Nietolerancja histaminy – czy to rodzaj alergii?

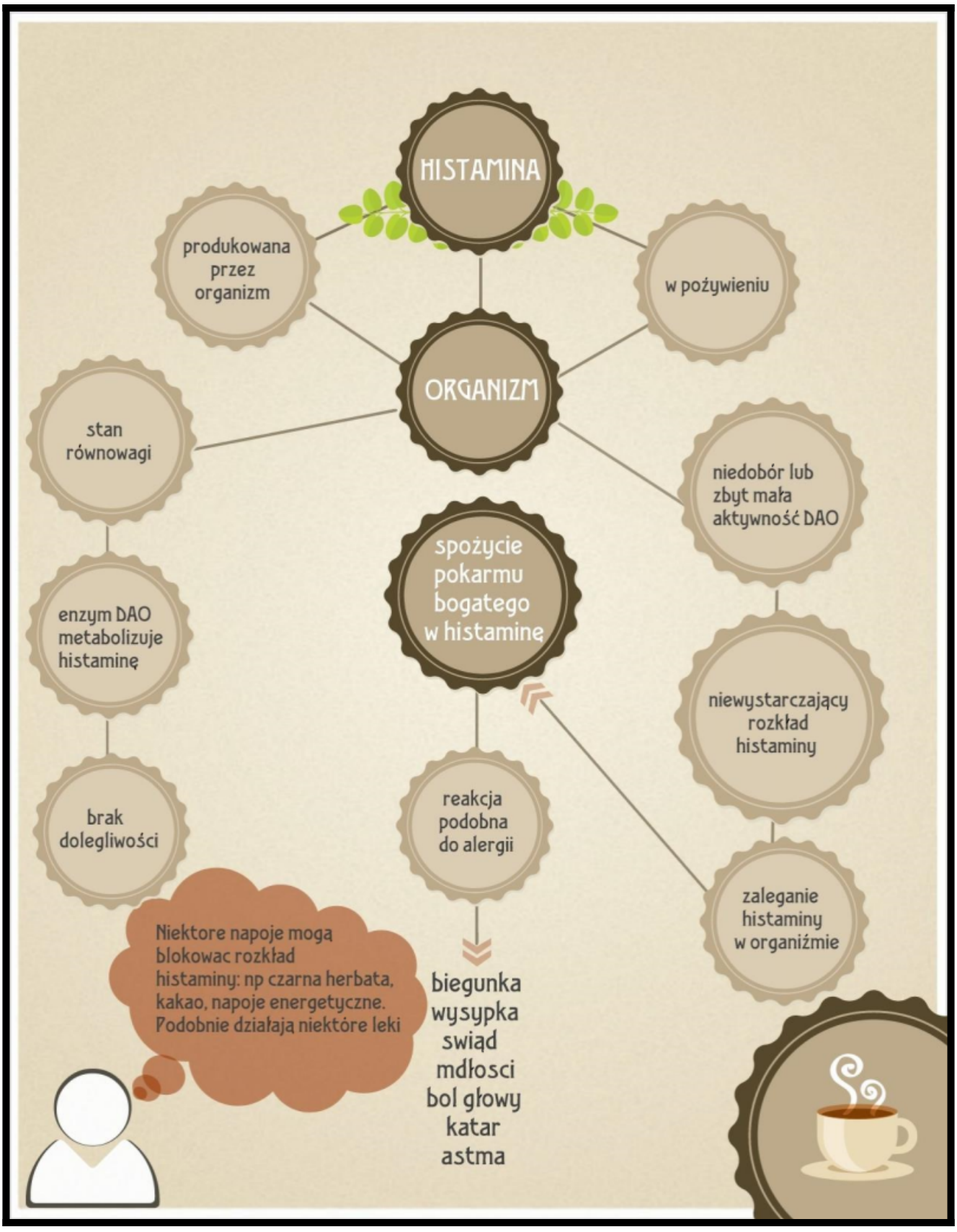
Nietolerancję histaminy nazywa się pseudoalergią. **Co to jest histamina** i dlaczego tak ważne jest wiedzieć, kiedy organizm ma z nią kłopot?

Histamina to substancja, która w odpowiedniej ilości jest dla organizmu niezbędna i jest przez niego produkowana. Dodatkowo stanowi ona składnik wielu pokarmów, a jej zawartość w nich jest różna.

U niektórych osób dochodzi do nadmiernego nagromadzenia się histaminy w organizmie. Przyczyn tego stanu może być kilka:

Niekiedy brakuje enzymu (diaminooksydazy – DAO), który rozkłada w jelicie histaminę zawartą w pożywieniu.
Niektóre pokarmy powodują uwalnianie histaminy zmagazynowanej w komórkach, więc podnoszą jej ilość we krwi.
Niektóre pokarmy i napoje blokują rozkład histaminy.
Przyjmowanie niektórych leków(np. aspiryny), może dodatkowo zwiększyć uwalnianie histaminy lub zablokować jej rozkład.

Podwyższenie poziomu histaminy może przejściowo wystąpić na skutek stresu, wysiłku fizycznego, chorób infekcyjnych czy przewlekłych stanów zapalnych jelit. Ilość enzymu rozkładającego histaminę jest u każdego z nas inna, dlatego inny jest też próg tolerancji danego organizmu.


HISTAMINA
produkowana przez organizm
w pożywieniu
ORGANIZM
stan równowagi
niedobór lub zbyt mała aktywność DAO
spożycie pokarmu bogatego w histaminę
enzym DAO metabolizuje histaminę
niewystarczający rozkład histaminy
brak dolegliwości
reakcja podobna do alergii
zaleganie histaminy w organiźmie
Niektore napoje mogą blokowac rozkład histaminy: np czarna herbata, kakao, napoje energetyczne. Podobnie działają niektóre leki
biegunka
wysypka
swiąd
mdłosci
bol głowy
katar
astma

Histamina

Czym się różni od alergii?

W „pseudoalergii” (w odróżnieniu od alergii) , podwyższenie poziomu histaminy przebiega **bez udziału układu immunologicznego**. Testy alergiczne tego nie wykrywają, ponieważ nie występują tutaj żadne przeciwciała. Czasami jednak „pseudoalergia” towarzyszy alergii, co dodatkowo komplikuje życie.

Główne objawy nietolerancji histaminy:

- biegunka
- mdłości
- obrzęk twarzy
- bóle głowy, migreny
- wysypka
- astma oskrzelowa
- zaburzenia rytmu serca

Jak widać objawy te przypominają reakcje alergiczne. Jednak mówimy cały czas reakcji na **nietolerancję** histaminy.

Czy mam nietolerancję histaminy?

Jeśli podejrzewasz u siebie nietolerancję histaminy, przede wszystkim zapisuj wszystkie reakcje występujące po zjedzeniu „podejrzanych” pokarmów (mają one miejsce najczęściej następnego dnia po ich spożyciu) i skonsultuj się z lekarzem, aby wykluczył ewentualne choroby manifestujące się podobnymi objawami.

Możesz dodatkowo wykonać test na aktywność enzymu DAO z surowicy krwi.

Dieta niskohistaminowa powoduje ustąpienie lub zmniejszenie objawów. Przy bardzo dokuczliwych problemach zdrowotnych polecany jest suplement uzupełniający niedobór tego enzymu (po konsultacji z lekarzem).

