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

Mama alergika pisze… Atopowe

zapalenie skóry u niemowlaka

Atopowe zapalenie skóry u niemowlaka to choroba niezwykle trudna w leczeniu. Rodzice chorych dzieci czują się bezradni, a często proponowane przez lekarzy leczenie doraźne nic nie daje. Jak rozpoznać, co uczula tak małe dziecko, skoro je tylko pokarm matki? Zapoznajcie się z historią mamy Judyty i z komentarzem, który napisała dietetyk Wiesława Skrzypczak – nasz ekspert.

Historia mamy alergika – Atopowe zapalenie skóry u niemowlaka

Jestem mamą 5,5 miesięcznej Judyty. Werdyktu „Alergia" oczekiwałam już będąc w ciąży. Zarówno ja, jak i mój mąż jesteśmy alergikami. Mój lekarz nie kazał mi odstawiać żadnych produktów – jadłam wszystko.
Kiedy Judyta się urodziła odstawiłam wszystkie potencjalne alergeny, po 3 tygodniach braku objawów zaczęłam stopniowo wprowadzać przetwory mleczne. Chwilę później się zaczęło!
Najpierw wysypka – czerwone krostki głównie na twarzy i szyi. Ruszyłam z eliminowaniem produktów, a skóra córki wyglądała coraz gorzej. Do tego doszła ciemieniucha, brzydkie i zielone śluzowe kupy. Zapisywałam wszystko – co i kiedy jadłam, jak wygląda jej skóra, jakie kupy, kiedy ulewa.
Skóra zaczęła się łuszczyć, nie byliśmy w stanie niczym jej smarować, bo nawet po najdelikatniejszych kosmetykach dla atopików było gorzej.
Moje eliminowanie dotarło do momentu, kiedy jadłam już tylko ryż i indyka. Brakowało mi siły zarówno psychicznej, jak i fizycznej.
Na szczepieniu rozmawiałam z mamą miesiąc młodszej dziewczynki, która poleciła mi alergologa, który robi testy skórne niemowlakom. Po kilku próbach udało nam się dostać.

Wyniki testów – werdykt

Uczulona na:

- ryż
- indyka… (o zgrozo! cóżeś ty matko dziecku robiła..)

Nie uczula:

- ziemniak,
- wieprzowina,
- kukurydza,
- żółtko,
- orzeszki ziemne
- cytryna.

Zmieniłam dietę, dostaliśmy robioną maść natłuszczającą i w końcu pojawiła się poprawa..
Nie na długo – tydzień później znów było gorzej. Córka złapała grzybicze zapalenie skóry, po wyleczeniu przypałętały się bakterie, w międzyczasie stwierdzono nietolerancję laktozy… Rany na skórze nie chciały się leczyć bez sterydowych maści i tak utknęliśmy.
Ja na rygorystycznej diecie, córka myta tylko wodą, smarowanie tylko robioną maścią, chusteczek do pupy żadnych…
Dziś Judyta ma 5 i pół miesiąca. Dostaje leki, maści sterydowe 2 razy w tygodniu. Na wadze przybiera, rozwija się ładnie. Skóra na chwilę się poprawi po to by znów było gorzej..
Zarówno my rodzice jak i alergolog twierdzimy, że coś ją jeszcze uczula – tylko co? Odstawianie czegokolwiek nie daje żadnych efektów.
To trudna walka i chyba najbardziej brakuje mi kontaktu z innymi matkami alergików, z którymi można by porozmawiać, podzielić się doświadczeniami. Wszystkim rodzicom atopików życzę wytrwałości!

Komentarz dietetyka:

Kiedy dwoje rodziców cierpi na alergię, prawdopodobieństwo wystąpienia uczulenia u dziecka wynosi średnio 70%. Bardzo ważne jest poznanie przyczyny, choć nie zawsze udaje się to osiągnąć. Atopowe zapalenie skóry u niemowlaka (tak jak u osób dorosłych) jest przewlekłym schorzeniem mającym swe przyczyny w mechanizmach alergicznych i niealergicznych. Wśród mechanizmów alergicznych występują zarówno reakcje natychmiastowe (IgE – zależne), jak i opóźnione (IgE – niezależne), które przebiegają m.in. z udziałem przeciwciał IgG, IgM, limfocytów T.

Analiza pokarmów uczulających matkę – alergia matki wpływa na dziecko

Bardzo ważne jest sprawdzenie jakie uczulenia występują u rodziców, ponieważ dziecko może cierpieć z powodu podobnych alergenów. Dodatkowo mogą wystąpić reakcje krzyżowe. W przypadku alergii u dziecka karmionego piersią podstawą jest wykonanie diagnostyki u matki. Badania wykazują bowiem, że podczas ciąży alergeny mogą przechodzić przez łożysko, a tym samym szkodzić dziecku. Alergeny dostają się także do mleka matki. Jest ono oczywiście najlepszym pokarmem dla maleństwa i należy je karmić jak najdłużej. Z nim dziecko otrzymuje przeciwciała IgA, które zmniejszają wpływ alergenów w przewodzie pokarmowym. U matek chorych na alergię może wystąpić niedobór tych ochraniających przeciwciał, a jelita mogą być bardziej przepuszczalne. Dlatego też maleńkie cząstki pokarmów spożywanych przez matkę przedostają się przez przewód pokarmowy do krwi, później u ciężarnych do łożyska, a u matek karmiących do mleka, co w rezultacie powoduje przechodzenie ich do organizmu dziecka. Bardzo ważne jest zatem zidentyfikowanie alergenów u matki. Eliminacja szkodliwych pokarmów oraz stosowanie probiotyków, które m.in. uszczelniają jelita i poprawiają odporność, przynosi korzyść zarówno matce,

jak i maleństwu.

