Mały alergik idzie do przedszkola

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, zaczyna się ważny etap w życiu każdej rodziny. Kiedy nadchodzi moment, gdy ukochane pociechy trafiają do przedszkola, przeżywają to zarówno rodzice, jak i dzieci. Chociaż pedagodzy zgodnie twierdzą, że dorośli często bardziej niż ich dzieci. Jednak, jak wszystko inne w rozwoju dziecka, także na ten etap potrzeba czasu i cierpliwości.

Mały alergik idzie do przedszkola – możliwe nasilenie alergii

Nowa sytuacja to niewątpliwie stres emocjonalny, który może nasilać różne zachowania, a nawet objawy fizyczne u dziecka, np.: ból brzucha, głowy czy podwyższoną temperaturę. Wynika to jednak przede wszystkim z nieumiejętnego przygotowania dziecka do tego ważnego dnia i występuje sporadycznie u zaledwie kilku procent dzieci. Jeżeli chodzi o nasilenie alergii w pierwszych dniach przedszkola, ma to często związek ze stresem, ale częściej wiąże się z nowym otoczeniem, bakteriami, z którymi organizm dziecka musi się „zapoznać”. Z reguły jednak mija to dosyć szybko.

Problem z wyżywieniem

W przypadku dzieci alergików czy dzieci cierpiących na różnego rodzaju nietolerancje pokarmowe oraz cukrzycę, stres rodziców i zmartwienia są o wiele większe. Istnieje kilka placówek państwowych, które przygotowują menu bezglutenowe, jednak jeżeli chodzi o znaczną większość nadal istnieją problemy z dostosowaniem żywienia. Wegetarianie, weganie, osoby z nietolerancją pokarmową wciąż narażeni są na kolejne perypetie

w poszukiwaniu odpowiedniej opieki dla swoich dzieci. Nie jest to jednak niemożliwe, o czym za chwilę w dalszej części artykułu. Inaczej ma się kwestia z prywatnymi przedszkolami i punktami przedszkolnymi. Tutaj dzieci jest mniej, a i rodzice mogą pozwolić sobie na większe wymagania pod względem diety. Jest ona indywidualnie dostosowywana do danego dziecka albo rodzice mogą przynosić posiłki dla swoich dzieci.

Publikowanie menu – pomoc rodziców alergika

Często także niepubliczne i państwowe przedszkola idą na rękę rodzicom i pozwalają przynosić przygotowane wcześniej posiłki, które w kuchni są odgrzewane. Ze względu na różnego rodzaju nietolerancje czy alergie, obowiązkiem przedszkoli i placówek publicznych jest publikowanie menu z wyprzedzeniem oraz zaznaczenie produktów alergizujących. Dlatego opiekunowie mogą wcześniej zapoznać się z jadłospisem i donieść odpowiednie produkty, kiedy pojawi się jakiś składnik alergizujący bądź ewentualnie przekazać wychowawcy, aby tego nie podawać dziecku danego dnia.

Ankiety początkowe – ważna kwestia

Kolejna ważna rzecz to ankiety początkowe. Zawsze znajduje się tam punkt, w którym należy podać wszelkiego rodzaju alergie i nietolerancje. Drogi rodzicu, to nie jest żadna fanaberia ani strata czasu. Wypełnij to dokładnie, zastanów się, czy istnieje choćby podejrzenie, że twoje dziecko jest uczulone na dany produkt (np. orzechy, mleko). To ważna wskazówka dla wychowawców, opiekunów twojego dziecka.

Przygotowanie przedszkolaka –

alergika

Kiedy mały alergik idzie do przedszkola, potrzebuje szczególnego przygotowania. Dzieci, które cierpią na alergię lub nietolerancję, często otacza się nadmierną opieką. Parasol ochronny roztaczany nad nimi, może pomóc, ale także zaszkodzić. Zadaniem rodzica, jest przygotowanie odpowiedniego zabezpieczenia w postaci dopasowanego do potrzeb dziecka jedzenia, ale przede wszystkim przygotowanie malucha na różnego rodzaju problemy jakie może napotkać, kiedy zostanie bez mamy i taty. Dokładne tłumaczenie, dlaczego je inne pokarmy niż dzieci w jego wieku jest kwestią kluczową. I nie powinien przerażać nas fakt, że pomimo naszych rozmów, opowiadań, dziecko i tak będzie inaczej reagować, kiedy nagle znajdzie się w grupie. Uczulmy na to wychowawcę. A sami poświęćmy więcej czasu w domu, aby wytłumaczyć, dlaczego wszystkie dzieci dostały, np. kawałek schabowego lub twarożek, a nasze dziecko nie.

