, nieleczoną alergię, układ immunologiczny jest ciągle pobudzany. Taki brak równowagi, nadwyrężenie układu odpornościowego prowadzi do tego, że coraz gorzej radzi sobie on z rozpoznaniem, co tak naprawdę powinien zwalczać, dlatego reaguje na coraz większa liczbę elementów, które nie powinny nam zasadniczo szkodzić, jak pokarmy czy pyłki.

Jak temu zapobiegać?

Przede wszystkim nie należy lekceważyć żadnych objawów alergii. Trzeba udać się do lekarza, poddać się odpowiedniej diagnostyce i jeśli okaże się to konieczne – wprowadzić odpowiednią dietę, czy przyjmować leki. Szczególnie ważne jest, aby uwagę przykładać do diagnostyki dzieci z objawami alergii.

Wbrew temu co się powszechnie uważa małe dzieci (poniżej 3 roku życia) też mogą i powinny być badane pod kątem alergii. Zaniedbania w tej kwestii mogą doprowadzić do marszu alergicznego, którego najgroźniejszą konsekwencją może być astma!



Marsz alergiczny