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

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

Po co dodatki do żywności?

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

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

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

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

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

Czego szczególnie powinni unikać alergicy?

Lista substancji dodatkowych o potencjalnym działaniu alergicznym:

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

Dlaczego jest to tak ważne w diecie eliminacyjnej?

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

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

Jak unikać chemicznych dodatków w żywności?

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

Dlaczego akurat konserwanty i dodatki do żywności?

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

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

- KONSERWANTY

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

- BARWNIKI

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

- PRZECIWUTLENIACZE I INNE

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

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

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

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

dietę eliminacyjną

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

Odpowiedzmy zatem na kilka ważnych pytań:

1. Dlaczego dieta eliminacyjna stała się popularna wśród sportowców?

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

2. Czy dieta bezglutenowa wpływa na

uzyskiwanie lepszych wyników?

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

- Czytaj też...

Artykuł o testach na alergię i nietolerancję pokarmową

3. Dlaczego nieleczona alergia obniża wydolność?

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

- Czytaj też...

Jak powstaje marsz alergiczny

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

na dietę bezglutenową i bezmleczną?

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

- Czytaj też...

Jak prawidłowo stosować dietę eliminacyjno – rotacyjną

Dieta eliminacyjna bez mleka – czym zastąpić nabiał

Z koniecznością wyeliminowania z diety mleka i produktów od niego pochodzących spotyka się coraz więcej osób. Obawiają się one, że wraz z eliminacją pojawią się niedobory wapnia. **Poniżej nasz dietetyk prezentuje listę składników, które powinny znaleźć się w diecie osób, które nie spożywają produktów mlecznych.**

Alergia na mleko i nietolerancja laktozy

Mleko krowie i jego przetwory są najczęstszym alergenem, który powoduje uczulenie u dzieci i dorosłych. U niektórych osób

występuje inny problem – nietolerancja laktozy, czyli cukru mlecznego. (O alergii na mleko i nietolerancji laktozy przeczytasz tutaj i tutaj.) Jest on częściej spotykany u dorosłych, ponieważ z wiekiem zanika wydzielanie przez nabłonek jelita cienkiego enzymu laktaza, trawiącego ten cukier. Bywa także, że występuje całkowity, wrodzony brak laktazy i wtedy nawet niemowlę ma problemy z trawieniem mleka. Te dwa różne schorzenia mogą też mieć miejsce równocześnie. **Warto zaznaczyć, że laktozę zawiera także mleko kobiece i mleko innych ssaków (owcze, kozie)**. W mleku kobiecym laktozy jest więcej niż w krowim – w pierwszym roku życia cukier ten stanowi ok. 40-50% zapotrzebowania kalorycznego (Źródło: „Dieta bezglutenowa i bezmleczna" J. Rujner, B. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 23)

Co zrobić, jeśli mleko szkodzi?

W przypadku alergii na mleko krowie (czasami także na mleko kozie i owcze) oraz nietolerancji laktozy, konieczne jest zastosowanie diety eliminacyjnej, wyłączającej mleko i jego przetwory pod każdą postacią. Trzeba pamiętać, że produkty mleczne mogą się znajdować w gotowych wyrobach i potrawach, nawet tam, gdzie się ich nie spodziewamy (np. w wędlinach, lekach).

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o ukrytych alergenach

Obowiązkowe jest zatem czytanie etykiet kupowanych artykułów spożywczych, suplementów diety i leków.

Czym zastąpić mleko?

Zaleca się, żeby osoby, które z pewnych względów nie chcą lub nie mogą spożywać mleka (np. z powodu nietolerancji lub alergii) zastępowały mleko krowie wzbogaconymi w wapń napojami

roślinnymi. Niemowlętom i małym dzieciom lekarze przepisują odpowiednio dostosowane mieszanki mlekozastępcze.

Dieta eliminacyjna a niedobory wapnia

Eliminując mleko i produkty mleczne najczęściej obawiamy się niedoborów wapnia, który jest ważnym składnikiem budulcowym kości i zębów. Pełni on także inne, ważne dla organizmu funkcje (bierze udział w przekazywaniu impulsów nerwowych, krzepnięciu krwi, reguluje rytm serca, skurcz mięśni, łagodzi objawy alergii, itd.). Warto jednak wiedzieć, że nie jest to jedyny czynnik zapewniający nam zdrowe kości. Potrzebujemy również innych składników mineralnych i witamin. Ważne są także magnez, fosfor (w odpowiedniej ilości), cynk, krzem, bor, potas, mangan oraz witaminy A, D, K, witaminy z grupy B (zwłaszcza kwas foliowy i witaminę B12) oraz witamina C. **Zielone warzywa, nasiona roślin strączkowych, orzechy, pełnoziarniste produkty zbożowe, owoce i ryby są ich bogatym źródłem (w tym również wapnia).**
Przy prawidłowo zbilansowanej, różnorodnej diecie, uwzględniającej odpowiednie zamienniki mleka, nie powinno być problemu z dostarczeniem tych składników.