Dieta niskohistaminowa – wykaz produktów zalecanych i niewskazanych

Poniższa tabela zawiera wykaz podstawowych produktów.

	produkty zalecane	produkty niezalecane
produkty zbożowe	ryż, kukurydza, orkisz, quinoa, amarantus, płatki owsiane	produkty pszenne (oprócz orkiszu)
nabiał	twaróg, kefir, maślanka, śmietana, mozarella, jajka, serek ziarnisty	sery dojrzewające
warzywa	ziemniaki, marchew cukinia, brokuły, kalafior,kapusta buraki, dynia, cebula rzodkiewki, ogórek, por czosnek, kukurydza, szparagi, papryka, sałaty	Pomidory i ich przetwory – zwłaszcza keczup, szpinak, strączkowe, grzyby, avokado, bakłażan, kiszona kapusta
owoce	jabłka, jagody, porzeczki, wiśnie, morele, brzoskwinie, melony mango	gruszki, kiwi, banany ananasy, maliny truskawki, owoce cytrusowe, czerwone śliwki truskawki maliny
mięso i wędliny	indyk, wołowina kurczak, wędliny gotowane, pieczone	Wieprzowina, wędliny i szynki wieprzowe, wędzone, surowe, solone
ryby	ryby o jasnym mięsie świeże lub mrożone	ryby o ciemnym mięsie (makrele, sardynki, tuńczyk), oraz wędzone i marynowane
inne	migdały, mak, kokos, kasztany	czekolada i kakao, Mocna, czarna herbata, orzechy- zwłaszcza włoskie i nerkowca, ocet i potrawy z dodatkiem octu

źródło: „Dieta antyhistaminowa” Heide Steigenberger, PZWL, Warszawa 2010

Więcej o testach na nietolerancję histaminy już wkrótce w dziale „Testy”

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

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

Maciej Kaczmarski, Elżbieta Korotkiewicz – Kaczmarska, HELP-MED s.c. Kraków, 2013 2. „Dieta antyhistaminowa” Heide Steigenberger, PZWL, Warszawa 2010

Alergia pokarmowa utajona – IgG zależna

Na pytania dotyczące alergii IgG zależnej typu 3. odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

Na początek prosimy o kilka słów wyjaśnienia, co to w ogóle jest ta alergia utajona (czyli IgG)

Jest to taki typ alergii, który często nie daje typowych, kojarzonych z alergiami objawów. Poza tym reakcje pojawiają się po dłuższym czasie od zjedzenia alergenu (od 24 do nawet 96 godzin). Przez to niemożliwe jest samodzielne stwierdzenie, który produkt uczula.

Jakie objawy powinny skłonić nas do zastanowienia się – czy to alergia opóźniona?

Częste zmęczenie, migrenowe bóle głowy, nawracające infekcje – przyczyny mogą być różne, ale szukając ich nie powinniśmy

lekceważyć potencjalnej utajonej alergii pokarmowej.
Dolegliwości ze strony układu pokarmowego też potrafią dać się we znaki, ale częściej kojarzymy je ze stresem, niewłaściwym odżywianiem lub jedzeniem w biegu – a to wszystko może właśnie powodować alergię pokarmową typu 3!

- WAŻNE!

Objawy alergii utajonej są często mylone z innymi dolegliwościami, lub w ogóle nie są kojarzone z tym, że może to być reakcja na pokarm.
Przykładem mogą być:

- syndrom chronicznego zmęczenia
- zaburzenia nastroju i depresja
- nadwaga i otyłość
- chroniczne, często nawracające bóle głowy, również te migrenowe
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego

Doszliśmy już do tego, że szkodzić nam może jakiś składnik naszej codziennej diety. Co dalej? Eliminujemy to, co wydaje nam się, że nam szkodzi?

Problemem z tego typu alergią jest też to, że osoby nią dotknięte często czują, że „coś" im szkodzi, ale nie potrafią odnaleźć tego składnika – błędnie szukają wśród stosunkowo niedawno spożywanych pokarmów, prowadząc w konsekwencji nieprawidłową dietę eliminacyjną.

Jeszcze raz trzeba podkreślić – **ten typ alergii jest możliwy**

do wykrycia wyłącznie za pomocą specjalistycznych testów! Nie należy na własną rękę wprowadzać diety eliminacyjnej, gdyż może to prowadzić do utrudnień w postawieniu właściwej diagnozy.

- CZYTAJ TEŻ...

Testy na alergię to szeroki temat. **Sprawdź jakie testy wybrać, o co pytać i dlaczego najlepiej zrezygnować z domowych testów robionych samodzielnie.**

O alergii IgG mówi się, że jest ona nabyta, a nie wrodzona – co to oznacza?

Jest to dobra wiadomość, gdyż skoro alergia IgG jest nabyta oznacza to, że może być również uleczalna.
Zacznijmy może od tego skąd bierze się ten typ alergii. Otóż winę ponoszą głównie czynniki środowiskowe – stres, leki, niewłaściwe odżywianie, choroby, czyli wszystkie elementy uszkadzające barierę jelitową i prowadzące do rozszczelnienia połączeń między komórkami jelita cienkiego. Alergeny przenikają wówczas do krwiobiegu i organizm próbując je wyeliminować zaczyna z nimi walczyć – tutaj właśnie odzywa się rola układu immunologicznego w alergii.
Alergię IGG może też przekazać mama swojemu dziecku podczas ciąży i karmienia piersią.
Prowadząc odpowiednią dietę eliminacyjno – rotacyjną można doprowadzić do odzyskania równowagi w organizmie i odbudowy jelita. Dzięki temu po określonym czasie na nowo można wprowadzić zabronione produkty do diety.

Jakie rady ma Pani dla osób, które

podejrzewają u siebie alergię utajoną?

Przede wszystkim ważne, aby pamiętać, że nie da się samodzielnie, na podstawie obserwacji dojść do tego na jakie składniki diety jesteśmy uczuleni. Konieczne jest wykonanie specjalistycznych testów alergicznych na alergię IgG – zależną.
Poza tym przypominam, aby nie wprowadzać samodzielnie diety eliminacyjnej. Nie dość, że może to skutkować niedoborami pewnych składników, to jeszcze może utrudnić w przyszłości diagnostykę.

Alergia pokarmowa i nietolerancja pokarmowa – wyjaśniamy co i jak

Ważne jest, aby wyjaśnić co kryje się pod pojęciami alergia pokarmowa i nietolerancja pokarmowa.

Na pytania dotyczące różnic między nietolerancją a alergią odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – **dr Patrycja Szachta**

Alergia, a nietolerancja pokarmowa – czy to jest to samo?

