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.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- CZYTAJ TEŻ...

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

- LITERATURA

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

Tradycyjne wielkanocne smakołyki (bez glutenu, mleka, jajek)

Każde święta mają swoje tradycyjne, ulubione potrawy. Na Wielkanoc na stołach pojawiają się babki i mazurki. Przepisy na tradycyjne wielkanocne smakołyki mają to do siebie, że nie przewidują wersji bez glutenu, mleka, masła czy jajek. Dlatego postaraliśmy się zmienić przepis na babkę wielkanocną i mazurek tak, aby mogły one znaleźć się na stole alergika. Oprócz tego proponujemy coś na słono – pasztet grzybowy lub śliwkowy z kaszą gryczaną.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – babka bez jajek, glutenu i mleka



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Na pierwszy ognień poszła babka – bez glutenu, mleka i jajek. Dzięki roślinnemu mleku w proszku i gorącej wodzie babka jest wilgotna i pyszna. Mimo braku jajek rośnie na proszku do pieczenia i sodzie.

Składniki:

- 1 i 1/2 szklanki mąki sojowej
- 1/2 szklanki mąki z amarantusa lub ryżowej
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczona
- 3/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 6 łyżek dowolnego mleka w proszku (np. sojowego bez kazeiny)
- 1/2 szklanki oleju (np. oleju kokosowego)
- 2 łyżki siemienia lnianego złocistego zalanego 1/4

szklanki gorącej wody i zmiksowanego
- 2 czubate łyżki mleka roślinnego w proszku rozpuszczonego w 1/4 szklanki gorącej wody
- szklanka gorącej wody
- skórka z cytryny lub dowolny aromat

Przygotowanie:

Suche składniki wsypujemy do miski i mieszamy. Z siemienia lnianego powinien nam się zrobić kisiel z ziarenkami. Ziarenka się nie zmiksują, ale to nie szkodzi, ponieważ w babce nie będzie ich czuć. Składniki mokre (oprócz gorącej wody!) wlewamy do oddzielnej miski i chwilę mieszamy trzepaczką. Dzięki „kisielowi" z siemienia, masa będzie dość kleista i gęsta. Następnie stopniowo łączymy składniki suche z mokrymi, cały czas mieszając, wlewamy gorącą wodę. Na sam koniec do ciasta dodajemy skórkę z cytryny lub wybrany aromat. Ciasto przelewamy do formy wysmarowanej tłuszczem roślinnym i pieczemy w temperaturze od 180-200°C przez ok. 45 minut (do suchego patyczka). Babkę wyciągamy z formy po ostudzeniu i smarujemy kajmakiem (z przepisu na mazurek). Można dodatkowo przyozdobić ją migdałami.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – mazurek kajmakowy z morelami (bez glutenu, mleka i jajek)



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Mazurek był wyzwaniem – zwłaszcza kajmak, który trudno jest zrobić bez zagęszczonego mleka. Tutaj z pomocą przyszedł nam napój waniliowy w proszku i budyń waniliowy. Gotując napój z cukrem otrzymamy gęsty syrop, który po dodaniu budyniu w proszku zmieni się w krem podobny do kajmaku. Wszystkie proporcje i dokładny sposób przygotowania znajdziecie w naszej wiosennej gazetce.

Mazurek jest bez glutenu i jajek – kruche ciasto wyszło dobrze dzięki mące sojowej, a skleiło je dodatkowo siemię lniane.

Dodatek namoczonych, suszonych moreli sprawił, że cały mazurek nie jest mdły i za słodki. Można ozdobić go w dowolny sposób – orzechami, migdałami, suszonymi owocami.

Składniki:

Ciasto:

- 1 1/4 szklanki mąki sojowej
- 3/4 szklanki mąki z amarantusa
- 3/4 szklanki cukru zwykłego lub trzcinowego
- 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżki siemienia lnianego zalanego 1/5 szklanki gorącej wody (należy poczekać, aż napęcznieje)
- 200 g margaryny roślinnej

Kajmak:

- 1/2 szklanki mleka sojowego w proszku (bez wody)
- 2 niepełne szklanki wody
- 1 szklanka cukru
- 1 opakowanie bezglutenowego budyniu waniliowego

Masa morelowa:

- ok. 250 g suszonych moreli
- gorąca woda
- sok z jednej cytryny

Przygotowanie:

Kajmak:

Mleko w proszku rozpuszczamy w gorącej wodzie, wlewamy do garnka i wsypujemy cukier. Garnek powinien być wysoki i z grubym dnem. Gotujemy tak długo, aż powstanie gęsty syrop. Może to zająć ok. 30-40 minut. Aby uzyskać konsystencję kajmaku, odlewamy 1/4 szklanki syropu, rozpuszczamy w niej budyń i wlewamy do masy. Gotujemy przez chwilę, aż wszystko zgęstnieje. Gotowa masa będzie miała konsystencję rzadkiego budyniu. Zgęstnieje jeszcze odrobinę po wystudzeniu, ale nie za bardzo.

