Pyłki traw – reakcje krzyżowe z jedzeniem

Pyłek traw jest najsilniejszym alergenem w naszej strefie klimatycznej. Trawy zaczynają pylić pod koniec kwietnia, ale stężenie ich jest wtedy tak małe, że nie dają objawów. Problemy zdrowotne u uczulonych na nie osób zaczynają się zazwyczaj w drugiej połowie maja, kiedy stężenie pyłków wzrasta do około 20 ziaren / m3 i trwają zwykle do połowy lipca. Okres pylenia jest inny w różnych regionach naszego kraju.

Trawy rosną w różnych klimatach. W Polsce mamy około 200 gatunków tych roślin.

Do traw uprawnych zaliczamy:

- pszenicę
- żyto
- jęczmień
- owies
- proso
- kukurydzę
- ryż
- sorgo
- bambus
- trzcinę cukrową

Trawy pastewne to:

- wyczyniec łąkowy
- tomka wonna
- rajgras wyniosły
- kupkówka pospolita
- życica trwała

- tymotka łąkowa
- wiechlina łąkowa

Podczas słonecznych dni największe pylenie występuje w godzinach między 5 a 8 rano i między 17 a 19 po południu. Objawy u chorych są nasilone w słoneczne i wietrzne dni, natomiast w pochmurne dni następuje złagodzenie dolegliwości. W nocy stężenie pyłku traw jest bardzo niskie. Nie zawsze jednak niski poziom pyłków oznacza bezpieczeństwo. Stwierdzono bowiem, że dużo alergenów pyłków traw znajduje się w powietrzu bezpośrednio po krótkotrwałych opadach deszczu. Ziarna pyłków w warunkach dużej wilgotności absorbują wodę, pęcznieją i pękają. Wtedy część alergenów wraz z cząsteczkami skrobi trafia do atmosfery. Podczas wdychania powietrza alergeny dostają się do dolnych dróg oddechowych, gdzie mogą wywoływać stan zapalny i duszności.

Ziarna pyłku traw znajdują się także w miodach, zwłaszcza wielokwiatowych (pszczoły odżywiają się pyłkami, które są dla nich źródłem białka).

Najczęstsze objawy alergii na pyłki traw to:

- łzawienie, pieczenie i zaczerwienienie spojówek
- świąd nosa i kichanie (często wielokrotne)
- wodnista wydzielina z nosa i upośledzenie jego drożności
- duszność
- napadowy kaszel
- świszczący oddech

Uczulonym na pyłki traw nie zaleca się podczas szczytowego pylenia:

- spacerów po łące i w pobliżu upraw zbóż (zwłaszcza żyta i kukurydzy, których pyłki wytwarzane są w bardzo dużych ilościach)

- przebywania w miejscu, gdzie kosi się trawę
- kontaktu z sianem (nawet wtedy, gdy w tym czasie trawy nie pylą)
- jadania warzyw i owoców, które reagują krzyżowo z pyłkami traw oraz miodu

Największe zagrożenie dla zdrowia alergików może powodować pyłek żyta, który jest bardzo lotny i przemieszcza się na duże odległości (dociera nawet do miast). Na szczęście pylenie tego zboża trwa niezbyt długo (7 – 15 dni).

Pyłki traw – reakcje krzyżowe z jedzeniem

W reakcje krzyżowe z pyłkami traw mogą (ale nie wszystkie muszą) wchodzić następujące pokarmy:

- zboża i pseudozboża (żyto, pszenica, jęczmień, owies, kukurydza, ryż) i ich przetwory
- owoce: melon, arbuz, pomarańcza, jabłko, gruszka, śliwka, brzoskwinia, kiwi
- orzechy ziemne, laskowe, pistacjowe
- warzywa: pomidor (zwłaszcza surowy), ziemniak, pietruszka, seler, soja, groch, cebula, czosnek, burak
- przyprawy: imbir, tymianek
- wieprzowina

Trawy reagują krzyżowo również z lateksem.

Alergikom podczas pylenia traw poleca się przebywanie nad morzem (na wybrzeżu, kiedy wiatr wieje od strony morza) i w górach.

Wiesława Skrzypczak – dietetyk

Więcej informacji na temat alergii krzyżowej znajdziesz tutaj.

Literatura:

„Alergia, choroby alergiczne, astma”tom I, pod red. Andrzeja M. Fala, Medycyna Praktyczna, Kraków 2010

„Alergia pyłkowa”, Teresa Hofman, Jerzy Michalik, TotalDruk, Poznań 1998

„Profilina – alergen łączący alergie wziewną i pokarmową”, Radosław Gawlik, Alergia 1/4 2000, http://www.alergia.org.pl/lek.arch1/archiwum/00_01/profilina.html

„Alergia reakcje krzyżowe”, Polmed, http://www.polmed.pl/pub/pl/uploaddocs/alergia-reakcje-krzyzowe-polmed.pdf

Źródło obrazka: http://abcnews.go.com/Health/polar-vortex-pollen-heavy-allergy-season/story?id=23310000