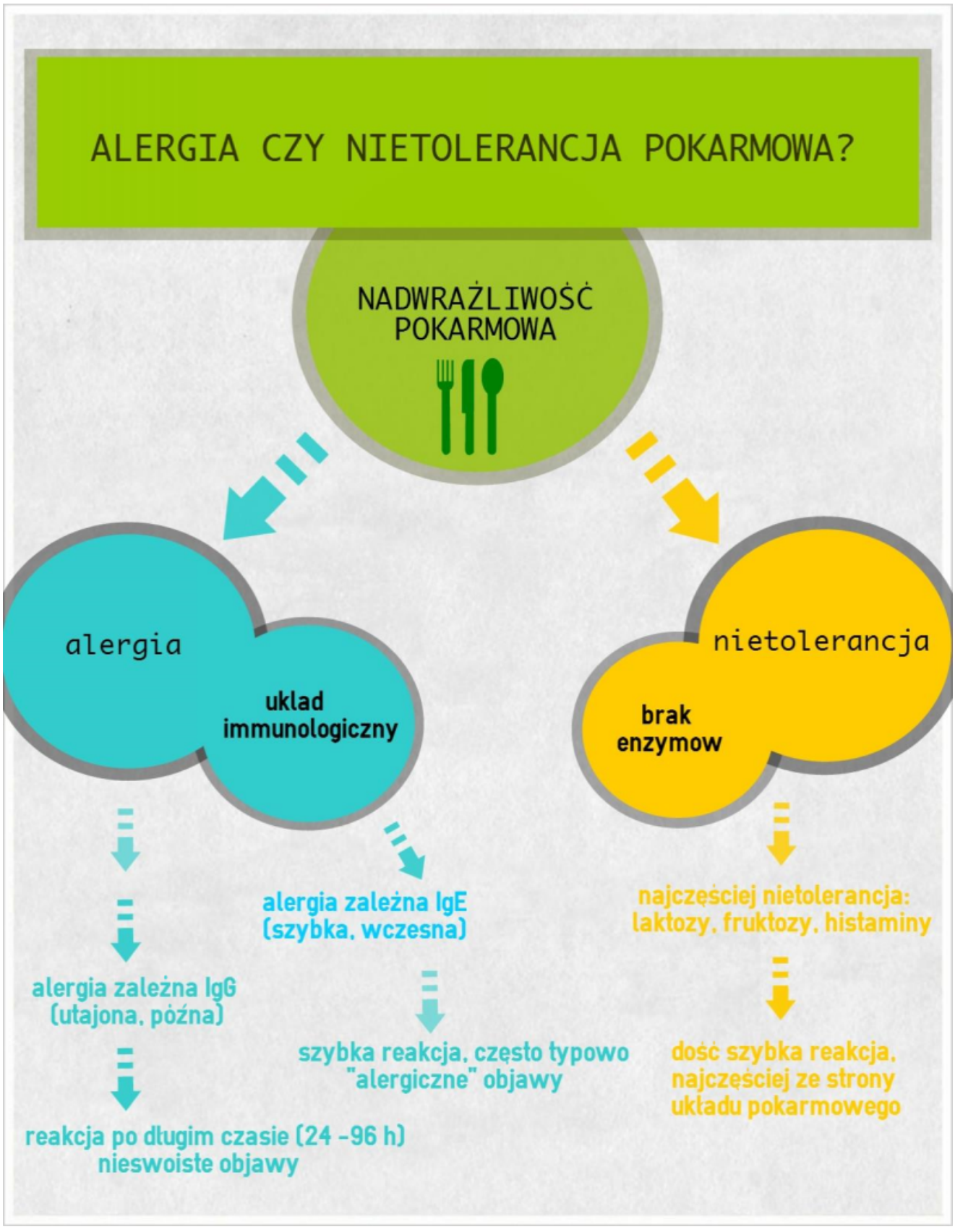
Odpowiedź jest jedna – zdecydowane NIE! Alergia pokarmowa i nietolerancja pokarmowa to zupełnie odrębne zagadnienia i bardzo ważne jest, aby nie używać tych nazw zamiennie.

Czym różni się alergia od nietolerancji pokarmowej?

Podstawową, zasadniczą różnicą jest to, że **w przypadku alergii** mamy do czynienia **z działaniem** układu immunologicznego – czyli układem odpornościowym organizmu.
W przypadku nietolerancji pokarmowej reakcje zachodzą **bez udziału** układu immunologicznego!

Tych dwóch pojęć nie powinno się mylić, a jest to szczególnie częste jeśli mówimy o tak zwanych alergiach późnych. Często występuje taki tak rozumowania: „nie mogę czegoś jeść, źle to toleruję, więc mam nietolerancję pokarmową”. W rzeczywistości jednak nie mamy do czynienia z nietolerancją tylko z alergią.

Można to przedstawić ten sposób : nadwrażliwość pokarmowa = alergia pokarmowa IgE zależna typu 1. (zwana także wczesną), alergia pokarmowa zależna IgG typu 3 (znana też jako alergia utajona, alergia opóźniona, alergia późna) i nietolerancja pokarmowa (najczęściej na fruktozę, histaminę, laktozę).


ALERGIA CZY NIETOLERANCJA POKARMOWA?
NADWRAŻLIWOŚĆ POKARMOWA
alergia
uklad immunologiczny
nietolerancja
brak enzymow
alergia zależna IgE (szybka, wczesna)
najczęściej nietolerancja: laktozy, fruktozy, histaminy
alergia zależna IgG (utajona, późna)
szybka reakcja, często typowo "alergiczne" objawy
dość szybka reakcja, najczęściej ze strony układu pokarmowego
reakcja po długim czasie (24 -96 h) nieswoiste objawy

Jakie mamy rodzaje alergii pokarmowych?

Alergia IgE zależna typu 1. (wczesna)

Jest to ten typ, który najczęściej jest utożsamiany z „klasyczną” alergią.
Po pierwsze reakcja następuje bardzo szybko – zazwyczaj od kilkunastu sekund do kilkudziesięciu minut.
Po drugie objawy są typowo kojarzone z alergią: wysypka, rumień, duszności.
Jest to szczególnie niebezpieczny typ alergii, gdyż to właśnie tutaj może wystąpić wstrząs anafilaktyczny, prowadzący w niektórych przypadkach nawet do śmierci chorego.

Dzięki temu, że reakcja występuje dość szybko osoba uczulona często sama wie co spowodowało reakcję i diagnostyka jest ułatwiona. Ten typ alergii jest często uwarunkowany genetycznie. Alergia IgE – zależna może mieć charakter trwały jak i czasowy (przejściowy), jednak ważne jest, aby wprowadzając na nowo produkt do diety robić to pod kontrolą lekarza (lub dietetyka)!

Alergia IgG zależna typu 3. (alergia utajona, alergia opóźniona)

Ten typ alergii jest najczęściej mylony z nietolerancją, gdyż może nie dawać typowych, alergicznych objawów. Reakcje pojawiają się po dłuższym czasie od zjedzenia alergenu (od 24 do nawet 96 godzin). Przez to niemożliwe jest samodzielne dojście do tego, który produkt uczula.

- CZYTAJ TEŻ...

O alergii IgG zależnej przeczytasz tutaj.

Nietolerancja pokarmowa – z jaką spotykamy się najczęściej?

Jak już zostało wspomniane uprzednio, układ odpornościowy nie jest zaangażowany w mechanizm nietolerancji pokarmowej. **Nietolerancja** ta występuje wtedy, kiedy w organizmie **brak jest enzymu**, który rozkłada konkretny związek. Najczęściej mamy do czynienia z **nietolerancją laktozy, fruktozy i histaminy**. Nietolerancja, podobnie jak alergia IgE – zależna najczęściej wywołuje szybką reakcję organizmu, przede wszystkim dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (biegunki, bóle brzucha). Należy pamiętać, iż nietolerancja histaminy może wywoływać objawy bardzo przypominające alergię IgE – zależną. Nietolerancje pokarmowe diagnozuje się za pomocą specjalistycznych testów (badania poziomu enzymów w krwi, testy oddechowe).

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o nietolerancji histaminy.

Prosimy o krótkie podsumowanie

Jak widać temat jest dość rozległy. Nawet lekarze nie zawsze stosują takie samo nazewnictwo i używają tych pojęć zamiennie. Ważne jednak, aby pamiętać o podstawowej różnicy:

Alergia wiąże się z zaangażowaniem układu immunologicznego (odpornościowego), natomiast reakcje w nietolerancji pokarmowej zachodzą bez udziału tego układu.

Mama alergika pisze… Alergia u niemowlaka

Alergia u niemowlaka – początki

Największym zaskoczeniem dla Nas rodziców jest diagnoza pediatry czy alergologa, że ten nasz mały bobas na rękach ma alergię pokarmową. Wtedy każdy się zastanawia, ale jak to jest możliwe? Badania dowodzą, że dziecko, kiedy oboje rodziców ma alergie, jest aż w 80% narażone na tę chorobę. Tak też jest prawdopodobnie (jesteśmy w trakcie badań) w przypadku naszego synka. W czasie ciąży nie zwracałam za bardzo uwagi na to, co jem. Wiedziałam, że niektóre produkty mogą uczulać nawet takie nienarodzone jeszcze dzieciątko, ale machałam na to ręką i myślałam: „Mojego malucha to nie dotyczy, przecież ja jestem zdrowa". Otóż obecnie jestem po testach alergicznych, które wykazały, że mam dość silną alergię na mleko krowie oraz produkty na bazie tego mleka. Naszemu synkowi w 8. tygodniu życia (książkowo wręcz) pojawiła się na główce ciemieniucha, która świadczy o alergii pokarmowej. Miał też bardzo bolesne kolki od 2. tygodnia do 4. miesiąca. Żadne leki nie pomagały, musiała sama przejść. Lekarze pediatrzy mówili, że dzieci tak mają, ponieważ ich układ pokarmowy dopiero się dostosowuje do żywienia poza organizmem mamy. Mówili również, że na początku to jest nietolerancja pokarmowa na coś, co ja jem, a synkowi po prostu nie służy. Zaczęłam więc eliminowanie podejrzanych dań i składników. Po pewnym czasie miałam bardzo mały wybór jedzenia. Byłam sfrustrowana, wymęczona. Synka karmiłam wyłącznie piersią do 6. miesiąca, a następnie wprowadzałam inne produkty zgodnie z zaleceniami. Kolki przeszły, ale do dziś trochę się niepokoimy, czy synek jest zdrowy, czy też

choruje tak jak ja i mąż.