Ciasto:

Wszystkie składniki ciasta zagniatamy. Powinna powstać gładka

kulka. Jeśli jest zbyt lepka, można podsypać mąką. Następnie ciasto wkładamy do lodówki na ok. 1 godzinę. Po wyjęciu wyklejamy ciastem wysmarowaną tłuszczem blachę. Raczej nie wałkujemy – zbyt mocno się rwie i lepi. Pieczemy w piekarniku ok. 30 minut w temperaturze 180-200°C.

Masa morelowa:

Morele moczymy kilka godzin w wodzie z cytryną, a potem miksujemy je z odrobiną wody, w której się moczyły. Powinny mieć konsystencję dżemu.

Na przestudzony spód nakładamy masę morelową i kajmakową. Można dodatkowo ozdobić ciasto morelami i migdałami.

Tradycyjne wielkanocne smakołyki – pasztet gryczany ze śliwką lub grzybami

Pasztet gryczany jest świetną, lżejszą alternatywą dla mięsnego pasztetu. Śliwki i grzyby nadają mu staropolski smak, a przyprawy sprawiają, że smakuje doskonale zarówno na kanapkach, jak i jako przystawka, np. do chrzanu.



Tradycyjne wielkanocne smakołyki

Składniki:

- 300 g kaszy gryczanej
- 1 opakowanie proteiny sojowej
- 2 szklanki bulionu warzywnego (może być z kostki)
- 2 łyżki siemienia lnianego złocistego zalanego 1/4 szklanki gorącej wody i zmiksowanego
- 80-100 g suszonych grzybów lub 400 g śliwek suszonych
- cebula prażona
- gałka muszkatołowa
- zielony pieprz marynowany
- pieprz
- sól (np. himalajska)

Przygotowanie:

Jednym garnku gotujemy kaszę gryczaną, a w drugim proteinę

sojową w bulionie warzywnym przez ok. 20 minut. Pamiętajmy, że jeśli używamy bulionu z kostki, to powinna ona być bez polepszaczy smaku. Śliwki suszone zalewamy wcześniej wodą gazowaną i zostawiamy na kilka godzin do namoknięcia. To samo robimy z grzybami, jeśli wybraliśmy pasztet grzybowy. Ugotowaną kaszę i proteinę mielimy w maszynce do mięsa (można dwukrotnie, jeśli lubicie gładki pasztet). Do masy dodajemy wybrany zmielony dodatek, odrobinę wody, w której się moczył, zaparzone w 1/4 szklanki wody i zmiksowane siemię lniane oraz przyprawy. Przekładamy do wysmarowanych foremek i pieczemy ok. 45-60 minut w 180°C. Pasztet zostawiamy w formach do wystygnięcia.

Smacznego!

Uwaga! Osoby chore na celiakię powinny używać produktów z certyfikatem bezglutenowym!

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe ciasta:

- Tarta makowa z żurawiną
- Tarta jagodowa
- Brownie z wiśniami
- Kaszkowiec kukurydziany
- Babka rodzynkowa
- Babka z batatem
- Ciasto mocno czekoladowe
- Ciasto czekoladowe
- Piernik
- Szarlotka sypana
- Ciasto jabłkowe, czyli szarlotka bezglutenowa
- Ciasto migdałowe
- Ciasto ze śliwkami
- Placek drożdżowy z agrestem i borówkami
- Torcik z kremem jaglanym i galaretką
- Torcik wegański Raffaello

- Brzdąc z kremem jaglanym
- Kakaowe ciasto gryczane z bakaliami
- Gotowany sernik wegański z tofu i kaszy jaglanej
- Mazurek z kremem z kaszy jaglanej
- Szybkie ciasto na kruchych ciasteczkach
- Kruche ciasto z rabarbarem
- Cobbler, czyli owoce pod ciastem

Polecamy także inne przepisy na bezglutenowe, bezmleczne i bezjajeczne pasztety i pasty do chleba:

- Pasztet z proteiną sojową i słonecznikiem
- Pasztet jaglany z koperkiem i soczewicą
- Pasta z bobu
- Pasta marchewkowo -sezamowa z suszonym pomidorami
- Pasta na chleb ze słonecznika
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Wegański ser z cieciorki
- Masełko lniano – kokosowe

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

Zamienniki jajka – czym zastąpić jajko?