Atopowe zapalenie skóry – co robić?

Jako przyczynę atopowego zapalenia skóry należy uwzględnić możliwość alergii kontaktowej (np. na proszki i płyny do prania, pleśnie, roztocza).
Oprócz obserwacji chorego, wskazane jest wykonanie testów na alergię natychmiastową (z przeciwciałami IgE) i opóźnioną (badanie przeciwciał IgG można zrobić dziecku dopiero ok. 18. miesiąca życia). Należy pamiętać, że alergia na pokarmy może ulec zmianie, zwłaszcza przy częstym spożywaniu danych produktów. Zalecane jest więc, oprócz eliminacji alergenów, stosowanie diety rotacyjnej .
Więcej informacji o AZS można przeczytać tutaj.

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.

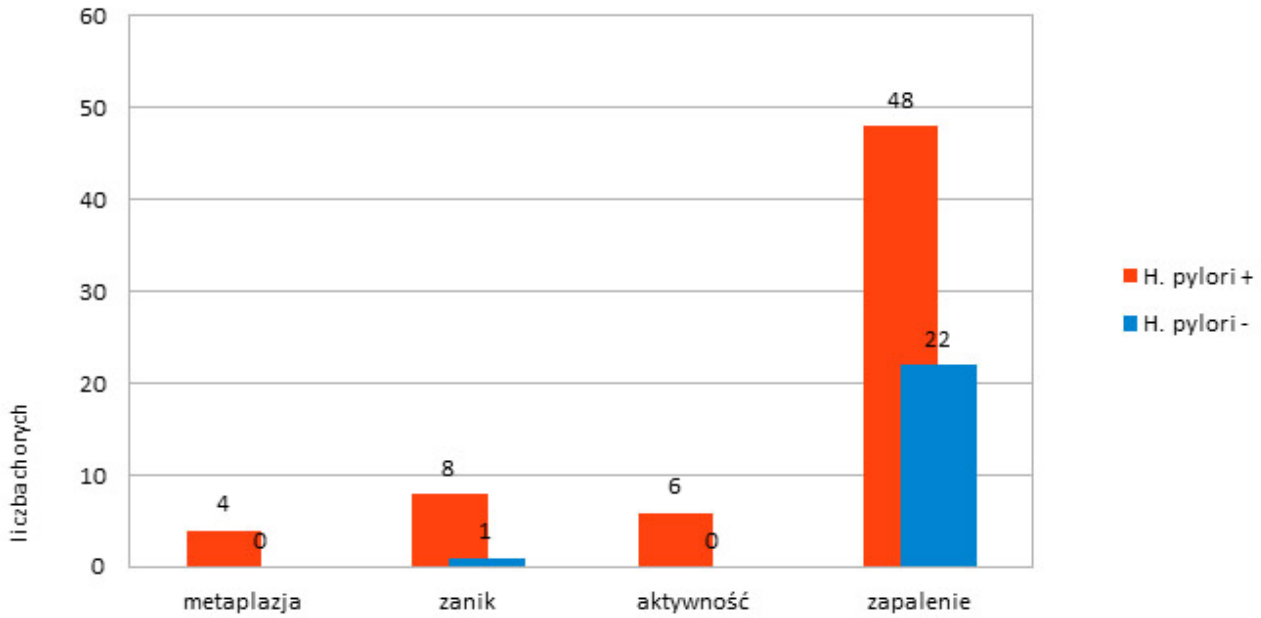
Do zakażenia tą bakterią dochodzi na drodze pokarmowej. Większość osób zaraża się w dzieciństwie. Wzrost częstości zakażenia postępuje z wiekiem do 50-60 lat, kiedy zachorowalność osiąga stały poziom. Można być także nosicielem i nie chorować.

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

Alergia na grzyby i pleśnie

Jesień jest porą roku, w której odnotowuje się jedne z najwyższych stężeń zarodników grzybów w powietrzu. Mogą one stanowić przyczynę wielu objawów alergii u osób na nie uczulonych. Jednak alergia na grzyby i pleśnie to problem zdecydowanie całoroczny. Chociażby z tego względu, że grzyby i pleśnie są obecne także w niektórych produktach spożywczych.

Alergia na grzyby i pleśnie – całoroczne alergeny

Zarodniki grzybów należą do alergenów całorocznych i są wszechobecne. Rozwijają się na materii organicznej żywej lub martwej, występują m.in. na opadłych liściach, produktach spożywczych, gnijącej padlinie, w powierzchniowych warstwach gleby oraz źle wentylowanych łazienkach. Szczególnie duże stężenie odnotowuje się w okresie późnego lata i jesieni. Jedynie podczas mrozów powietrze jest wolne od ich obecności. Niektóre z grzybów potocznie nazywane są pleśnią, należą do nich grzyby z różnych grup systematycznych, których grzybnia (ciało grzybów) ma postać nalotów. Rodzaj występujących grzybów zależy od klimatu, pory roku, wilgotności, a także od warunków panujących w pomieszczeniach i budynkach.