Marta, mama Michasia (16 miesięcy)

Komentarz dietetyka:

Alergia staje się coraz bardziej powszechna i wiele osób nie zdaje sobie sprawy, że ta choroba ich dotyczy. Kiedy oboje rodziców ma alergię, niestety dziecko jest bardzo na nią narażone (ryzyko wynosi 60- 80%), dlatego należy poinformować o tym pediatrę. Świadomość rodziców, zarówno o swojej chorobie, jak i o prawdopodobieństwie wystąpienia uczulenia u dziecka, jest sprawą podstawową. Alergię wykrywa się nadal zbyt rzadko, bo objawy jej mogą być nietypowe i dotyczyć wielu narządów. Nieleczona alergia prowadzi do tzw. „marszu alergicznego", czyli postępu choroby ze zmianą objawów. Najczęściej alergia zaczyna się od atopowych zmian skórnych lub alergicznego zapalenia jelit. Później choroba zmienia lokalizację lub rozszerza się na inne narządy (np. pojawia się astma oskrzelowa).

Dziecko może się uczulić na pokarmy już w łonie matki – od 22. tygodnia obserwuje się reakcję komórek odpornościowych na alergeny*. Objawy u niemowlaka występują nawet podczas karmienia wyłącznie piersią, ponieważ niektóre alergeny przechodzą do mleka matki. Dieta matki karmiącej w przypadku predyspozycji do alergii nie powinna więc zawierać silnych alergenów. Około 6 miesiąca życia przewód pokarmowy dziecka jest na tyle dojrzały, że można zacząć wprowadzać do diety niemowlęcia nowe pokarmy (zgodnie z zaleceniami dla danego wieku).

Jeżeli zauważysz u dziecka niepokojące objawy, takie jak:

- silne i częste kolki
- biegunki
- zaparcia
- ulewania, wymioty
- zmiany skórne (wypryski, szorstka skóra na policzkach i

na ciele, ciemieniucha mimo pielęgnacji)
- przewlekły katar, kaszel
- niespokojny sen, rozdrażnienie

Udaj się do pediatry i opowiedz mu o tych problemach, a lekarz zdecyduje o dalszej diagnostyce malucha. Optymistyczną informacją jest to, że większość dzieci wyrasta z alergii.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- NAPISZ DO NAS!

MAMA ALERGIKA PISZE to dział dla rodziców, którzy chcieliby podzielić się z nami swoimi uwagami czy obawami. Napiszcie do nas – o diecie, o swoich sposobach radzenia sobie z małym alergikiem, o testach – każdy list opublikujemy z komentarzem dietetyka. **Piszcie na adres kontakt@alergiapokarmowa.pl**.
*(„Alergologia praktyczna” pod red. Krystyny Obtułowicz, PZWL, 2001, str. 63)

Testy na alergię i nietolerancję pokarmową

Testy na alergię to bardzo obszerny temat. Wybór rodzajów i placówek które je wykonują jest duży. Są jeszcze testy domowe. Które wybrać? O co pytać w laboratorium?

Na pytania dotyczące testów na alergie i nietolerancje pokarmowe odpowiada nasz ekspert z Instytutu Mikroekologii w Poznaniu – dr Patrycja Szachta

Jakie powinny być pierwsze kroki w kierunku diagnozowania alergii bądź nietolerancji pokarmowej?

Po pierwsze należy udać się do lekarza – czy to będzie lekarz pierwszego kontaktu, alergolog, pediatra. Na podstawie obserwacji i starannie zebranego wywiadu lekarskiego podejmowana jest następnie decyzja o eliminacji danego pokarmu z diety (gdy występuje ewidentne powiązanie pomiędzy tym pokarmem, a pojawiającą się alergią). Bardzo często lekarz zleca wykonanie uzupełniających badan dodatkowych, zwłaszcza gdy objawy choroby są dyskretne i nieoczywiste.

Tak naprawdę wybór testów zależy od tego jaki typ alergii bądź nietolerancji pokarmowej podejrzewamy, w jakim wieku jest pacjent, jakie ma objawy.

A jeśli sami chcemy „skierować się" na testy? Może Pani przybliżyć jakie opcje mamy do wyboru?

W przypadku **alergii IgE – zależnej** testy alergiczne to jedynie część diagnostyki, która powinna być prowadzona przez lekarza alergologa (patrz wyżej). Przez niego również wyniki testów na alergię powinny być interpretowane.
W przypadku **alergii IgG – zależnej** z kolei wykonanie testu z krwi jest jedyną metoda zdiagnozowania tego typu opóźnionej alergii. Pacjent może samodzielnie „skierować" się na tego typu badanie.

- CZYTAJ TEŻ...

Rodzaje alergii (IgE i IgG) zostały opisane **w tym artykule.**
Wyróżniamy następujące rodzaje testów:

<u>Testy skórne</u> na alergię IgE – zależną:

To tych najczęściej się myśli słysząc „testy na alergię”. Są one refundowane przez NFZ. Polegają na tym, że na skórę nakłada się określony alergen (np. pomidora), a następnie nakłuwa się skórę i sprawdza po pewnym czasie czy wystąpił odczyn skórny. Alergię stwierdza się na podstawie jego wielkości powstałego bąbla. O czym trzeba pamiętać:

- ten typ testów działa wyłącznie w przypadku alergii typu IgE zależnej – czyli tzw. alergii wczesnej, szybkiej. Nie wykrywa alergii późnych, utajonych czyli IgG zależnych
- w przypadku stosowania leków antyhistaminowych (przeciwalergicznych) test może dać wynik fałszywie ujemny
- testów tych nie wykonuje się u małych dzieci (do 3 r.ż)
- testy przy bardzo silnych alergiach mogą wywołać wstrząs anafilaktyczny

<u>Testy z krwi</u> na alergię IgE/ IgG zależną:

Ten rodzaj testów stosuje się zarówno do wykrywania alergii typu IgE zależnych (wczesnych), IgG zależnych (późnych).

W przypadku podejrzenia alergii wstępnie ocenianym parametrem jest najczęściej całkowite stężenie IgE (całkowite IgE). Określa ono, czy ilość IgE, przeciwciał zaangażowanych w alergię typu natychmiastowego jest podwyższona czy tez nie. Trzeba tylko pamiętać, że jest to wynik ogólny, może być podwyższony również u osób bez alergii, np. w przypadku choroby pasożytniczej.

Aby dowiedzieć się dokładnie jakie produkty powinny zostać wyeliminowane najczęściej wykonuje się testy szczegółowe (**panele alergiczne**). Testy te można wykonać nawet u małych dzieci (już około 1 roku życia).
Testy z krwi są jedyną metodą stwierdzenia alergii utajonej (czyli IgG zależnej). Należy pamiętać, iż testy na alergię IgG

– zależną (utajoną) to zupełnie inne testy, aniżeli te na alergię IgE – zależną. Wykonywane są one jedynie w specjalistycznych laboratoriach.