Jajka występują w przepisach bardzo często. Wydaje się więc, że trudno je zastąpić, szczególnie w wypiekach. Jest to jednak możliwe.

Oprócz profesjonalnych zamienników jajka dostępnych w sklepach ze zdrową żywnością możemy wyeliminować je, używając naturalnych składników, które są tańsze i łatwiej dostępne.

Najpopularniejsze zamienniki jajek:

- **papka z siemienia lnianego** – sprawdzi się tam, gdzie jajka mają być użyte jako substancja wiążąca – np. w ciastach kruchych, kotletach. Jak go przygotować? 2 łyżki mielonego siemienia lnianego zalewamy gorącą wodą (ok 1/5 szklanki) i zostawiamy do napęcznienia (ok 3-5 minut). Powstanie nam kleista masa. 1 czubata łyżka = 1 jajko.

- **owoce** – tutaj sprawdza się banan (pół banana = 1 jajko) lub mus jabłkowy. Wykorzystujemy to w tych przepisach, gdzie jajko ma za zadanie skleić (banan) lub rozluźnić ciasto (mus jabłkowy).
- **zmielone płatki owsiane** – 1 łyżkę płatków zalewamy 3

łyżkami gorącej wody, zostawiamy chwilę do napęcznienia. Jest to zamiennik 1 jajka. Można wykorzystać podobnie jak kisiel z siemienia. Trzeba pamiętać, że płatki owsiane mogą zawierać gluten, więc jeśli ktoś stosuje dietę bez glutenu to polecamy opcję z siemieniem.

- **mieszanina z mąki kukurydzianej/sojowej/z cieciorki** – łyżkę mąki zalewamy dwoma łyżkami wody. Taka mieszanina to zamiennik 1 jajka. Może być używana przy panierowaniu np. kotletów czy ryb. Trzeba uważać, żeby nie była za gęsta – powinna mieć konsystencję odrobinę gęstszą niż roztrzepane jajko
- **„kisiel" z łusek babki jajowatej** – wystarczy jedna łyżeczka zmieszana z 1/3 szklanki wody, aby z powodzeniem zastąpić tym jedno jajko. trzeba tylko odczekać parę minut, aby zgęstniało i można dodać do ciasta, placków, naleśników lub kotletów.

- GDZIE KUPIĘ?

Mąkę z cieciorki i **mąkę kukurydzianą** znajdziesz w ofercie Vita Natura

Naleśniki bez jajka to nie jest problem!

Jajko jest w naleśnikach potrzebne, aby ciasto się skleiło i było sprężyste. Z powodzeniem jednak można:

- pominąć je – naleśnik będzie wtedy bardziej kruchy. Dobrze jest w takim przypadku wymieszać mąkę z której robimy naleśniki z mąką ziemniaczaną (2 czubate łyżki na 1,5 szklanki mąki)
- dodać papkę z siemienia lnianego. Dzięki temu naleśniki łatwiej się skleją i będą bardziej sprężyste.

Ciasto bez jajek

Tutaj największy problem jest z ciastami, które rosną na białkach (np. biszkopty). Tutaj można albo użyć

specjalistycznych zamienników jajek, albo biszkopt zastąpić rodzajem ciasta ucieranego, które bez jajka zrobić jest dużo łatwiej (przepis wkrótce).

Ciasto kruche może obyć się bez jajek – dobrze sprawdzi się papka z siemienia lub (jeśli gluten nie jest wykluczony) z płatków owsianych albo „kisiel" z łusek babki jajowatej.

Zobacz przepis na czekoladowe ciasto bez jajek (oraz bez mleka i glutenu)

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 u dzieci i niemowląt – testy, objawy, diagnostyka

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

Faktem jest, że coraz częściej słyszymy „moje dziecko ma alergię". Dlaczego tak się dzieje?