Znaczną rolę w wyzwalaniu reakcji alergicznych odgrywają grzyby pleśniowe z rodzaju Cladosporium, Alternaria, Aspergillus, Penicillium, Mucor, Fusarium, Botrytis. Do alergii przyczyniają się również grzyby z gromady Basidiomycetes oraz z rodzaju Candida. **Unoszące się w powietrzu zarodniki mają rozmiary ułatwiające wnikanie do drzewa oskrzelowego. Mogą stanowić przyczynę alergii wziewnej oraz wywoływać sezonowe lub całoroczne objawy alergii,**

Objawy alergii na grzyby i pleśnie

Objawy alergii najczęściej manifestują się pod postacią:

- zapalenia śluzówek nosa,
- zapalenia zatok,
- zapalenia polipów nosa
- zapalenia zatok
- astmy
- Objawy mogą również obejmować skórę, przewód pokarmowy oraz inne narządy.

Alergia na grzyby i pleśnie – występowanie alergenów w pokarmach

W przypadku alergii pokarmowej reakcję alergiczną może wywołać spożycie grzybów z gromady Basidiomycetes, czyli grzybów kapeluszowych, takich jak:

- pieczarki,
- podgrzybki,
- borowiki,
- maślaki
- kurki.

Do tej formy alergii przyczynić się mogą również artykuły spożywcze, do których wyprodukowania wykorzystuje się grzyby lub ich metabolity, a także żywność zainfekowana grzybami pleśniowymi.

Do produktów, w których są one obecne, należą:

- soki owocowe,
- orzechy,
- suszone owoce,
- sos sojowy,
- sery pleśniowe,
- ciasta drożdżowe

- niektóre gatunki wina i piwa

Występują także na powierzchni warzyw kopcowanych na zimę.

Grzyb candida albicans

Grzybem naturalnie występującym na powierzchni śluzówek oraz skóry każdego człowieka jest Candida albicans, należący do rzędu drożdżaków. Jest on oportunistycznym patogenem, czyli takim, który **u zdrowego organizmu nie wyrządza większej szkody, ponieważ jest go niewiele.**

Zagrożenie niekontrolowanym przerostem grzyba candida występuje przede wszystkim u osób:

- z osłabionym układem odpornościowym,
- z cukrzycą,
- zażywających antybiotyki,
- zażywających kortykosteroidy
  zażywających tabletki antykoncepcyjne

Jest wtedy przyczyną przypadłości ze strony różnych układów i narządów. **Przyczyną dolegliwości są infekcje drożdżakowe i toksyczne działanie mykotoksyn (toksyn wytwarzanych przez grzyby). Powodują one nadmierny rozrost lub stany zapalne,** które powstają w wyniku działania różnych mechanizmów alergicznych na białka tego grzyba.

Przyczyny rozpowszechniania się grzybów w domach – pożywienie

Na wzrost liczebności grzybów w domach ma wpływ także nieusuwanie resztek pożywienia – chleba, owoców i warzyw oraz ich przetworów, jak również nieutrzymywanie lodówek w czystości. Przyczynia się to do zwiększenia ilości przedstawicieli grzybów głównie z rodzaju Penicillium, Aspergillus, Botrytis.

Podsumowując, chociaż o grzybach i pleśniach z reguły mówi się jesienią, ważne jest, abyśmy pamiętali, że jest to problem całoroczny. Dlatego też należy dołożyć wszelkich starań, aby chronić się przed ich szkodliwym działaniem o każdej porze roku.

- LITERATURA

1. Dr Danuta Myłek, *Alergie*, Wyd. II, Warszawa, W.A.B., 2010.
2. Edward Rudzki, *Alergeny*, Wyd. I, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2008.
3. Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, *Alergia i nitolerancja pokarmów*, Katowice-Warszawa, „Śląsk" Sp. z.o.o. Wydawnictwo Naukowe, 2004.
4. Wojciech Mędrala, *Podstawy alergologii*, Wrocław, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, 2006.

Paulina Kubiak

Anafilaksja

Anafilaksja to rodzaj nagłej, uogólnionej reakcji z nadwrażliwości o charakterze alergicznym lub niealergicznym. Rozwija się w ciągu kilku sekund, minut, do kilku godzin od momentu kontaktu z czynnikiem sprawczym (z reguły pokarm, leki, użądlenia owadów) i może przyjąć postać łagodną lub ostrą (wstrząs anafilaktyczny), która może zagrażać życiu i wymaga hospitalizacji. W przebiegu reakcji anafilaktycznej objawy najczęściej obejmują skórę, błony śluzowe, a także

układ oddechowy, krążenia oraz pokarmowy. Mogą one wystąpić równocześnie.

Objawy narządowe anafilaksji i częstość ich występowania*

W 33% przypadków objawy ustępują samoczynnie, ale pojawiają się powtórnie po 1-3 godzin i są równie niebezpieczne jak te pierwotne. Większość form anafilaksji ma łagodny charakter, objawia się wysypkowymi zmianami na skórze i lekkimi bólami brzucha. W przypadku nawet łagodnej formy reakcji anafilaktycznej należy zachować czujność, ponieważ nie wiadomo, czy i kiedy dołączą się inne ciężkie objawy.