Zachęcam jednak do konsultacji z lekarza, najlepiej alergologiem oraz dietetykiem. Nawet jeśli sami zlecimy sobie wykonanie testów to interpretacja wyników, wprowadzenie

odpowiedniej diety eliminacyjnej – to wszystko powinno być robione pod kontrolą lekarza i dietetyka. W przeciwnym wypadku, nawet mając wykonane wiarygodne testy, dające rzetelny wynik możemy wprowadzić niewłaściwą, niezbilansowaną dietę i jeszcze bardziej sobie zaszkodzić.

Co w takim razie z testami domowymi, które można kupić przez internet czy w aptece? Czy są wiarygodne?

Dla mnie sprawa jest prosta – domowe testy nie są wiarygodne. Po pierwsze – nigdy nie mamy pewności, czy otrzymany wynik jest prawidłowy. Po drugie jest duże ryzyko popełnienia błędu podczas wykonywania testów, jako że większość pacjentów nie ma doświadczenia laboratoryjnego. Po trzecie i tak zostajemy sami z wynikami o ograniczonej wiarygodności – czyli jesteśmy w punkcie wyjścia. Jeszcze raz to podkreślę – wprowadzanie leczenia na własną rękę może przynieść więcej szkody niż pożytku. Jeśli myślimy poważnie o diagnozowaniu i leczeniu alergii czy nietolerancji pokarmowej to trzeba zabrać się do tego w sposób przemyślany i wspomóc się wiedzą specjalistów.

A więc laboratorium. Wiele placówek oferuje diagnozowanie pod kątem alergii. O co pytać?

W przypadku alergii IgE – zależnej sprawa jest prostsza – istnieje wiele placówek, oferujących możliwość wykonania tego typu testów. Warto dopytać oczywiście o metodę jaką testy są wykonywane oraz czułość i swoistość analizy.
Warto też dopytać, czy w danej jednostce oceniają od razu reakcje krzyżowe. Nie występują one u każdego, ale jeśli jest

takie prawdopodobieństwo to dobrze o tym wiedzieć.

Trudniejszą kwestią jest wykonanie testów na alergię IgG – zależną. Tego typu alergia badana jest od krótszego czasu aniżeli alergia IgE – zależna. W związku z powyższym testy te nie są jeszcze tak powszechne. Istnieje szereg testów na alergię IgG –zależną, z których jedynie nieliczne są testami dającymi wiarygodne wyniki. Czym więc kierować się przy wyborze badania? Przede wszystkim muszą być one wykonywane w specjalistycznej placówce, posiadać odpowiednie parametry diagnostyczne (wysoką czułość i swoistość) oraz certyfikat walidacji. O co tu chodzi? Zdarzają się przypadki, że oferowane testy nie przechodzą najprostszej próby – są pobierane dwie próbki krwi od jednej osoby, w tym samym czasie i w tych samych warunkach, a każda próbka daje zupełnie inny wynik! Certyfikat da nam pewność, że taka sytuacja nie będzie miała miejsca.

W takim razie jeszcze krótka informacja na temat testów na nietolerancję pokarmową. Czy są dostępne takie testy?

Tak. Nietolerancję pokarmową diagnozujemy na podstawie testów z krwi lub wodorowych testów oddechowych, w zależności od typu ocenianej nadwrażliwości.

A celiakia? Czy badania z krwi są w stanie zdiagnozować u nas celiakię?

Za pomocą badań z krwi możemy stwierdzić, czy nie występuje nadwrażliwość na gluten, która może prowadzić do celiakii, czyli zaniku kosmków jelitowych. Pamiętajmy, że celiakia to już choroba, wynikająca właśnie z uszkodzenia kosmków jelitowych przez spożywany gluten, czyli będąca wynikową

nietolerancji glutenu. Badania z krwi są istotną częścią diagnostyki celiakii, jeśli ich wyniki wskazują na możliwość występowania choroby trzewnej potwierdzeniem jest biopsja jelita cienkiego. Diagnostyka w kierunku celiakii powinna być prowadzona przez lekarza, nie zaś samodzielnie przez pacjenta!

- CZYTAJ TEŻ...

Więcej na temat celiakii **znajdziesz tutaj**.

Śladowe ilości glutenu – co to w ogóle oznacza?

Gluten – coraz więcej osób rezygnuje z glutenu w swojej diecie. Najczęściej jest to spowodowane nietolerancją tego składnika.

Objawy związane z glutenem mogą występować w różnym nasileniu i formie: jako celiakia, alergia (najczęściej na pszenicę) lub nadwrażliwość na gluten. W zależności od reakcji organizmu, osoby które nie powinny jeść glutenu, mogą wybierać albo wyłącznie żywność z certyfikatem przekreślonego kłosa, albo produkty naturalnie bezglutenowe bez certyfikatu (istnieje jednak ryzyko śladowych ilości glutenu).

Informacja, że **produkt może zawierać śladowe ilości glutenu** oznacza najczęściej, że w zakładzie, w którym jest produkowany używany jest gluten.
Taki zapis umieszcza się na produkcie, który w swoim składzie nie ma glutenu, jednak jego minimalne ilości mogły tam trafić.

Jest to informacja szczególnie cenna dla tych osób, które mają bardzo silną alergię lub nietolerancję i nawet taka śladowa

ilość może im zaszkodzić.

Czy w takim razie konieczne jest kupowanie produktów wyłącznie z certyfikatem?

Produkty naturalnie bezglutenowe i bezglutenowe z certyfikatem

Produkty z certyfikatem przekreślonego kłosa to takie, których ilość glutenu nie przekracza 20 ppm. Kupując je mamy pewność, że są one odpowiednie dla osób z celiakią i silną alergią.

przykładowy znaczek. źródło:www.celiakia.pl

Produkty naturalnie bezglutenowe– to takie, które w swoim składzie nie zawierają glutenu. Lista takich produktów jest spora, jednak kupując je trzeba mieść na uwadze fakt, że mogą one być zanieczyszczone glutenem i przekraczać normy odpowiednie dla produktów z certyfikatem. Mogą być one spożywane przez osoby z nietolerancją glutenu, jeśli ich dieta dopuszcza jego śladowe ilości.

Produkty naturalnie bezglutenowe to: kukurydza, ryż, gryka, proso (kasza jaglana), amarantus, quinoa (komosa ryżowa), tapioka, sorgo, soja, fasola, soczewica, cieciorka, orzechy, ziemniaki a także mięso, owoce i warzywa.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

O bezglutenowych kaszach i różnych rodzajach ryżu przeczytasz tutaj

Produkty bezglutenowe bez certyfikatu – jak z nimi postępować?

Ryzyko spożycia śladowych ilości glutenu można zmniejszyć przez odpowiednie przygotowanie naturalnie bezglutenowych ziaren (ryżu, quinoa, amarantusa, kasz: gryczanej i jaglanej, nasion roślin strączkowych):

1. Wysypujemy produkt na biały talerz lub papier i przebieramy nasiona wyrzucając te, które są niepożądane.
2. Dokładnie płuczemy ziarna pod bieżącą, zimną wodą i odsączamy.
3. Oczyszczony produkt gotujemy w odpowiedni dla niego sposób.

Ta procedura niestety nie sprawdzi się w przypadku mąk i płatków. Jeśli chcemy mieć pewność, że produkt taki jest bezpieczny, najlepiej sięgnąć po ten z certyfikatem (np. firmy Schar, Sanmills, Bezgluten)

Jeśli masz wątpliwości, po które produkty sięgnąć – skontaktuj się ze swoim alergologiem lub dietetykiem.

- PRZECZYTAJ TEŻ...

Artykuł o naturalnie bezglutenowych mąkach znajdziesz tutaj.