Dodatkowa suplementacja wapnia – czy konieczna?

Problem może się pojawić wtedy, kiedy u pacjentów występuje alergia na wiele pokarmów. Trzeba wtedy rozważyć suplementację wapniem i innymi składnikami mineralnymi, ponieważ usunięcie wielu produktów i w konsekwencji niedobory, dodatkowo bardziej osłabiają organizm i pogarszają objawy.

Czego należy unikać na diecie eliminacyjnej?

Trzeba również wiedzieć, że nieprawidłowy sposób żywienia i styl życia ma niebagatelny wpływ na stan naszych kości. Niekorzystne czynniki powodujące utratę wapnia i innych składników przez organizm to:

- nikotyna
- alkohol
- nadmiar cukru i słodyczy
- nadmiar soli
- zbyt wiele białka w diecie (zwłaszcza pochodzenia zwierzęcego)
- za dużo fosforu w diecie (napoje gazowane i zawierające kofeinę, produkty mięsne, zwłaszcza wędliny, zupy z torebki, itp.)
- niektóre leki, chociaż często niezbędne, mogą mieć także niekorzystny wpływ na stan kośćca (np. leki przeciwpadaczkowe, przeciwdepresyjne, sterydowe czy leki neutralizujące kwasy żołądkowe zawierające glin- np. Alugastrin)

- CZYTAJ TEŻ...

Na czym polega dieta eliminacyjna z rotacją

Wapń – normy spożycia

(źródło: „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja", red.n. Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, POL HEALTH)

Ile wapnia potrzebujemy?

Zawartość wapnia w mleku krowim, kozim i napojach roślinnych wzbogacanych wapniem:

- mleko krowie 2% – 120mg/100g
- mleko kozie – 130mg/100g
- napój sojowy naturalny z wapniem – 120mg/100ml
- napój ryżowy z wapniem – 120mg/100ml
- napój migdałowy z wapniem – 120mg/100ml

Inne źródła wapnia (zawartość w 100g produktu)

mak niebieski 1266 mg
wodorosty Wakame Bio 693mg
wodorosty Kombu Bio 678mg
wodorosty Nori płatki Bio 359mg
sardynka w oleju 330mg
mąka sojowa pełnotłusta 269mg
sardynka w pomidorach 250mg
amarantus, nasiona 248mg
migdały 239mg
tofu marynowane 220mg
figi suszone 203mg
len, nasiona 195 mg
pietruszka, liście 193mg
popping z amarantusa 188mg
orzechy laskowe 186mg
fasola biała sucha 163mg
jarmuż 157mg
żółtko jaja 147mg
morele suszone 139mg
orzechy pistacjowe 135mg
słonecznik, nasiona 131mg
sezam, nasiona 114mg

boćwina 97mg
szczypiorek 97mg
szpinak 93mg
orzechy włoskie 87mg
rodzynki 78mg
kapusta włoska 77mg
śliwki suszone z pestką 72mg
musli z rodzynkami i orzechami 71mg
daktyle suszone 70mg
kapusta biała 67mg
soja, kiełki 67mg
dynia 66mg
chleb żytni pełnoziarnisty 66mg
fasola szparagowa 65mg
oliwki zielone marynowane 61mg
bób 60mg
orzechy arachidowe 58mg
brukselka 57mg
groch, nasiona suche 57mg
brokuły 48mg
jaja całe 47mg
quinoa (komosa ryżowa) 47mg
mąka żytnia typ 2000 37mg
mąka pszenna typ 1850 34mg
ryż brązowy 32mg
kasza gryczana 25mg
chleb Graham 22mg
kasza jęczmienna 20mg
kasza manna 17mg
kasza jaglana 10mg
ryż biały 10mg

Warto zadbać o to, by dieta wykluczająca przetwory mleczne zawierała różnorodne pokarmy bogate w wapń i inne składniki pokarmowe, tak, abyśmy mieli nie tylko zdrowe kości i zęby, ale żeby cały nasz organizm właściwie funkcjonował.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk



AMARANTUS – trudno nie zauważyć, że bardzo bogatym źródłem wapnia jest amarantus. Więcej na jego temat przeczytasz w naszej bazie wiedzy

- LITERATURA

1. „Dieta bezglutenowa i bezmleczna” J. Rujner, B. Cichańska, PZWL, Warszawa 2002, str. 23 2. „Normy żywienia dla populacji polskiej – nowelizacja”, red.n. Prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz, POL HEALTH) 3. „Tabele składu i wartości odżywczych żywności”, H. Kunachowicz, I. Nadolna, B. Przygoda, K. Iwanow,

PZWL, Warszawa 2005

Dieta eliminacyjna z rotacją – na czym to polega?

Na pytania dotyczące diety eliminacyjno – rotacyjnej odpowiada dietetyk Monika Frank.

Zacznijmy może pod podstaw – co to jest dieta eliminacyjno – rotacyjna?

Jest to dieta, którą stosujemy na podstawie zdiagnozowanej alergii IgE i IgG, a także gdy stwierdzono u nas nietolerancje pokarmowe i jednostki chorobowe, takie jak celiakia.
Dieta eliminacyjno – rotacyjna składa się z dwóch komponentów – eliminacji produktów szkodliwych z diety oraz rotacji produktów dozwolonych do spożycia. Eliminację prowadzi się również w takich jednostkach chorobowych jak celiakia, czy alergia pokarmowa IgE zależna. Natomiast dieta eliminacyjna na podstawie testów IgG, które diagnozują alergię opóźnioną IgG-zależną, wymaga zastosowania rotacji.

Co to znaczy „rotacja” i dlaczego należy ją dołączyć do diety eliminacyjnej?

Rotacja oznacza, że dany produkt nie powinien być spożywany częściej niż co 4 dni. Czyli jeśli dozwolone w naszej diecie są pomidory to nie oznacza, że możemy jeść je codziennie, ale

robić właśnie trzydniowe przerwy między jednym a drugim spożyciem pomidora.
Rotację stosuje się nie tylko po to, żeby urozmaicić dietę, ale przede wszystkim, aby zapobiegać alergizacji na nowe, kolejne produkty, co może mieć miejsce przy niewłaściwym stosowaniu diety eliminacyjnej.
Często jest tak, że osoba na diecie eliminacyjnej znajduje sobie jeden substytut (czyli odpowiednik, zastępnik alergizującego produktu) i całe spożycie opiera na tym produkcie – np. zamienia gluten na ryż czy kukurydzę. Takie postępowanie może doprowadzić do alergizacji na ten produkt.

Czy zawsze należy stosować dietę z rotacją?

W przypadku stwierdzonej alergii IgG zależnej (czyli opóźnionej) zawsze powinno się stosować rotację.

Czy może Pani podać najważniejsze zasady przy stosowaniu diety eliminacyjno – rotacyjnej?

1. Eliminujemy produkt, na który stwierdzono alergię pamiętając, że należy zrezygnować także z wszystkich produktów, które zawierają ten składnik.

- CZYTAJ TEŻ...

Artykuł o ukrytych alergenach

2. Produkty dozwolone spożywamy na zasadzie rotacji, czyli np. jeśli możemy jeść ryż, to jednego dnia opieramy na nim większość swoich posiłków, po czym na 3 dni rezygnujemy z niego całkowicie.
3. Pamiętajmy, że nie może to być dieta niedoborowa, że musi być pokryte zapotrzebowanie energetyczne, a także powinna być ona odpowiednio zbilansowana. Dlatego, szczególnie w przypadku dzieci czy kobiet w ciąży, ważne jest, żeby była ona

prowadzona pod okiem dietetyka.
4. Elementem leczniczym jest eliminowanie produktu, a rotacja ma zapobiegać nowym alergiom.
5. Istotą leczenia jest odbudowa mikroflory jelit (czytaj artykuł). Zalecane jest żeby postępować kompleksowo. Oznacza to, że należy stosować dietę eliminacyjno – rotacyjną razem z suplementacją odpowiednio dobranym probiotykiem.

Dieta eliminacyjna u kobiet karmiących – wydaje się to być szczególnym wyzwaniem. Czy każda kobieta karmiąca piersią powinna ją stosować?