Porady dla rodziców małych alergików:

- **Upewnij się, że przedszkole dopuszcza zmiany w menu** dostosowane do twojego dziecka bądź możesz przynieść swoje jedzenie przygotowane w domu.
- **Dokładnie uzupełnij kartę przyjęcia dziecka** z wyszczególnieniem nietolerancji i alergii.
- **Porozmawiaj z dzieckiem**, opowiedz mu, jak będzie wyglądał jego dzień, jaka to cudowna przygoda i jak ciekawe będą teraz wspólne posiłki z innymi dziećmi.
- Jeżeli masz taką możliwość koniecznie **weź udział w dniach przygotowawczych** organizowanych przez przedszkole (obserwuj nie tylko dziecko, ale także, jak wyglądają posiłki).

- **Porozmawiaj z wychowawcą i opiekunami grupy**, nie myśl, że ktoś może patrzeć na ciebie, jak na nadopiekuńczego rodzica.
- **Zapoznaj się z menu przedszkola**, przygotowując posiłki, żeby wyglądem, przynoszone przez ciebie dania odbiegały jak najmniej od tego, co jedzą inne dzieci, np. jeżeli dzieci jedzą kotlet schabowy, niech twoje danie nie będzie w tym czasie makaronem.
- **Rozmawiaj z dzieckiem, zapytaj czy mu smakowało, jak przebiegł posiłek,** ale nie naciskaj, to nie jest najważniejszy element bycia w przedszkolu. Swoją troską możesz go przewrażliwić i wywołać niepotrzebne lęki. Zapytaj dyskretnie wychowawcę, odbierając dziecko, jak wyglądała kwestia posiłków.

Dieta przedszkolaka

Często pojawiają się wątpliwości o prawidłowe odżywianie i dostarczenie odpowiedniej ilości substancji odżywczych, zwłaszcza u dzieci z nietolerancją i alergią uczęszczających do przedszkola. Okazuje się jednak, że właśnie te przedszkolaki odżywiają się lepiej, zdrowiej niż dzieci „jedzące wszystko”. Z czego to wynika? Głównie z nieuwagi rodziców, którzy pozostawiają odżywianie jedynie przedszkolom, a pozostałe posiłki swoich pociech zaspokajają śmieciowym jedzeniem. Tymczasem, kiedy mały alergik idzie do przedszkola, jego jadłospis jest bardziej zbilansowany i dokładniej sprawdzany!

Drogi rodzicu, wielu alergików oraz dzieci z nietolerancją pokarmową chodziło, chodzi i będzie chodzić do przedszkola. Nie musisz się bać! To naprawdę może być wspaniała przygoda, a twoje dziecko niczym nie będzie odstawało od innych!

Estera Kociołek

Polecamy także inne artykuły dotyczące alergii u dzieci:

- Alergia u dzieci i niemowląt – testy, objawy, diagnostyka
- Alergia krzyżowa, marsz alergiczny – co to jest?
- Korzyści z karmienia piersią
- Bezpieczne i zdrowe naczynia dla dzieci

Źródło obrazka: http://www.learningspices.com/exciting-and-healthy-lunch-for-kids-tips/

PROPOZYCJE PRZEPISÓW DLA PRZEDSZKOLAKÓW:

Pierwsze śniadanie:

- Migdałowy serek waniliowy
- Twarożek z orzechów nerkowca na słodko
- Krem czekoladowo-daktylowy
- Pasta na chleb prawie jak jajeczna
- Pasta z bobu
- Chleb owsiany z teff
- Bułeczki dyniowe
- Sałatka ziemniaczana z fasolą
- Budyń z kaszy jaglanej z daktylami
- Budyń owocowy z teff
- Napój kokosowy

Drugie śniadanie:

- Zupa jarzynowa z jarmużem
- Zupa krem z cukinii
- Zupa krem z kalafiora
- Krupnik z kaszą jaglaną

Obiad:

- Naleśniki bezglutenowe wegańskie

- Naleśniki gryczane z serkiem żurawinowym
- Racuchy drożdżowe bezglutenowe
- Placki gryczane z jabłkami
- Kotlety z kaszy jaglanej i słonecznika
- Kotlety z bobu
- Kotlety z ciecierzycy
- Kotlety gryczano-fasolowe
- Bezglutenowe pierogi ruskie
- Bezglutenowe pierogi z soczewicą
- Bezglutenowe kluski „Minutki”

Podwieczorek:

- Koktajl z płatków owsianych i chia
- Koktajl jaglany
- Kremowy deser z orzechów nerkowca z pomarańczami
- Bezglutenowe ciasteczka cynamonowe
- Muffinki z borówkami
- Ciastka gryczane bez pieczenia

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Brzozę chyba każdy rozpozna. To piękne drzewo może być jednak dla niektórych z nas nieprzyjazne. Alergia na pyłek brzozy staje się tematem coraz bardziej znanym, liczba uczulonych na pyłek brzozy rośnie. Wrażliwość na to drzewo jest większa u osób urodzonych w okresie od lutego do kwietnia. I chociaż wiele osób wie, jakie są objawy alergii na pyłek brzozy,

niestety mało kto wie, że w okresie jej pylenia bardzo ważna jest również dieta. Osoby uczulone na pyłki brzozy powinny trzymać się od tych drzew z daleka. Wytwarza ono bowiem bardzo dużo pyłków, które silnie uczulają i są groźnym alergenem. Stężenie pyłku w pobliżu kwitnącego drzewa może przekraczać 16,2 miliona ziaren w 1m3 powietrza*. Te żółte, lotne pyłki przemierzają z wiatrem duże odległości. Docierają one do Szwecji kilka tygodni przed pyleniem w tym kraju*.

Pylenie brzozy

Szczyt pylenia brzozy przypada w Polsce na kwiecień, chociaż może być wcześniejsze lub opóźnione w zależności od warunków atmosferycznych i w każdym roku może przebiegać inaczej. Dlatego warto śledzić na bieżąco komunikaty o pyleniu w poszczególnych regionach kraju. Brzoza pyli nawet przy dużej wilgotności, a w kurzu domowym pyłek utrzymuje się do kilku tygodni po zakończeniu pylenia. **Zaobserwowano również, że w miastach ilość alergenów brzozy jest większa**. Wpływ na to ma prawdopodobnie zanieczyszczenie środowiska miejskiego (rośliny „przechodzą stres” i reagują zwiększeniem produkcji pyłków ze zmienioną budową). Również niedobór światła powoduje zwiększenie alergenności pyłku.

Alergia na pyłek brzozy – objawy i dieta

Alergia na pyłek brzozy występuje częściej u dorosłych niż u dzieci. Zmienność okresu pylenia i występowanie w tym czasie wiosennych infekcji dróg oddechowych często utrudnia lekarzom postawienie diagnozy. Pomocna jest więc konsultacja z alergologiem i wykonanie wskazanych przez niego testów.

Objawy uczulenia na pyłki brzozy (często

pojawiają się nagle):

- łzawienie i zaczerwienienie oczu
- kichanie (często wielokrotne)
- wodnisty katar
- swędzenie i zatkanie nosa
- świszczący oddech
- duszność

Alergia na pyłek brzozy – reakcje krzyżowe

Pyłek brzozy zawiera wiele alergenów, ale najważniejsze z nich to:

- **Bet v 1** – daje odczyny krzyżowe z olchą, leszczyną, roślinami z rodziny Różowate (m.in. z jabłkiem, gruszką, wiśnią, śliwką, poziomką)
- **Bet v 2** – jest identyczny jak profiliny – białka występujące w pyłkach różnych roślin (wspólny alergen). Dają on odczyny krzyżowe z innymi roślinami (np. tymotką, melonem, kiwi, migdałami, czereśniami, morelami, pomarańczą, awokado, słonecznikiem, oliwkami i innymi) oraz silnie uwalniają histaminę.