Silna alergia i celiakia – zasady postępowania w kuchni

W przypadku bardzo nasilonej alergii i zawsze w celiakii, ważne jest ścisłe przestrzeganie pewnych zasad w kuchni, ponieważ nawet mała domieszka szkodliwego dla danej osoby produktu może się okazać dla chorego dużym problemem(ze wstrząsem anafilaktycznym włącznie). Warto więc samemu przygotowywać posiłki w domu, bo jest to dla chorego bezpieczniejsze. Podstawą jest uświadomienie domowników o szkodliwości zakazanych dla alergika czy celiaka produktów, żeby nie narazić go na dolegliwości.

Poniższe rady powinny pomóc w przestrzeganiu diety:

1. Zrób listę zakazanych produktów i umieść ją w widocznym miejscu w kuchni(np. na lodówce).
2. Przydatna jest także lista zamienników niedozwolonych artykułów spożywczych w 2 egzemplarzach. Jeden powinien znajdować się w kuchni obok listy zakazanych pokarmów, drugi noś przy sobie (np. w portfelu), żeby ułatwić sobie robienie zakupów.
3. Osoba chora powinna mieć osobne naczynia, sztućce, deski do krojenia, garnki, patelnię i formę do pieczenia. Najlepiej, żeby znacznie się różniły od pozostałych(np. Odmiennym kolorem lub kształtem).
4. Naczynia i wszystkie inne akcesoria kuchenne alergika i chorego na celiakię myj osobno, dobrze przepłukując pod bieżącą wodą.
5. Jeśli gotujesz w tym samym czasie dla chorego i reszty rodziny, nie mieszaj potraw tą samą łyżką, nie używaj tej samej chochelki czy łopatki .

6. Przeznacz osobną półkę w lodówce i szafkę do przechowywania produktów. Wszystkie artykuły spożywcze w lodówce powinny być w szczelnych pojemnikach.
7. Często przewietrzaj kuchnię, ponieważ szkodliwe mogą być także zapachy alergizujących potraw.
8. Załóż zeszyt ze „specjalnymi" przepisami.
9. Do przyrządzania zup i sosów nie stosuj wywarów na kościach i gotowych kostek rosołowych(są bardzo szkodliwe nie tylko dla alergików).
10. Kupuj produkty naturalne, bez konserwantów (najlepiej ekologiczne) i dokładnie czytaj etykiety wszystkich gotowych artykułów, bo mogą zawierać śladowe ilości niedozwolonych składników. Wybieraj produkty certyfikowane lub takie, które mają wyraźne oznaczenia np. „bez laktozy".

Powyższe rady mogą wydawać się nieco ekstremalne (np. podpunkt o oddzielnych naczyniach. Pamiętajmy jednak, że mówimy tutaj o **bardzo silnych alergiach i nietolerancjach**, gdzie nawet niezauważalne ilości danego składnika mogą choremu poważnie zaszkodzić.

Ksylitol – cukier brzozowy

Cukier brzozowy – ksylitol – jest coraz bardziej znany i częściej wybierany przez społeczeństwo. Jest dobrą alternatywą dla zwykłego, białego cukru, który silnie uzależnia oraz powoduje senność, a także spadek zdolności oceny i zapamiętywania. A jakie są różnice między ksylitolem a cukrem?

Różnice między ksylitolem a cukrem:

- **Ksylitol – indeks glikemiczny** jest czternastokrotnie mniejszy (IG 8) od sacharozy (IG 70) – czyli od zwykłego, popularnego „białego cukru”
- **Ksylitol – kaloryczność** jest 40% mniejsza niż cukru
- **Ksylitol**, w przeciwieństwie do sacharozy, ma dobroczynne działanie na zęby. Stosuje się go w przeciwdziałaniu próchnicy, profilaktyce dentystycznej – **wzmacnia szkliwo, chroni dziąsła,** dlatego dla dzieci polecane są słodycze z ksylitolem, np. lizaki czy cukierki.
- Cukier brzozowy zawiera mniej kalorii (2,4 kcal/g) niż cukier (4 kcal/g).

Ksylitol – właściwości

Ksylitol jest substancją słodzącą występującą naturalnie w niektórych owocach (malinach, gruszkach, truskawkach, śliwkach) oraz kolkach kukurydzy i grzybach. Jednak w większości jest on pozyskiwany z kory fińskiej brzozy. Należy do grupy polioli, tzw. alkoholi cukrowych (m. in. są to też: erytrytol, mannitol, sorbitol), czyli węglowodanów, które charakteryzują się niską wartością energetyczną i są wolniej wchłaniane w przewodzie pokarmowym oraz nie podnoszą poziomu glukozy we krwi, gdyż nie stymulują wydzielania insuliny. W związku z tym są polecane osobom chorującym na cukrzycę, a także odchudzającym się i dbającym o zdrowie. Cukier brzozowy może być również stosowany w przeciwdziałaniu próchnicy, szybko podnosi pH śliny, co zmniejsza ekspozycję szkliwa na działanie niekorzystnych kwasów. Dodatkowo hamuje namnażanie się bakterii odpowiedzialnych za psucie się zębów. Ważne jest również to, że ksylitol daje odczyn zasadowy, co stabilizuję równowagę kwasowo-zasadową naszego organizmu i dzięki temu hamuje rozwój bakterii oraz drożdżaków.

Ksylitol a odchudzanie

Po ksylitol często sięgają osoby, które chcą ograniczyć kalorie w swojej diecie. Tak jak już było wspomniane ksylitol ma 40% mniej kalorii niż zwykły cukier, a poza tym jest słodszy, więc można używać go mniej. Należy również pamiętać, że osoba, która dopiero zaczyna stosować ten zamiennik cukru, powinna „przyzwyczaić" organizm, zażywając małe ilość (na początek pół łyżeczki) i sukcesywnie zwiększać. W innym wypadku może dojść do przeczyszczenia organizmu, nagromadzenia się gazów w jelicie lub lekkich biegunek.

Jak wykorzystać ksylitol w kuchni

Ze względu na to, że ksylitol wyglądem przypomina drobny cukier **świetnie nadaje się do wypieków**. Zwłaszcza do tych, gdzie konieczne jest utarcie jajek z cukrem – np. biszkoptów. Trzeba tylko pamiętać, że ksylitolu dodajemy mniej niż cukru. Można przyjąć, że jeśli przepis mówi o 1 szklance cukru to zastępujemy ją 2/3 szklanki ksylitolu.

Oczywiście można go wykorzystać także do słodzenia deserów, kawy i herbaty. Osoby przywiązane do tradycyjnej cukiernicy docenią to, że z wyglądu praktycznie nie różni się od cukru, a jest dużo zdrowszy.

Ksylitol – gdzie kupić

Na **sklepvita.pl** znajdziesz duży wybór produktów z ksylitolem. Począwszy od ksylitolu w formie proszku, a kończąc na słodyczach.

Źródło obrazka:

https://blog.feelaliveuk.com/2017/02/27/boost-your-immune-system-easy-everyday-swaps-to-help-fight-the-bugs/

Zamienniki cukru

Wydaje ci się, że rezygnacja z cukru jest niemożliwa, albo bardzo trudna? Pewnie tak, jeśli przywykłeś do gotowych produktów, które często zawierają cukier lub, co gorsza, syrop glukozowo-fruktozowy. Jednak brak białego cukru w diecie nie oznacza, że musisz zapomnieć o słodkim smaku. Jest dużo produktów zdrowszych, słodszych i lepszych od tradycyjnej sacharozy – zamienniki cukru. Sięgnąć po nie powinny osoby z cukrzycą, będące na diecie niskokalorycznej lub szukające zdrowszego źródła słodyczy.

Co zamiast cukru – lista produktów:

- **Ksylitol**
- **Stewia**
- **Syrop z agawy**
- Melasa buraczana, melasa z trzciny cukrowej, syrop buraczany
- Miód

To po jaki zamiennik sięgniemy, zależy przede wszystkim od naszych motywacji i zaleceń żywieniowych.