Nie jest to konieczne, jeśli matka nie ma stwierdzonej alergii, a dziecko nie ma żadnych objawów. W takim przypadku zupełnie wystarczy, kiedy matka odżywia się zdrowo, sięga po produkty sezonowe. Jeśli jednak wyniki testów wykazały, że alergia u matki występuje, to należy zastosować dietę eliminacyjno – rotacyjną, żeby zminimalizować ryzyko przekazania alergii dziecku. Ważne jest, aby taką dietę prowadzić pod opieką specjalisty, aby uniknąć niedoborów. Prawidłowo ułożona dieta jest zbilansowana i nie musimy się martwić, że zabraknie nam np. wapnia.

Matki karmiące, które odstawiają produkty mleczne, właśnie niedoborów wapnia obawiają się najbardziej. To samo dotyczy diety

bezmlecznej u dzieci. Czy jest to powód do niepokoju?

Nie, jeśli dieta jest prawidłowo ułożona i unikamy błędów. Wapń można pozyskiwać z wielu różnych źródeł, niekoniecznie z produktów mlecznych. Dobre źródła wapnia to na przykład orzechy, nasiona, wzbogacane napoje roślinne, amarantus, czy małe rybki morskie.

Wspomniała Pani o błędach popełnianych w diecie eliminacyjno – rotacyjnej. Jakie to błędy?

Kiedy pacjenci próbują wprowadzać tę dietę na własną rękę najczęściej popełniają następujące błędy:

- dieta niezbilansowana – za mało wartościowego jedzenia, energii, pojawiają się niedobory pokarmowe, ponieważ źle dobrany jest bilans między białkiem, tłuszczami, a węglowodanami
- niewyeliminowanie wszystkich zabronionych składników z diety. Może trudno w to uwierzyć, ale wiele ludzi eliminuje np. mleko, ale pozostawia w swojej diecie jogurt, czy naleśniki na mleku.
- skupienie się na jednym produkcie – zamienniku. Czyli np. nagle cały gluten zastępują w swojej diecie wyrobami na bazie kukurydzy.
- eliminacja bez znalezienia zamienników – czyli po prostu ogołocenie diety z produktów, które są niedozwolone. Jest to najprostsza droga do niedoborów.

Atopowe Zapalenie Skóry – objawy i przyczyny

Co kryje się za nazwą Atopowe Zapalenie Skóry? Często słyszymy to określenie w kontekście alergii pokarmowej, jednak przyczyny AZS mogą być różne, podobnie jak jego objawy. O AZS pisze nasz dietetyk Wiesława Skrzypczak.

Co to jest Atopowe Zapalenie Skóry?

Jest to przewlekła, nawrotowa choroba zapalna skóry. Najczęściej pojawia się u dzieci, ale skłonność do wystąpienia objawów może mieć miejsce przez całe życie. Choroba czasami ustępuje samoistnie i powraca. Objawom skórnym często towarzyszą inne choroby atopowe, np. alergiczne zapalenie spojówek, nieżyt nosa czy astma.

Jakie są przyczyny AZS?

Przyczyny występowania:

- genetyczne (nie ma jednego genu odpowiedzialnego za pojawienie się choroby, występuje zależność od wielu genów)
- alergie pokarmowe, zarówno IgE jak i IgG zależne (najczęściej na mleko, jaja, soję, ryby, pszenicę)
- dodatki do żywności (barwniki, konserwanty, wzmacniacze smaku)
- uszkodzenie bariery ochronnej skóry
- środowisko (np. pyłki roślin, roztocza kurzu domowego, sierść zwierząt, dym papierosowy)
- stres
- zakażenia

W okresie niemowlęcym AZS jest najczęściej spowodowane alergią pokarmową. Około 3 roku życia objawy mogą wywoływać także

alergeny powietrznopochodne (najczęstszym alergenem w tym okresie jest roztocze kurzu domowego).

Atopowe Zapalenie Skóry – diagnostyka

Aby zdiagnozować AZS musi wystąpić kilka objawów jednocześnie. Najczęściej przy diagnozowaniu brane są pod uwagę 4 kryteria główne (większe) i ponad 20 dodatkowych(mniejszych), przy czym muszą wystąpić co najmniej 3 główne i 3 małe.
Kryteria główne :

- przewlekły, nawrotowy charakter
- typowy dla wieku obraz i lokalizacja zmian chorobowych
- świąd (stały lub napadowy, nasilający się nocą, powodujący zaburzenia snu)
- rodzinny wywiad atopowy

Kryteria dodatkowe to m.in.:

- suchość skóry
- rybia łuska
- rogowacenie mieszkowe (tzw. „gęsia skórka „ na ramionach, udach i pośladkach)
- biały dermografizm (biała pręga pojawiająca się po zadrapaniu tępym przedmiotem)
- świąd po poceniu
- nasilenie zmian po stresie
- rumień na twarzy
- skłonność do zakażeń skóry
- zaćma

Nie ma markerów charakterystycznych dla tej choroby. Rozpoznania dokonuje się przez ocenę wg kryteriów głównych i dodatkowych. Zaleca się też badania poziomu IgE – całkowitego i swoistego (dla określonych alergenów) w surowicy krwi oraz testy skórne i płatkowe, a także testy IgG.
Większość dzieci wyrasta z AZS, ale czasami choroba trwa całe

życie. U dorosłych może się rozwinąć kontaktowe zapalenie skóry.

Inne objawy Atopowego Zapalenia Skóry

- zaczerwienienie skóry
- świąd (odruch drapania pojawia się u dzieci ok. 1 roku życia, więc niemowlę może być niespokojne, rozdrażnione i mieć problemy ze snem)
- suchość
- pęcherzyki, nadżerki

Lokalizacja zmian chorobowych:

u niemowląt (pierwsze objawy między 3 a 6 miesiącem życia):

- policzki (lub cała twarz) – najczęściej
- skóra owłosiona głowy
- okolice tułowia
- pośladki
- kończyny górne i dolne

dzieci starsze (2-12 rok życia):

- zgięcia łokciowe i podkolanowe
- powieki lub cała twarz
- szyja
- czasami na całym ciele

młodzież i dorośli:

- symetrycznie na twarzy, szyi
- na klatce piersiowej
- biodra
- dłonie
- w ciężkich przypadkach – uogólniony stan zapalny skóry z powiększeniem węzłów chłonnych

Z czym można pomylić Atopowe Zapalenie Skóry?

Podejrzenie tej choroby trzeba obowiązkowo skonsultować z lekarzem. Nie można samemu wprowadzać diety eliminacyjnej, zakładając, że to alergia. Podobne objawy mogą wystąpić min. przy takich schorzeniach, jak:

- pieluszkowe zapalenie skóry
- łojotokowe zapalenie skóry
- świerzb
- celiakia
- łuszczyca
- opryszczkowate zapalenie skóry
- liszaj pokrzywkowy
- posłoneczne zapalenie skóry
- chłoniaki skóry

Leczenie AZS

Leczenie Atopowego Zapalenie Skóry zależy od przyczyn i objawów. Najczęściej stosuje się takie metody jak:

- odpowiednia pielęgnacja (stosowanie preparatów natłuszczających)
- leczenie alergii pokarmowej (dieta eliminacyjna) i wziewnej (preparaty przeciwhistaminowe, przeciwzapalne, odczulanie)
- unikanie konserwantów i barwników (występującej często w przetworzonej żywności)
- leczenie zakażeń (bakteryjnych, wirusowych, grzybiczych), na które chorzy są podatni
- unikanie stresu

AZS a alergia pokarmowa

Jeśli testy potwierdzą alergię pokarmową powinna zostać wprowadzona dieta eliminacyjno – rotacyjna. Powinna być ona indywidualnie dobrana i dostosowana do potrzeb pacjenta(w zależności od wieku, płci, innych schorzeń). Eliminowany pokarm powinien być zastąpiony podobnym pod względem wartości odżywczej. Szczególnie ważne jest to w przypadku dzieci, które potrzebują odpowiednich składników, żeby się prawidłowo rozwijać. Przy uczuleniu na wiele pokarmów stan skóry może ulec pogorszeniu także na skutek niedoborów witamin i składników mineralnych. Czasami jest więc konieczna suplementacja.
Ważne jest , żeby osoba chora na AZS była pod stałą opieką lekarską, a w przypadku alergii pokarmowej i konieczności zmiany diety, również dietetyka.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Jeśli masz jakiekolwiek pytania na temat Atopowego Zapalenia Skóry – napisz do nas!

dietetyk@alergiapokarmowa.pl

- Literatura

„Alergia i nietolerancja pokarmowa. Mleko i inne pokarmy”, M. Kaczmarski, E. Korotkiewicz-Kaczmarska, HELP-MED, Kraków 2013
„Podstawy alergologii”, red. Wojciech Mędrala, Górnicki Wydawnictwo Medyczne, Wrocław 2006