Alergia to plaga XXI wieku. Można zaryzykować stwierdzenie, że jest to w dużej mierze wynik rozwoju cywilizacyjnego. **Coraz większe „wyjałowienie" i higienizacja środowiska, niezdrowa żywność i intensywne tempo życia – to wszystko sprzyja temu, że o alergiach słyszymy coraz częściej.** Widoczny jest zwłaszcza wzrost alergii wśród dzieci. Szczególnie predysponowane do rozwoju choroby są dzieci, których rodzic/ rodzice są alergikami (uwarunkowanie genetyczne). Z kolei alergia typu III może być przekazana dziecku przez matkę w czasie ciąży. Problemem zdrowotnym jest także marsz alergiczny, gdzie nieleczona alergia przechodzi jedna w alergię innego typu.

- CZYTAJ TEŻ...

O marszu alergicznym **przeczytasz tutaj**
Alergia u niemowlaka – zacznijmy od niej. Objawy są często niejednoznaczne, a jak już wystąpią pada najczęściej diagnoza

„skaza białkowa” i zaleca się matce prowadzenie restrykcyjnej diety lub, co gorsza, odstawienie dziecka od piersi.

Objawy alergii u niemowląt mogą być zróżnicowane. Wymienić tu należy kolki, nieprawidłowe przybieranie na wadze, problemy skórne: wysypka, zaczerwienienia i zmiany skórne na twarzy i ciele (szczególnie tzw.” lakierowane policzki”). Uwagę powinny zwrócić też śluz lub krew w kale dziecka. Objawy są często trudne do zdiagnozowania, a niekiedy niestety lekceważone (na zasadzie „dzieci mają kolki, samo przejdzie”).

Zatrzymajmy się chwilę przy tak zwanej „skazie białkowej”. Co to jest?

Temat jest bardzo szeroki, dlatego o samej skazie powiem krótko: jest to potoczne pojęcie pod którym kryje się alergia na białka mleka. O **skazie białkowej** mówimy głównie w kontekście niemowląt i małych dzieci, dla których mleko właśnie jest głównym pożywieniem. Objawy mogą być takie, jak te przytoczone powyżej. Jeśli rodzice podejrzewają u dziecka alergię na białko mleka, należy przestrzegać następujących wskazówek:

- Nie stawiać diagnozy samodzielnie, udać się na konsultację do specjalisty (pediatra, alergolog)!
- Nie wprowadzać diety eliminacyjnej na własną rękę! Dotyczy to zarówno diety dziecka jak i matki, która karmi piersią. Nieprawidłowo prowadzona dieta eliminacyjna może przynieść więcej szkody niż pożytku. Po drugie często rodzice nie zdają sobie sprawy w jak wielu produktach ukrywa się mleko. Wydaje im się, że stosują dietę, a tak naprawdę dostarczają dziecku alergenów np. z serwatki ukrytej w składzie chleba z piekarni.
- Nie odstawiać od razu dziecka od piersi, nie zmieniać

mleka na mleko dla alergików bez diagnozy lekarskiej

Dlaczego tak bardzo podkreślam, żeby nie działać na własną rękę? Ponieważ dieta niemowlaka, starszego dziecka czy mamy karmiącej musi być zrównoważona, zbilansowana, dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych. W diecie eliminacyjnej uczulające produkty muszą być we właściwy sposób eliminowane i zastępowane.

Podejrzewam alergię u mojego dziecka – co mam zrobić?

Udać się do pediatry, lub pediatry alergologa. W zależności od wyników wywiadu lekarskiego lekarz powinien zalecić odpowiednie postępowanie.
Najczęściej stosuje się takie metody oceny jak:

W przypadku niemowląt:

- diagnoza na podstawie wywiadu lekarskiego, obserwacji rodzica, korelacji typ spożytego pokarmu – pojawienie się objawów
- wdrożenie diety eliminacyjnej u matki (jeśli karmi piersią)
- wykonanie badania krwi w kierunku alergii IgE – zależnej

- CZYTAJ TEŻ...

O rodzajach alergii i testach alergicznych **czytaj tutaj**
U dziecka po pierwszym roku życia:

- testy z krwi na alergię IgE zależną
- testy z krwi na alergię IgG zależną (do pierwszego roku życia dziecka wykonujemy badanie krwi mamy i na tej podstawie wdrażamy dietę dziecku lub matce – jeśli nadal karmi)
- dieta eliminacyjna na podstawie wywiadu lekarskiego i

objawów

Dlaczego nie powinno się lekceważyć objawów alergii pokarmowej u dziecka?