Zgodnie z zaleceniami raportu ekspertów, [1] reakcję anafilaktyczną rozpoznaje się, jeżeli objawy spełniają jedno z trzech niżej podanych kryteriów:

1. Mają nagły początek z zajęciem skóry lub/i błon śluzowych oraz towarzyszą im zaburzenia oddychania albo obniżenie ciśnienia tętniczego lub/i związane z tym objawy (omdlenie, zasłabnięcie);
2. Po ekspozycji na prawdopodobny alergen wystąpiły (w ciągu kilku minut lub kilku godzin) co najmniej dwa objawy spośród niżej wymienionych:

- *zajęcie skóry lub śluzówki,*
- *zaburzenia oddychania,*
- *obniżenie ciśnienia tętniczego lub/i związane z tym objawy (omdlenie, zasłabnięcie)*
- *utrzymujące się objawy ze strony układu pokarmowego (bóle kolkowe, wymioty);*

3. Po ekspozycji na znany alergen (w ciągu kilku minut lub kilku godzin) ma miejsce obniżenie ciśnienia krwi:

- *u dzieci i niemowląt: ciśnienie tętnicze niższe niż norma dla wieku lub spadek >30%,*
- *u dorosłych: ciśnienie skurczowe <90 mm Hg lub spadek > 30% od wartości wyjściowej*.*

Wśród żywności, która może wywołać reakcję anafilaktyczną, najczęściej wymienia się orzeszki ziemne i skorupiaki (kraby, krewetki, langusty).
Rzadziej wymieniane są: jaja, kiwi, mleko krowie, nasiona, orzechy (migdały, orzechy brazylijskie, orzechy laskowe, nerkowce, pekan), awokado, sezam, truskawki, poziomki, banany, czosnek, papaja, ryby, seler, płatki zbożowe śniadaniowe, pszenica, rośliny strączkowe (soja, groch, soczewica).

Do innych czynników mogących wywołać reakcję anafilaktyczną należą: jad owadów (pszczoły, osy, szerszenie, mrówki, trzmiele), leki (m.in. aspiryna, penicylina, ketoprofen, morfina), alergeny wziewne (sierść konia, kota), czynniki niealergiczne (nagłe ochłodzenie organizmu, wysiłek fizyczny, ciepło, stres), lateks, środki kontrastowe posiadające w składzie jod (stosowane podczas tomografii komputerowej), szczepionki i surowice (np. szczepionka przeciwtężcowa i inne). Ryzyko wystąpienia reakcji anafilaktycznej wzrasta w przypadku sumowania czynników wyzwalających, np. przy jednoczesnym kontakcie z alergenami pokarmowymi i wysiłku fizycznym.

Narażeni na reakcję anafilaktyczną są szczególnie alergicy, ale może ona wystąpić u każdego. W przypadku wystąpienia anafilaksji konieczna jest szybka reakcja, gdyż natychmiastowe podjęcie leczenia zmniejsza ryzyko powikłań i zgonu.

Zapobieganie anafilaksji:

- Należy uważnie obserwować, jaka żywność bądź substancje wywołują reakcję anafilaktyczną.
- Jeżeli nie ma się pewności co do tego, który pokarm lub czynnik wywołuje reakcję, należy skonsultować się z

lekarzem.

- Należy unikać niskokalorycznych środków słodzących, produktów kwaśnych i słodkich, ponieważ mogą one wywołać reakcję lub nasilić jej przebieg.
- Jeśli reakcja na niektóre pokarmy, np. orzeszki ziemne, mleko krowie, pszenicę, krewetki lub inne produkty, jest ostra, należy całkowicie wyeliminować je z diety.
- Jeśli została stwierdzona anafilaksja, należy zawsze nosić przy sobie ampułko-strzykawkę z adrenaliną lub lek ratujący życie.
- Aspiryna oraz leki o zbliżonym do niej działaniu mogą u niektórych osób być przyczyną reakcji anafilaktycznej, dlatego należy ich unikać, jeśli kiedykolwiek wcześniej została stwierdzona anafilaksja.
- Zażywanie leków należących do grupy beta-blokerów może utrudniać leczenie anafilaksji. Dlatego ich stosowanie należy skonsultować z lekarzem.

Jak postępować w przypadku wystąpienia reakcji anafilaktycznej:

- Należy jak najszybciej przerwać źródło czynnika sprawczego (np. usunąć żądło owada).
- Jeśli chory posiada przy sobie adrenalinę lub inny lek w ampułkostrzykawce do zastosowania w przypadku wystąpienia wstrząsu anafilaktycznego, należy go natychmiast zaaplikować domięśniowo (najlepiej w udo).
- Należy bezzwłocznie wezwać pogotowie oraz zawołać po pomoc osobę z najbliższego otoczenia.
- Jeśli chory miał wcześniej przepisany przez lekarza lek przeciwhistaminowy i ma go przy sobie, powinien go zażyć (osobom nieprzytomnym nie podaje się tabletek).
- Należy ocenić drożność układu oddechowego, stan układu krążenia, skóry, stan świadomości oraz oddychanie.
- Poszkodowanego dobrze jest ułożyć na plecach z uniesionym kończynami dolnymi, a jeśli chory wymiotuje, należy go ułożyć w pozycji bocznej ustalonej.