Należy tutaj dodać, że **nie u wszystkich osób występują wszystkie reakcje krzyżowe i nie ma potrzeby eliminować tych produktów, jeśli nie jest to konieczne**. Niektórym osobom szkodzą tylko pojedyncze warzywa czy owoce, inni borykają się z nieprzyjemnymi objawami po zjedzeniu kilkunastu- lub nawet kilkudziesięciu z nich. **Niektóre osoby uczulone na pyłek brzozy źle reagują na warzywa i owoce tylko w postaci surowej, innym szkodzą również ugotowane (**mogą wystąpić opóźnione reakcje skórne z udziałem limfocytów T)**.**

Zespół Alergii Jamy Ustnej

U osób uczulonych na pyłek brzozy może rozwinąć się tzw. **Zespół Alergii Jamy Ustnej (Oral Allergy Syndrome – OAS).** Jest to zespół objawów związany z reakcją krzyżową pyłku drzew, pokarmów roślinnych i zwierzęcych (mleko, krewetki) z udziałem przeciwciał IgE. Jest to więc reakcja natychmiastowa. Występuje on u dorosłych (raczej nie występuje u dzieci, ale w dzieciństwie może być AZS). Początkowo pojawia się alergiczny nieżyt nosa związany z pyleniem brzozy, później dołączają się reakcje na pokarmy reagujące krzyżowo (najczęściej tylko surowe). Czasami zdarza się jednak, że najpierw występuje uczulenie na pokarmy, a później dochodzą objawy alergii pyłkowej.

Objawy Zespołu Alergii Jamy Ustnej (OAS):

CZĘSTE:

- pokrzywka kontaktowa
- nieżyt nosa
- obrzęk tkanek głębszych rąk i jamy ustnej
- obrzęk krtani
- duszność

RZADSZE:

- zapalenie spojówek i łzawienie oczu
- chrypka
- astma
- wstrząs anafilaktyczny

Dieta odgrywa istotną rolę, ponieważ unikanie szkodliwych dla chorego owoców i warzyw może spowodować zniesienie objawów na długie lata.

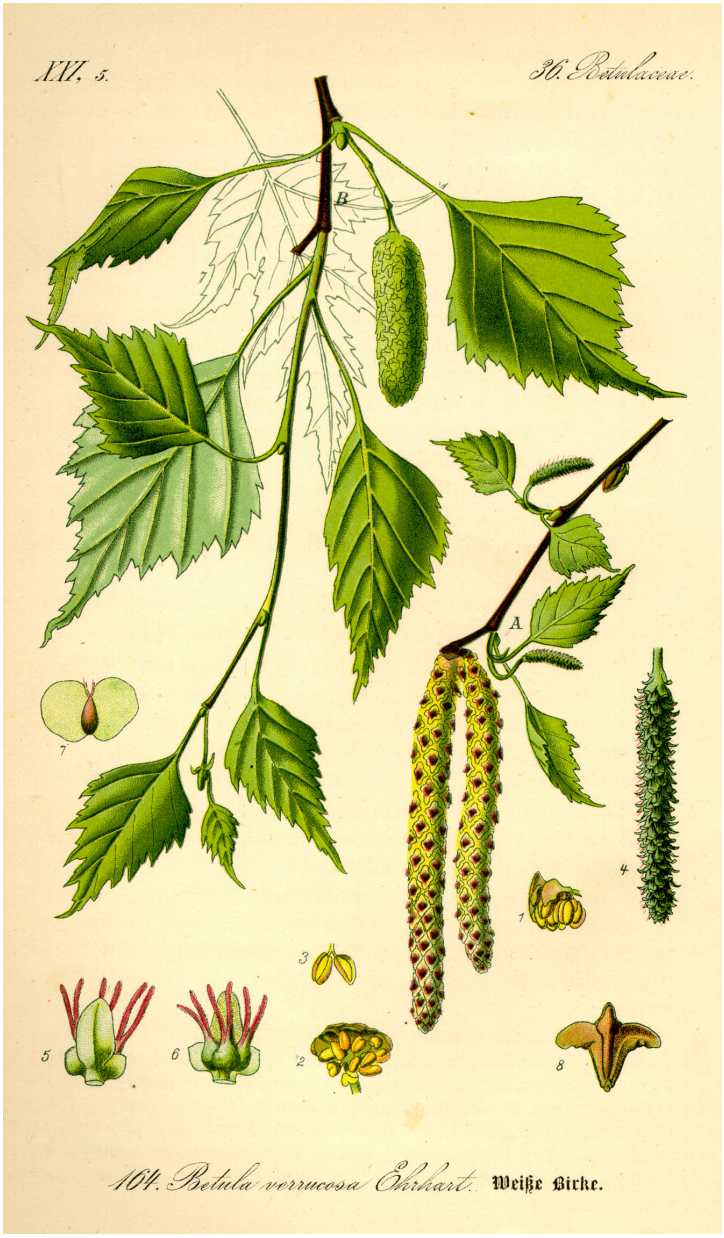
Zaleca się, żeby chorzy na OAS testowali swoje reakcje trzymając najpierw przez jakiś czas owoc czy warzywo w rękach. Po ok. 30 minutach braku objawów mogą oni wziąć do ust trochę

testowanego pokarmu (nie połykać przez 15 minut). Brak objawów wskazuje, że ten owoc lub warzywo jest dobrze tolerowane. To postępowanie jest trochę kłopotliwe, ale okazuje się pomocne.