Dla kogo zamienniki białego cukru?

Jeśli chcesz **ograniczyć biały cukier** i zastąpić go czymś zdrowszym, to z powodzeniem możesz sięgnąć po każdy produkt z powyższej listy. Mają one wszechstronne zastosowanie w kuchni, więc ich używanie będzie miłym urozmaiceniem.
Syrop z agawy świetnie sprawdzi się do wypieków w których przepis podaje użycie syropu cukrowego lub miodu.
Melasy to dobry dodatek do naleśników, wafli, ale też marynat (np. do mięs).

Miodu nie trzeba nikomu przedstawiać, gdyż jego dobroczynne działanie jest dobrze znane.

Zamienniki cukru na diecie niskokalorycznej

Jeśli chcesz ograniczyć spożywane kalorie, to najlepsza dla będzie stevia (nie ma kalorii), potem ksylitol (240 kcal/ 100g), melasa (290 kcal/100g),

Syrop z agawy ma ok 300 kcal/100g, jednak jest mocno słodki, więc dodając go o połowę mniej, osiągniemy taką samą słodycz, jak w przypadku cukru.

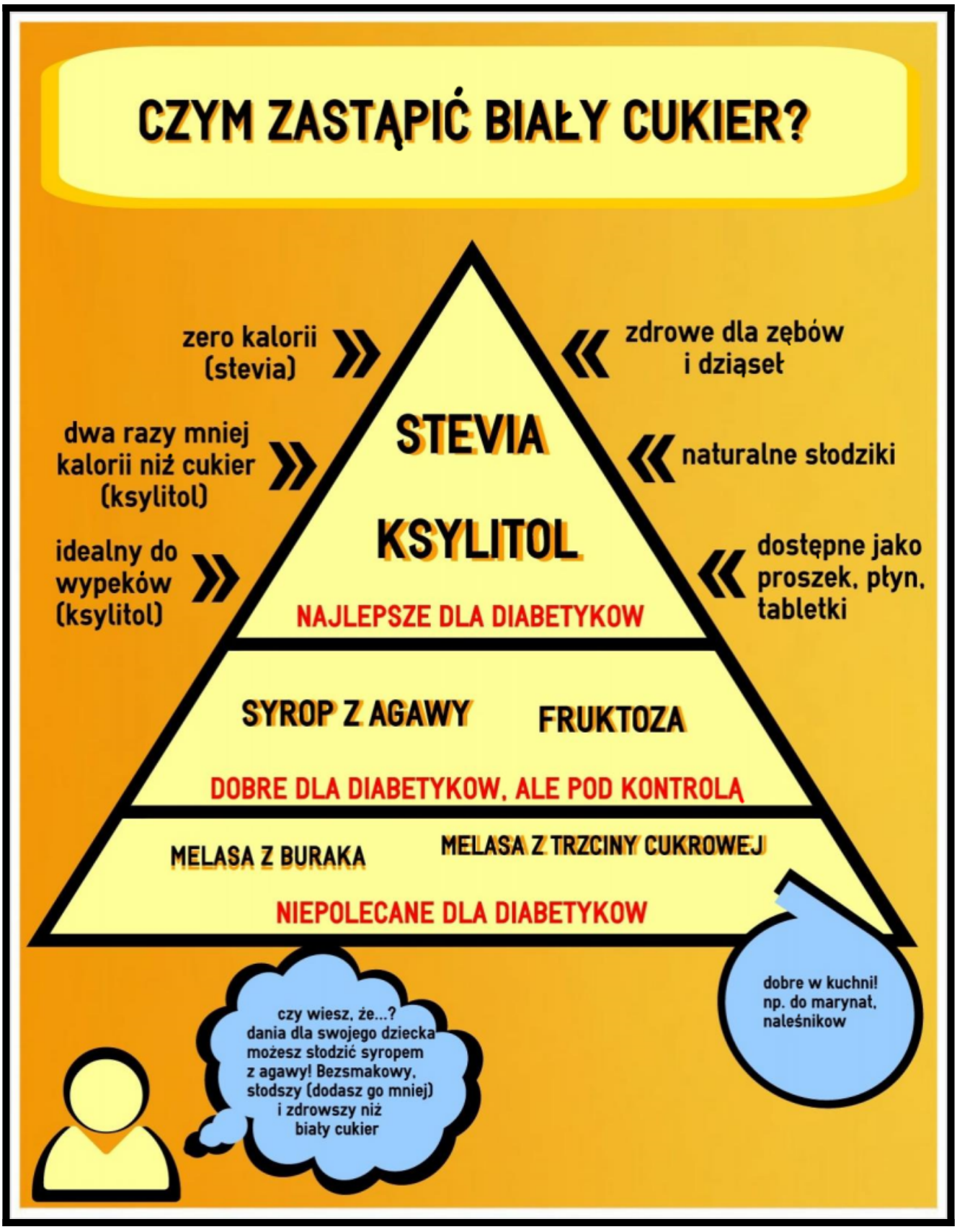
Miód ma niemal tyle samo kalorii co biały cukier, miód 324 kcal/100g.

Co zamiast cukru dla diabetyków?

Osoby z cukrzycą muszą szczególnie uważać na to, co jedzą. Najlepszym wyborem dla nich będą **naturalne słodziki – stevia i ksylitol**. Te dwa produkty i wszystkie wyroby na ich bazie (np. słodycze, takie jak: cukierki, lizaki, czekolady) są bezpieczne dla cukrzyków. Dodatkowo nie mają negatywnego działania na zęby i dziąsła!

Wiele słodyczy dla diabetyków jest słodzonych **fruktozą** – jest ona do końca bezpieczna, choć ma niski indeks glikemiczny (IG 20), jednak należy spożywać ją pod kontrolą i z umiarem.
Kolejnym produktem jest **syrop z agawy** – tutaj trzeba zachować jeszcze większą ostrożność, gdyż jego indeks glikemiczny może być różny i niekoniecznie niski. Plusem jest na pewno to, że spożywa się go mniej niż normalnego cukru, jednak zalecamy zachować ostrożność.

Melasy nie są polecane dla diabetyków.



Czym zastąpić biały cukier

- GDZIE KUPIĆ?

1. **Syrop z agawy** 2. **Stevia** 3. **Ksylitol**
Źródło obrazka:

http://www.prevention.com/food/healthy-eating-tips/the-57-names-of-sugar

---

Celiakia

Celiakia – podstawowe informacje

Celiakia – z taką diagnozą spotyka się coraz więcej osób. Droga od objawów do diagnozy jest często długa i ciężka, ale pocieszające jest to, że wprowadzenie oraz przestrzeganie odpowiedniej diety znacznie poprawia komfort życia.

Celiakia – co to jest?