- W przypadku zatrzymania krążenia lub oddechu należy przeprowadzić akcję reanimacyjną, ze stałym masażem serca i sztucznym oddychaniem.
- Należy często monitorować częstość oddechów, częstość i rytm pracy serca, a także ciśnienie tętnicze, w równych odstępach czasu.
- Chory nie powinien samodzielnie jechać do szpitala, ponieważ może nagle stracić przytomność.
- Jeśli poszkodowany jest sam w domu, powinien się upewnić czy drzwi są otwarte, aby umożliwić wejście ratownikom medycznym.

*Źródło: *Podstawy alergologii*, red. W. Mędrala (s.456)

- LITERATURA

1. William E. Walsh, *Alergie pokarmowe*, Wyd. 1, Warszawa: Amber, 2001.
2. Wojciech Mędrala, *Podstawy alergologii*, Wrocław: Górnicki Wydawnictwo Medyczne, 2006.

[1]. (Sampson H.A.: *Second symposium on the definition and management of anaphylaxis: summary report – Second National Institute of Allergy and Infectious Disease/Food Allergy and Anaphylaxis Network symposium.* J Allergy Clin Immunol. 2006; 117: 2: 391-397).

Paulina Kubiak

Dieta rotacyjna i rodziny pokarmów

Dieta rotacyjna

Podstawą leczenia alergii pokarmowej jest eliminacja szkodliwych produktów. Dodatkowo wskazane jest stosowanie diety rotacyjnej. Poleca się ją osobom, które mają alergie na kilka lub więcej pokarmów, bowiem codzienne spożywanie tego samego produktu (np. ziemniaków, drobiu, mleka sojowego, itd.) sprawia, że układ odpornościowy jest mocno obciążony i może doprowadzić do alergizacji na kolejne pokarmy. Rotacja pozwala organizmowi „odpocząć" od nadmiernej ilości alergenów z tej samej rodziny (określenie dotyczy roślin) lub klasy (w przypadku pokarmów zwierzęcych), a niekiedy pomaga w zidentyfikowaniu szkodzącego nam produktu.

Przypomnijmy, co to jest dieta rotacyjna

Jest to 4-dniowy plan żywieniowy, który pomaga kontrolować uczulenie. Dietę rotacyjną ustala się na podstawie stwierdzonej alergii (lub jej podejrzenia) i przynależności danego pokarmu do określonej rodziny lub klasy. Polega to na tym, że produkty z tej samej grupy spożywa się co 4. dzień (np. ryż w poniedziałek, a następnie dopiero w piątek). Tego samego dnia można zjeść kilka produktów z jednej rodziny/klasy, ale lepiej najpierw sprawdzić każdy z nich z osobna, czy nie wywołuje nadwrażliwości (wskazana obserwacja i zapisywanie reakcji w dzienniczku objawów).

Czasami produkty z tej samej grupy mogą być spożywane co 2 dni, ale nie dotyczy to osób, które mają ciężki przebieg alergii. Nie jest wtedy wskazane jedzenie pokarmów z tej samej

rodziny/klasy dwa razy w ciągu dnia albo podczas tego samego posiłku (np. jeśli zjedliśmy na obiad ziemniaki, to nie jemy na kolację drugiego produktu z tej rodziny, np. bakłażana czy pomidora).

Alergicy powinni spożywać produkty jak najmniej przetworzone, bez konserwantów, barwników i innych dodatków, najlepiej z upraw ekologicznych (bez chemii). Optymalna ilość posiłków to 3. Powinny one być regularne i niezbyt obfite.
Poniżej znajdują się pomocne w stosowaniu diety rotacyjnej tabele rodzin i klas pokarmów oraz przykładowe zestawy produktów.

Należy pamiętać, że **produkty, na które jesteśmy uczuleni eliminujemy z diety, natomiast rotacji podlegają pokarmy dobrze tolerowane przez nasz organizm!**
Nie przeprowadzajmy tych zmian w diecie samodzielnie, bez wykonania testów, konsultacji z lekarzem czy dietetykiem.

