Czy alergik może jeść truskawki?

Truskawki – intensywnie czerwone, aromatyczne, słodkie, nadają się do każdego deseru, idealne również do koktajlu w upalny, letni dzień. Chyba każdy z nas czeka na rozpoczęcie sezonu na te owoce. Jednak kiedy przychodzi czerwiec, czy każdy może po nie sięgnąć i cieszyć się ich smakiem? Czy alergik może jeść truskawki? Odpowiedzi na te pytania znajdziecie w poniższym artykule.

Składniki odżywcze truskawek

Truskawka to pyszny, aromatyczny owoc należący do rodziny różowatych. Uzyskano ją poprzez skrzyżowanie dwóch odmian poziomek: chilijskiej i wirginijskiej. Truskawki są cenione zarówno z powodu smaku, jak i zalet zdrowotnych. Te niskokaloryczne owoce zawierają wiele korzystnych dla naszego zdrowia związków. Są to m.in.:

- witaminy: A, B1, B2, B6, niacyna, biotyna, kwas foliowy, C (więcej niż cytrusy), a także witaminę E,
- przeciwutleniacze: flawonoidy, antocyjany, kwas elagowy, kwercetyna, katechina,
- dużo potasu,
- błonnik pokarmowy.

Właściwości prozdrowotne

Truskawki, podobnie jak inne owoce jagodowe, mają działanie przeciwnowotworowe (szczególnie w przypadku raka piersi i okrężnicy). Działają również przeciwzapalnie poprzez blokowanie enzymów odpowiadających za stany zapalne.
Spożywanie truskawek zaleca się cukrzykom, ponieważ powodują zmniejszenie poziomu glukozy we krwi po posiłku bogatym w

skrobię. Naukowcy stwierdzili także, że codzienne zjadanie truskawek powoduje obniżenie poziomu homocysteiny we krwi i działanie przeciwzakrzepowe. Sprawia to, że zmniejsza się tym samym ryzyko zawału serca.

Jak widać truskawki mają wiele zalet zdrowotnych, ale czy mogą je jeść alergicy?
Panuje opinia, że truskawki często alergizują. Po ich zjedzeniu niektóre osoby mają m. in. wysypki skórne (najczęściej dzieci). Jednak klasyczne reakcje alergiczne (zależne od przeciwciał IgE) na te owoce są rzadkie. Za objawy częściej odpowiadają nadwrażliwości nieimmunologiczne:

- nietolerancja histaminy (truskawki powodują bezpośrednie uwalnianie histaminy z komórek),
- nietolerancja salicylanów, których zawartość w tych owocach jest bardzo wysoka.

Może się również okazać, że uciążliwe reakcje po truskawkach wywołują środki stosowane do ich pryskania. Są one bowiem bardzo podatne na pleśnie. Dlatego lepiej kupować te owoce z upraw ekologicznych lub unikać kupowania ich podczas zmiennej pogody, kiedy pojawiają się opady deszczu.

Alergiczne i niealergiczne objawy po zjedzeniu truskawek

Przy wystąpieniu jakichkolwiek objawów należy truskawki wyeliminować z diety. Szczególnie bacznie trzeba obserwować dzieci, również te karmione piersią, których mamy spożywają te owoce. Do najczęstszych objawów należą:

- alergia błon śluzowych jamy ustnej (OAS): mrowienie i pieczenie podniebienia, obrzęk warg, gardła i języka
- ból brzucha
- biegunka
- pokrzywka (może być na całym ciele)

- kaszel
- skurcz dróg oddechowych (w efekcie świszczący oddech)
- duszność
- wstrząs anafilaktyczny

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:

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

„101 produktów dla zdrowia i życia”, David Grotto, Vesper 2010.