Wykazano, że pacjenci z OAS powinni unikać kremów zawierających produkty roślinne (np. rumianek), ponieważ mogą one spowodować długo utrzymujący się obrzęk w miejscu użycia.

Skuteczność leczenia pacjentów uczulonych na pyłki brzozy poprzez odczulanie nie jest do końca wyjaśniona. W niektórych przypadkach odnotowano poprawę, a w innych (nielicznych) zaostrzenie się objawów Zespołu Alergii Jamy Ustnej.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk



Brzoza

Literatura:

* „Alergia i nietolerancja pokarmów”, Bogdan Romański, Zbigniew Bartuzi, Śląsk, Katowice – Warszawa 2004, str. 106

* „Alergeny”, Edward Rudzki, Medycyna Praktyczna, Kraków 2008, str. 168

„Uczulenie na pyłek brzozy – niedoceniana etiologia astmy atopowej w miastach” Kazimierz L. May, Pneumologia i Alergologia Polska, Warszawa 2000,

https://journals.viamedica.pl/pneumonologia_i_alergologia_pol/article/view/28331/23123

„Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013

Źródła zdjęć:

Zdjęcie główne: http://www.swiatkwiatow.pl/poradnik-ogrodniczy/brzoza-brodawkowata-brzoza-zwisla–betula-pendula-id543,g2.html#foto

Ilustracja: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/78/Illustration_Betula_pendula0.jpg

---

Morfologia krwi a alergia

Morfologia krwi a alergia – często pytacie, czy na podstawie wyników morfologii krwi można podejrzewać alergię. Spróbujemy w skrócie odpowiedzieć na to pytanie.

Morfologia krwi a alergia

Pierwszym badaniem, które lekarz zleca, żeby postawić diagnozę, jest morfologia krwi.
Na podstawie wyników tych badań można podejrzewać alergię, ale nie stwierdzić! Mogą one bowiem wskazywać na różne procesy chorobowe w naszym organizmie i nie są one specyficzne dla alergii.

Pod kątem alergii zwraca się uwagę przede wszystkim na:

- **Hemoglobinę (HGB)** – bywa ona obniżona w niedożywieniu, zaburzeniach wchłaniania, alergiach, chorobach z

autoagresji, nowotworach, po utracie krwi i innych problemach zdrowotnych.

- **Eozynofile (EOS)** – granulocyty kwasochłonne – często są podwyższone przy alergiach (np. w katarze siennym, astmie), ale też np. w chorobach pasożytniczych, łuszczycy, w różnych chorobach krwi. Na ich poziom wpływają także zażywane leki.
- **Bazofile (BASO)** – granulocyty zasadochłonne – ich ilość zwiększa się przy różnych chorobach alergicznych, stanach zapalnych przewodu pokarmowego, przewlekłej białaczce szpikowej, niedoczynności tarczycy czy rekonwalescencji.
- **Trombocyty (płytki krwi – PLT)** – w alergiach często zdarza się ich zbyt niski poziom (małopłytkowość). Obserwuje się ją jednak również m.in. w niedoborach witaminy B12, kwasu foliowego, infekcjach, nowotworach.
- **OB (odczyn Biernackiego)** – może być podwyższony w różnych stanach zapalnych, alergii, nowotworach, chorobach autoimmunologicznych.

Pamiętajmy, żeby skonsultować nasze wyniki z lekarzem, który zleci odpowiednie badania dodatkowe i postawi diagnozę umożliwiającą leczenie.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Co wpływa na wyniki testów skórnych?

Rozpoznanie alergii IgE-zależnej (natychmiastowej) można postawić po przeprowadzeniu szczegółowego wywiadu, wykonaniu testów skórnych i zbadaniu stężenia swoistych przeciwciał IgE we krwi. Czasami wykonuje się także testy prowokacyjne (pod

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

Co wpływa na wyniki testów skórnych?