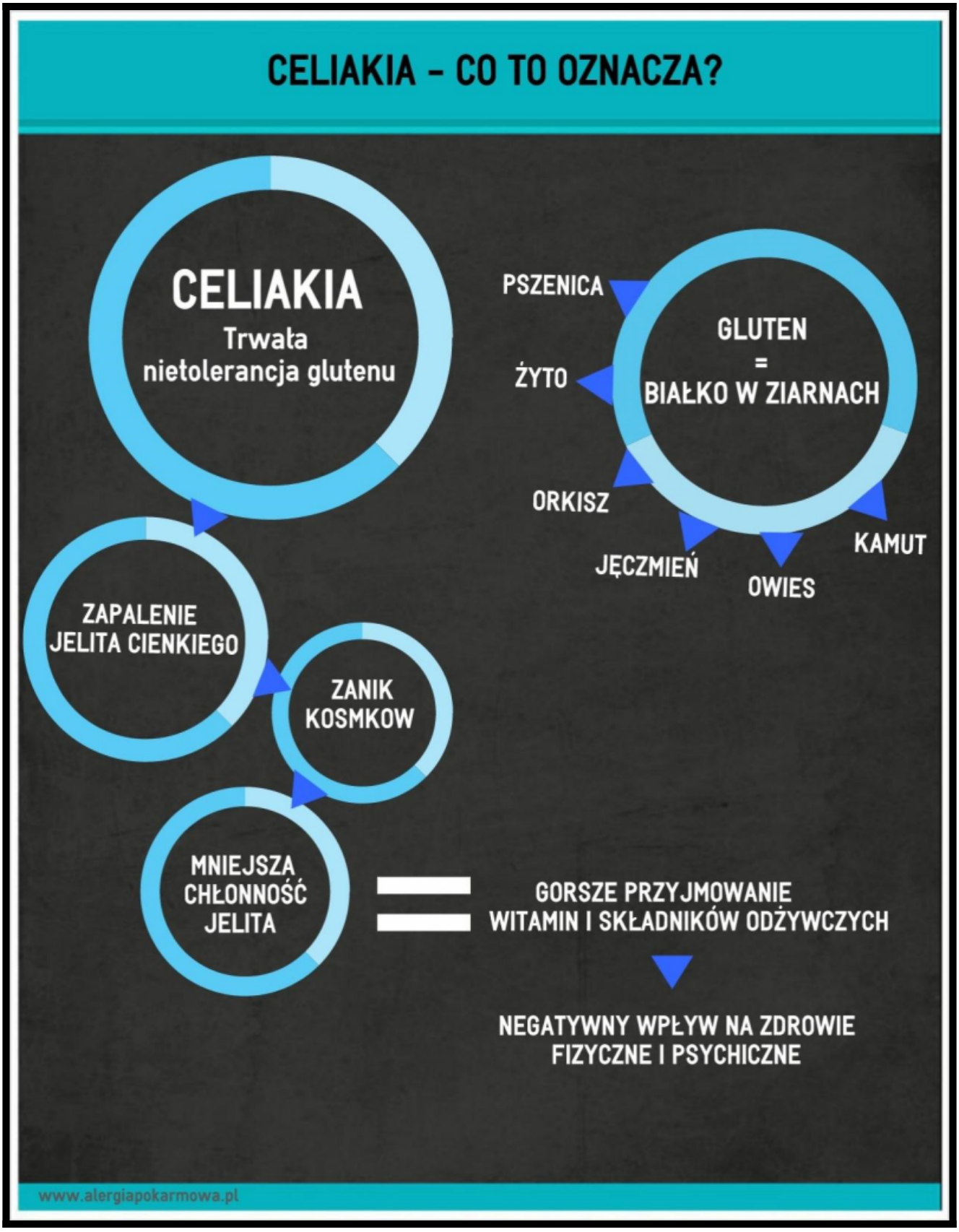
Celiakia (choroba trzewna) to uwarunkowana genetycznie, **trwała nietolerancja glutenu,** białka występującego w ziarnach pszenicy, żyta, pszenżyta, orkiszu, kamutu i jęczmienia.

Białko to wywołuje przewlekły stan zapalny jelita cienkiego spowodowany patologiczną reakcją immunologiczną organizmu. Dochodzi wtedy do zaniku kosmków jelitowych i następuje

zmniejszenie powierzchni chłonnej jelita.

Do czego to prowadzi?

Prowadzi do zaburzenia wchłaniania składników pokarmowych, głównie białka, żelaza, wapnia oraz witamin (A,D,E,K i witamin z grupy B), to z kolei odbija się negatywnie na organizmie.
Należy pamiętać, że celiakia może dotyczyć osób w każdym wieku, dlatego nigdy nie warto lekceważyć niepokojących objawów.


CELIAKIA – CO TO OZNACZA?
CELIAKIA
Trwała nietolerancja glutenu
PSZENICA
ŻYTO
GLUTEN = BIAŁKO W ZIARNACH
ORKISZ
JĘCZMIEŃ
OWIES
KAMUT
ZAPALENIE JELITA CIENKIEGO
ZANIK KOSMKOW
MNIEJSZA CHŁONNOŚĆ JELITA
GORSZE PRZYJMOWANIE WITAMIN I SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH
NEGATYWNY WPŁYW NA ZDROWIE FIZYCZNE I PSYCHICZNE
www.alergiapokarmowa.pl

Celiakia

Objawy celiakii

Objawy tego schorzenia mogą być u każdego chorego inne, co często utrudnia postawienie diagnozy. Zależą one między innymi od wieku pacjenta oraz rodzaju i ilości glutenu w diecie.
Mogą one być bardziej lub mniej nasilone, a u niektórych osób może wystąpić celiakia skąpoobjawowa (np. tylko anemia niepoddająca się leczeniu).

Typowe objawy celiakii to: wzdęcia, bóle brzucha, biegunki tłuszczowe lub pieniste, chudnięcie, ciągłe zmęczenie, depresja. Czasami zamiast biegunki występują zaparcia.
U dzieci częsty jest niski wzrost i niedobór masy ciała.

Inne objawy to: nawracające afty (owrzodzenia w jamie ustnej), niedorozwój szkliwa zębowego, przewlekłe zapalenie wątroby i nerek, zaburzenia neurologiczne (np. padaczka), zmiany skórne, wybroczyny, bóle kości oraz stawów, nawykowe poronienia, wczesna menopauza i osteoporoza.

Celiakii towarzyszą często inne choroby autoimmunologiczne, np. zapalenie tarczycy Hashimoto czy cukrzyca typu 1.

Celiakia – diagnostyka

Jeśli podejrzewasz celiakię u siebie lub u dziecka, przede wszystkim porozmawiaj z lekarzem rodzinnym (lub pediatrą) i opowiedz mu dokładnie o występujących objawach oraz samopoczuciu. Lekarz powinien skierować do gastroenterologa, który zleci odpowiednie badania.

Celiakię diagnozuje się przez:

Badania serologiczne (testy z krwi):

- przeciwciała przeciwko endomysium mięśni gładkich (EmA),
- przeciwko transglutaminazie tkankowej (tTG),
- przeciwko deamidowanej gliadynie (DGP lub GAF),

- biopsję jelita cienkiego (badanie zaniku kosmków jelitowych podczas gastroskopii),
- testy genetyczne (antygeny HLA-DQ2 i HLA-DQ8).

Warto tutaj zwrócić uwagę, że żaden z tych testów nie daje jednoznacznej odpowiedzi. Za badanie potwierdzające uznaje się biopsję jelita, jednak nawet ten test może wyjść pozytywnie, podczas gdy testy genetyczne wskażą bardzo wysokie prawdopodobieństwo zachorowania w przyszłości.

WAŻNE!

Nie diagnozuj się sam; nie wprowadzaj leczenia na własną rękę. Nie przechodź na dietę bezglutenową, jeśli nie masz jeszcze diagnozy potwierdzonej przez lekarza – może to znacznie utrudnić jej postawienie.
Jeśli podejrzewasz celiakię lub w wyniku obserwacji doszedłeś do wniosku, że gluten szkodzi Tobie albo Twojemu dziecku – udaj się do specjalisty. Nie każda negatywna reakcja na glutem musi od razu oznaczać celiakię!

Leczenie celiakii

Leczenie celiakii polega na ścisłym stosowaniu **diety bezglutenowej**. Brak przestrzegania diety może grozić wieloma powikłaniami zdrowotnymi (z nowotworami włącznie). Choroba trzewna jest często mylona z alergią, w której eliminacja glutenu jest najczęściej czasowa.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

- LITERATURA

1. „Celiakia i dieta bezglutenowa. Praktyczny poradnik” – Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią ina Diecie Bezglutenowej 2. „Dieta bezglutenowa co wybrać?” pod red. Hanny Kunachowicz, PZWL, Warszawa 2001 3. „Dieta bezglutenowa i bezmleczna” , Jolanta Rujner, Barbara A.Cichańska, PZWL,

Warszawa 2002