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