Po pierwsze, jeśli właściwie zdiagnozujemy i będziemy leczyć alergię pokarmową, dziecko ma dużą szansę, że po prostu z niej „wyrośnie” i problemy nie będą powtarzać się w przyszłości. Alergia może być bowiem trwała, ale także czasowa.
Z kolei jeśli zaniedbamy problem może pojawić się tak zwany „marsz alergiczny”, który w konsekwencji może prowadzić nawet do astmy.

- CZYTAJ TEŻ...

Przeczytaj też artykuł o **ukrytych alergenach**

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?

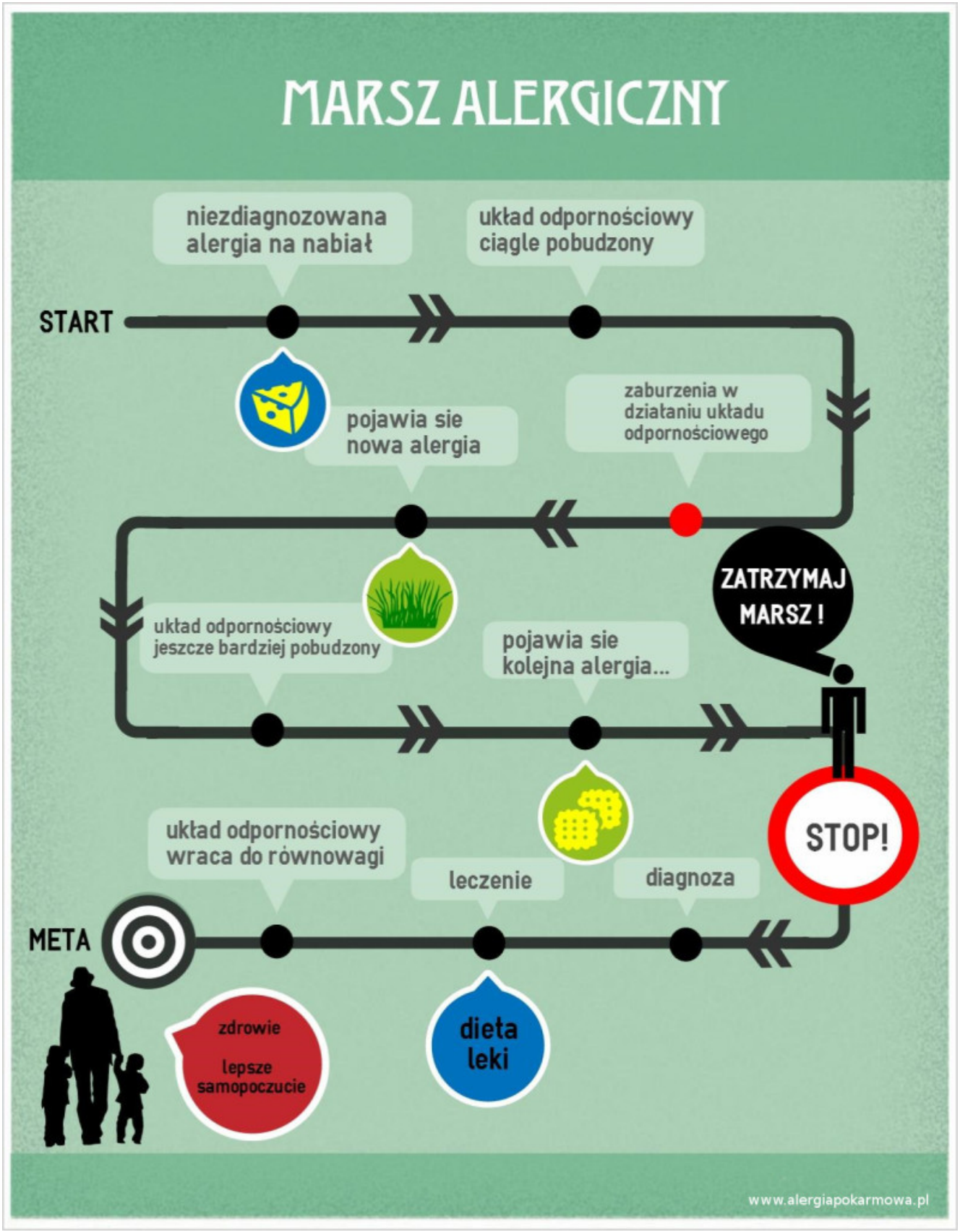
Tak jak zostało powiedziane na początku – marsz alergiczny występuje tylko w przypadku alergii, czyli wtedy, kiedy zaangażowany jest nasz układ odpornościowy.

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