Pyłki leszczyny i olchy – reakcje krzyżowe z pokarmem

Nasza strona poświęcona jest alergii pokarmowej. Nie sposób jednak pominąć tematu alergii wziewnej (w tym pyłkowej), ponieważ są one ze sobą powiązane. Istnieje bowiem zjawisko reakcji krzyżowych między różnymi alergenami (o tym przeczytasz w naszym artykule o alergii krzyżowej). Na przykład pyłki leszczyny i olchy pojawiają się na początku roku. Warto wiedzieć, jakich pokarmów unikać w okresie ich pylenia. O tym mówi nasz artykuł „Pyłki leszczyny i olchy – reakcje krzyżowe z pokarmem".

Kiedy zaczyna się pylenie w Polsce?

Pylenie w niektórych rejonach naszego kraju rozpoczyna się już w styczniu (pyli wtedy leszczyna i olcha), ale może to nastąpić dopiero w marcu, jeżeli zima się przedłuża. **Okres pylenia drzew liściastych i innych roślin jest inny w różnych rejonach Polski.** Samopoczucie alergików może być gorsze w miastach, ponieważ ich mieszkańcy są bardziej narażeni na skażenie środowiska, przez co ich drogi oddechowe są wrażliwsze. Dodatkowo w dużych miastach powietrze jest cieplejsze i pyłków może być więcej.

Jakie są objawy pyłkowicy?

Główne objawy uczulenia na pyłki roślin to:

- sezonowy nieżyt nosa
- astma
- pokrzywka

Objawy u chorych mogą trwać dłużej niż okres pylenia roślin, które im szkodzą. Jest to spowodowane obecnością kurzu w mieszkaniach, w których pyłki mogą zalegać. Wnosimy je też

przez odzież i obuwie. Ważne jest więc dokładne odkurzanie i częste pranie ubrań.

Wstrząsy anafilaktyczne podczas pylenia drzew, które pylą najwcześniej, są zjawiskiem rzadkim. Ciekawostką jest jednak to, że znane są przypadki ich wystąpienia na niektórych torach saneczkowych u osób, które miały jakieś otarcia naskórka i rany. Podczas szybkiej jazdy sanek wytwarza się bowiem pole elektromagnetyczne, które przyciąga pyłki ze śniegu i powietrza. Po dostaniu się do rany wywołały one wstrząs anafilaktyczny u silnie uczulonych na nie osób. To schorzenie nazwano „alpejską anafilaksją toru bobslejowego".

Na jakie pokarmy należy uważać

Alergeny tych wcześnie pylących drzew reagują krzyżowo ze sobą i występującym trochę później pyłkiem brzozy (kwiecień). Ważnym faktem jest to, że alergeny tych drzew są bardzo podobne do alergenów orzechów, zwłaszcza laskowych. Nie należy ich więc spożywać przy uczuleniu na w/w pyłki. Jeśli reakcje na pyłki są silne, trzeba unikać nawet śladowych ilości orzechów i dokładnie czytać etykiety gotowych produktów (więcej na ten temat przeczytasz tutaj).

Jeśli mamy alergię pyłkową, powinniśmy śledzić aktualne komunikaty o pyleniu, które możemy znaleźć np. tutaj: http://www.odetchnijspokojnie.pl/mapa-pylen/

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Literatura:
„Alergeny", Edward Rudzki, Wyd. I, Kraków, Medycyna Praktyczna, 2008.