Rodziny pokarmów

Alergia Pokarmowa

Klasyfikacja produktów spożywczych według rodzin i klas*

Rodzina botaniczna	Produkty spożywcze
Nanerczowate	Mango, orzechy pistacjowe
Kosmowate	Botwina, buraki cukrowe, buraki czerwone, szpinak
Złożone	Anyż gwiaździsty, bylica, cykoria, karczochy, endywia, estragon, krwawnik, mniszek, rumianek, sałata, ziarna słonecznika
Powojowate	Słodkie ziemniaki (bataty)
Krzyżowe	Brokuły, brukiew, brukselka, chrzan, gorczyca, jarmuż, kalafior, kalarepa, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta włoska, kapusta pekińska, rzepak, rzeżucha, rzodkiew, rzodkiewki
Dyniowate	Cukinia, dynia, melony, ogórki
Hepankowate	Owoc kaki
Wrzosowate	Borówka, czarna jagoda
Grzyby	Grzyby jadalne
Trawy	Cukier trzcinowy, jęczmień, kukurydza, owies, proso, pszenica, ryż, słód (z jęczmienia), żyto
Orzechowce	Orzech włoski, orzech pekan
Wargowe	Bazylia, cząber, lawenda, majeranek, melisa, mięta, oregano, rozmaryn, szałwia, tymianek
Wawrzynowate	Awokado, cynamon, laur
Strączkowe	Chleb świętojański, cieciorka, fasola mung, groch, lukrecja, orzeszki ziemne, soczewica, soja, ziarna rośliny guar
Liliowate	Cebula, czosnek, por, szczypiorek, szparagi
Bananowate	Banany
Palmowate	Daktyle, orzechy kokosowe
Męczennicowce	Owoc passiflory (męczennicy)
Pieprzowate	Pieprz
Rdestowate	Gryka, rabarbar, szczaw
Różowate	Brzoskwinia, głóg, gruszka, jabłko, jarzębina, jeżyna, malina, migdał, morela, śliwka węgierka, tarnina, truskawka, wiśnia
Rutowate	Bergamotka, cytryna i inne owoce cytrusowe
Skalnicowate	Agrest, porzeczka
Psiankowate	Bakłażan, papryczka chili, papryka, pomidor, ziemniak
Zatwarowate	Orzech koli, ziarno kakaowe
Baldaszkowate	Anyż, dzięgiel, kmin rzymski, kolendra, koper włoski, koperek, lubczyk, marchew, pasternak, pietruszka, seler bulwiasty, seler naciowy
Winorośłowate	Winogrona, rodzynki
Aktynidiowate	Kiwi

Klasa zoologiczna	Produkty spożywcze
Ssaki	Mięso wieprzowe, wołowe, cielęce, kozie, owcze, jagnięce, baranie, królicze, dziczyzna, mleko krowie, owcze, kozie, kobyle
Drób	Kura, indyk, kaczka, gęś, dziki drób (mięso i jaja)
Ryby	Wszystkie ryby
Skorupiaki	Kraby, krewetki, langusty, homary
Mięczaki	Ślimaki, małże, ostrygi, mątwy

Przykładowy zestaw produktów w czterodniowej diecie rotacyjnej*

Grupa produktów	Dzień I	Dzień II	Dzień III	Dzień IV
mięso	wołowina	ryba	baranina	kura
owoce	jabłka, gruszki	winogrona	banany	pomarańcze
warzywa	fasola, groch	kapusta, kalafior	seler, marchew	pomidory, sałata
Zbożowe, ziemniaki	pszenica (pieczywo, makaron)	gryka	ryż	ziemniaki
napoje	sok jabłkowy	sok winogronowy	sok porzeczkowy	sok pomarańczowy
inne	mleko	rodzynki	orzechy włoskie	jaja

TABELKA – KLASYFIKACJA PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH

- LITERATURA

Jarosz Mirosław, Dzieniszewski Jan. *Alergie pokarmowe*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2004.

*Tabela 12 *„Klasyfikacja produktów spożywczych według rodzin i klas”, str. 172*

*Tabela 16 *„Przykładowy zestaw produktów w czterodniowej diecie rotacyjnej”, str. 178*

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Chia (szałwia hiszpańska) a siemię lniane – które wybrać?

Już na samym początku odpowiemy na to pytanie – oba ziarna warto wprowadzić na stałe do swojej diety!

Siemię lniane jest znane, ale często niedoceniane. Najczęściej stosuje się je doraźnie – osłonowo przy problemach żołądkowych. Weganie i alergicy stosują je dodatkowo jako zamiennik jajka.

Chia (szałwia hiszpańska) pojawiła w świadomości konsumentów stosunkowo niedawno, ale szybko zaczęła zyskiwać popularność.

Części osób nie trzeba było do niej przekonywać, jednak pojawiły się też głosy, że nie warto przepłacać, skoro siemię lniane jest lepsze i tańsze.

Czym się różnią?

Siemię lniane to nasiona lnu zwyczajnego. **Nasiona chia** pochodzą od rośliny o tej samej nazwie, uprawianej w Ameryce Południowej.
Obydwa charakteryzują się przede wszystkim **bogactwem nienasyconych kwasów tłuszczowych Omega 3, wysoką zawartością błonnika i lignanów. Oba ziarna są bezglutenowe.**

- Co to są lignany?

Są to związki, które odznaczają się silnymi właściwościami antyoksydacyjnymi oraz antyestrogenowymi. Badania wykazały, że mogą mieć udział w profilaktyce raka piersi i raka prostaty. Niestety, nie jest łatwo czerpać je z normalnej diety, gdyż większość popularnych produktów spożywczych nie zawiera ich zbyt wiele. Wyjątkiem jest właśnie siemię lniane, chia, sezam i ciecierzyca, które zawierają tych związków najwięcej.

Czym różni się siemię lniane od nasion chia?

Dlaczego alergicy powinni sięgnąć po chia?

Dla alergików pokarmowych chia jest szczególnie cenna ze względu na **wysoką zawartość wapnia**. Jest to istotne, zwłaszcza na diecie, w której eliminowany jest nabiał.

Jak stosować nasiona chia?

Nasiona chia najlepiej spożywać w postaci puddingu – jego przygotowanie jest proste i nie wymaga gotowania. Nasiona można dodawać też do koktajli. Dobrze jest, jeśli spożywane są na surowo. Wprowadzając je do diety należy pamiętać, aby zwiększyć ilość wypijanych płynów.

