

# 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 odporne 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 alergenicność, 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***