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

Przed wykonaniem testów skórnych należy odstawić leki, które mogą wpłynąć na wyniki (na ok. 2 tygodnie przed badaniami).

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

- LITERATURA

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

Wiesława Skrzypczak

Alergenność pokarmów zmienia się podczas przetwarzania termicznego

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

Alergenność pokarmów zmienia się podczas przetwarzania termicznego

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

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

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

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

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

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

dotyczy to orzechów ziemnych).

Soja – wysoka temperatura powoduje zwiększenie właściwości uczulających.

Warzywa i owoce tracą częściowo swoje alergizujące działanie podczas gotowania.

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

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

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

Cukrzyca, alergia, nietolerancja pokarmowa…to nie koniec świata!

Masz już diagnozę i wiesz, że twoje nawyki żywieniowe będą musiały się zmienić. To, co jako pierwsze pojawia się w głowie, to myśl, że jedzenie straci smak, a gotowanie zamieni się w koszmar. Chcemy Ci pokazać, że wcale tak nie jest! Zmiana nawyków żywieniowych może być inspirująca.

Od diagnozy do zmiany nawyków – czyli jak oswoić się z nowymi zasadami

Proponujemy na początek postępować według poniższych wskazówek:

1. Zmień nastawienie!

Pogodzenie się z tym, że trzeba będzie zrezygnować ze znanych i lubianych produktów jest trudne. Pamiętaj jednak, że wiele osób boryka się z tym samym problemem, a w związku z tym rynek oferujący żywność specjalistyczną jest coraz bogatszy. Nie grozi Ci więc jedzenie tylko gotowanego ryżu:)

2. Czytaj!

Im więcej będziesz wiedział, tym łatwiej oswoisz się z tematem. Pamiętaj jednak, aby korzystać ze sprawdzonych źródeł. Tutaj znajdziesz polecane przez nas książki i strony internetowe.

3. Poszukaj inspiracji!

Jest wiele stron i blogów kulinarnych prowadzonych przez ludzi, którzy gotują **bez glutenu, cukru, jajek** itp. Poszukaj swojej inspiracji, stwórz sobie swoją bazę takich miejsc.

4. Zrób listę produktów!

Łatwiej będzie Ci robić zakupy i gotować, jeśli będziesz wiedział, czego możesz używać, a po co lepiej nie sięgać na sklepowej półce. Oszczędzi ci to czas. Możesz na początek skorzystać z naszej gotowej listy produktów bezglutenowych, bez laktozy, bez cukru itp., które oferuje w sklepach Vita Natura, a potem ją uzupełniać w zależności od swoich potrzeb i preferencji.

5. Kontroluj!

Czytaj etykiety, wybieraj sprawdzone sklepy i produkty. Możesz się zdziwić w jak wielu z nich znajdziesz nieodpowiednie dla Twojej diety składniki.

- CZYTAJ TEŻ...

Gdzie ukrywają się alergeny? **Sprawdź w tym artykule!**

6. Poszukaj specjalisty!

Zwróć się po pomoc do dietetyka lub alergologa. Nie komponuj diety na własną rękę, nie eliminuj produktów „na wyczucie”. Specjalista pomoże Ci uniknąć błędów i da cenne wskazówki, przydatne zwłaszcza na początku. Zawsze możesz napisać i skorzystać z darmowej porady eksperta – pani dietetyk Wiesławy Skrzypczak

7. Szukaj pozytywów!

Zmiana diety, nawet ta wymuszona, może być pierwszym krokiem do zmiany nawyków na zdrowsze. Może się okazać, że dieta dla alergika będzie ciekawsza, zdrowsza i smaczniejsza od tej, do której przywykłeś. Oczywiście, że wszystkie te rady mogą brzmieć niezbyt entuzjastycznie dla kogoś, kto właśnie dowiedział się, że będzie musiał zrezygnować z porannej, ciepłej bułeczki albo ulubionych słodyczy, ale warto wziąć je sobie do serca. Dobra organizacja zakupów oraz baza przepisów pozwolą szybko wdrożyć się w nową dietę i uniknąć błędów oraz nieprzyjemnych skutków nieleczonej alergii.

- SPRAWDŹ NASZE PRZEPISY!

Przepisy dla alergików: ciasta bezglutenowe, potrawy bez dodatku mleka, bez jajek itp.

Źródło obrazka:

https://www.inlifehealthcare.com/blog/#.WPB816IwhPY