Chia – jakie proporcje na puddnig?

Przepisy są różne. W ciągu dnia powinno się zjadać ok. 3 łyżeczek ziaren chia. Taką ilość należy zalać szklanką mleka roślinnego albo wody, dokładnie wymieszać i odstawić (najlepiej na noc) do lodówki. Można dowolnie wybierać dodatki (np. owoce, dżem), a także osłodzić naturalnym słodzikiem (np. syropem z agawy, stewią).

Jak stosować siemię?

Siemię najlepiej spożywać zmielone. Jeśli go nie zmielimy, większość cennych właściwości nie zostanie wchłonięta do organizmu, gdyż siemię w postaci ziaren nie jest trawione. Z ziaren siemienia można również przygotować kisiel (zalać wodą i odstawić albo chwilę pogotować), ale wtedy będzie miało ono głównie działanie osłaniające na błonę śluzową żołądka.
Siemię najlepiej mielić bezpośrednio przed jedzeniem.
Kisiel z siemienia jest dobrym zamiennikiem jajka.

- CZYTAJ TEŻ

O zamiennikach jajka czytaj tutaj

Podsumowując – warto w kuchni mieć oba ziarna i stosować je

zamiennie. Będą się doskonale uzupełniały.



PRZEJDŹ DO PRODUKTU

Dieta alergika a konserwanty – dlaczego trzeba zwracać na to szczególną uwagę?

Chemicznych dodatków do żywności powinien unikać każdy, komu zależy na zdrowiu własnym i swojej rodziny. Jednak alergicy pokarmowi powinni szczególnie zwracać uwagę na to co jedzą i najlepiej całkowicie wyeliminować żywność wysokoprzetworzoną. Dlaczego? Na to pytanie odpowiada nasz **ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dietetyk Monika Frank.**

Po co dodatki do żywności?

Wiadomo, że do produkcji środków spożywczych są wykorzystywane substancje dodatkowe. Używa się zarówno substancji naturalnych, jak i otrzymywanych sztucznie, w wyniku syntezy chemicznej.
Cel ich stosowania:

- przedłużenie trwałości produktu,
- zapobieganie zmianom jakościowym produktu, mogącym nastąpić na skutek działania drobnoustrojów
- ułatwienie procesów technologicznych, jakim jest poddawany produkt,
- poprawa atrakcyjności produktu (smaku, zapachu, wyglądu)

Dlaczego osoby, u których diagnozowana jest alergia pokarmowa powinny unikać produktów, w których zastosowano dodatki chemiczne?

W przypadku diagnostyki alergii pokarmowej wykonywane są testy na kilka, kilkanaście, a nawet kilkadziesiąt produktów. Nie ma

natomiast możliwości sprawdzenia absolutnie wszystkich produktów, surowców i dodatków do żywności.
Z uwagi na to, że u osób z alergią układ odpornościowy jest nadwrażliwy, otwarty i nie funkcjonuje odpowiednio, to jest potencjalnie narażony na powstawanie nowych alergii.
Krótko mówiąc u osób nadwrażliwych substancje dodatkowe mogą wywoływać reakcje alergiczne. Mechanizm ich powstawania nie jest do końca poznany, wiąże się on najprawdopodobniej z reakcją pseudoalergiczną, polegającą na uwalnianiu histaminy po ich spożyciu. Najprawdopodobniej alergicznie oddziałują również metabolity tych substancji.
Należy podkreślić, że bardziej wrażliwe na niekorzystne oddziaływanie substancji dodatkowych do żywności są dzieci. W tym szczególnie grupa dzieci z zaburzeniami ze spektrum autyzmu.

Czego szczególnie powinni unikać alergicy?

Lista substancji dodatkowych o potencjalnym działaniu alergicznym:

- syntetyczne barwniki spożywcze
- substancje konserwujące
- przeciwutleniacze
- dodatki nasilające doznania smakowo-zapachowe (np. glutaminian sodu)

Dlaczego jest to tak ważne w diecie eliminacyjnej?

Często zdarza się, że osoby z alergią bardzo skrupulatnie przestrzegają diety, eliminują z żywienia produkty, które wskazano badaniem, natomiast jednocześnie korzystają z żywności wysokoprzetworzonej, tym samym narażają swój organizm na rozwój nowych nadwrażliwości. Dotyczy to także „pryskanych”

warzyw i owoców – chemiczne środki ochrony roślin nie dają się łatwo usunąć i zwykłe umycie nie pomoże, żeby pozbyć się ich całkowicie.

Jak unikać chemicznych dodatków w żywności?

W żywieniu osób z alergią zaleca się korzystanie przede wszystkim z żywności ekologicznej, ze sprawdzonego źródła. Poza tym ważne jest samodzielne gotowanie i przygotowywanie posiłków – od surowca do produktu, a także ograniczanie do minimum stosowania żywności przetworzonej, gotowych dań i produktów.

Dlaczego akurat konserwanty i dodatki do żywności?

Pamiętajmy, że są to substancje dodatkowe, dodawane do żywności. Sztuczny wytwór, który nie jest naturalny dla naszego organizmu. Czy nasi przodkowie jedli zupki instant?

Poniżej przedstawiamy tabelę z najbardziej szkodliwymi dodatkami do żywności. Można ją sobie wydrukować razem z artykułem, wyciąć i zabrać ze sobą na zakupy. **Pamiętajmy – czytanie etykiet powinno wejść nam w nawyk! Poza tym dbajmy o jakość produktów, które trafiają na nasze talerze.**

- KONSERWANTY

E200,E202,E203,E210,E211,E212,E213,E214,E215,E216,E217,E218,E219,E220,E221,E222,E223,E224,E226,E227, E228,E230,E231,E232,E234,E235,E239,E249,E250,E251,E252,E280, E281,E282,E283,E284, E285,E385

- BARWNIKI

E102,E104,E110,E120,E122,E123,E124,E127,E128,E129,E131,E132,E133,E142,E150b, E150c,E150d,E151, E153,E154,E155, E160b,E161g,E171, E172,E173,E174,E180

- PRZECIWUTLENIACZE I INNE

E310,E311,E312,E320,E322,E327,E336,E338,E355,E407,E414,E416,E420,E421,E425,E431,E465,
E466,E483,E500,E508,E514,E520,E527,E536,E553b,E578,E579,
E621,E631,E635,E914, E950,E951,E952,E954, E962,E1404,E1520

POBIERZ PDF ZE SZCZEGÓŁOWĄ ROZPISKĄ DODATKÓW I ICH WPŁYWEM NA NASZ ORGANIZM

SZUKASZ PRZEPISÓW NA PYSZNE DANIA DLA ALERGIKÓW? SPRAWDŹ W NASZEJ BAZIE!

Dieta bezglutenowa w sporcie – czyli dlaczego coraz więcej sportowców przechodzi na

dietę eliminacyjną

Tematyka alergii, a także nietolerancji pokarmowych już dawno wyszła z gabinetów lekarskich i znalazła swoje miejsce w środowisku sportowców oraz celebrytów. Dlaczego coraz więcej osób, którym szczególnie zależy na poprawieniu swojej wydolności decyduje się przejść na dietę eliminacyjną? Co sprawiło, że właśnie dieta bez glutenu i bez mleka stała się tak popularna?

Odpowiedzmy zatem na kilka ważnych pytań:

1. Dlaczego dieta eliminacyjna stała się popularna wśród sportowców?

Przykład, jak często bywa, przyszedł z góry, a konkretnie z samego szczytu tenisowych rankingów. Sukcesy tenisisty Novaka Dokovicia stały się żywą reklamą diety eliminacyjnej i tego, jak odpowiednio dobrana dieta może poprawić kondycję. Problemy, które towarzyszyły mu podczas meczów (omdlenia, napady zmęczenia), okazały się wynikać z alergii na gluten (w wielu artykułach mówi się o „nietolerancji" na gluten. Takie nazewnictwo przyjęło się w potocznej mowie, ale są różnice między nietolerancją a alergią – **przeczytaj o tym tutaj**). W przypadku Dokovicia wyeliminowanie produktów, które mu szkodziły spowodowało znaczną poprawę stanu jego zdrowia i spektakularne sukcesy sportowe. Za jego śladem poszli też inni sportowcy i w ten sposób ruszyła w świat opinia, że zrezygnowanie z glutenu i mleka to prosta droga do polepszenia swoich wyników.

2. Czy dieta bezglutenowa wpływa na

uzyskiwanie lepszych wyników?

Jak widać na opisanym powyżej przykładzie może tak być. Jeśli ktoś ma alergię (np. alergię opóźnioną, IgG zależną) na gluten to wyeliminowanie tego składnika rzeczywiście może poprawić kondycję organizmu. Jednak trzeba pamiętać, że **nie u każdego będzie to akurat gluten czy mleko** – w takim przypadku należałoby wyeliminować te składniki, które faktycznie nam szkodzą, a dojść do tego można wyłącznie robiąc testy na alergię.

- Czytaj też...

Artykuł o testach na alergię i nietolerancję pokarmową

3. Dlaczego nieleczona alergia obniża wydolność?

U sportowców stan zapalny powoduje zaburzenie równowagi hormonalnej, stres oksydacyjny, niedobory witamin i składników odżywczych (złe przyswajanie). Prowadzi to do pogorszenia pracy mięśni, koncentracji, może rozwijać się chroniczne zmęczenie oraz problemy z oddechem. Poza tym organizm, który boryka się z nieleczoną alergią reaguje tak jak na przewlekły stan zapalny, co również wpływa na jego kondycję.

- Czytaj też...

Jak powstaje marsz alergiczny

4. Czy każdy sportowiec, któremu zależy na wynikach powinien przejść

na dietę bezglutenową i bezmleczną?

Zdecydowanie nie. Bardzo wiele osób przechodzi na taką dietę na własną rękę, bez uprzednich testów. Może to prowadzić po pierwsze do rozczarowania, że wyniki się nie poprawią (gdyż alergii nie ma lub jest na inny produkt), albo, co gorsza, doprowadzić do problemów zdrowotnych. **Pamiętajmy, że prawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna z rotacją powinna być skonsultowana z dietetykiem, aby uniknąć błędów i niedoborów**. Zwłaszcza w tak wymagającej diecie, jak dieta sportowców.

- Czytaj też...

Jak prawidłowo stosować dietę eliminacyjno – rotacyjną