

Potravinové alergie

Alergie na potraviny je výsledkem reakce našeho imunitního systému na bílkoviny v potravinách nazývané alergeny. Obvykle náš imunitní systém a obranné mechanismy bojují s infekcemi a potravinovými alergeny, které mohou způsobovat alergické reakce. Při alergické reakci imunitní systém produkuje zvýšené množství **imunoglobulinu E (IgE)**. Když tyto protilátky bojují s potravinovými alergeny, tělo vyplavuje histamin a další chemické látky, které mohou způsobovat rozšíření cév, kontrakce hladké svaloviny, podráždění pokožky až zčervenání a svědění. Tyto IgE protilátky se mohou objevovat v různých tkáních těla – kůže, střeva, plíce a potom lze pozorovat symptomy alergické reakce jako zvracení, průjem, dušnost..

Alergická reakce na potraviny se většinou projeví v rozmezí několika minut až hodin po požití potraviny. Frekvence a různorodost symptomů se může lišit. Středně alergický člověk může jen kýchat, ale například velmi alergický člověk může být ohrožen na životě, neboť u něj nastane napuchnutí jazyka, rtů a hrdla.

Nejčastější příznaky alergie se projevují na kůži (vyrážka, ekzém, kopřivka) a v zažívacím traktu (zvracení, nevolnost, žaludeční křeče, trávicí potíže, průjem). Dalšími příznaky může být astma, kašel, dušnost, silná rýma, svědivý, ucpaný nos, v krajním případě až anafylaktický šok.

Mezi **rizikové potraviny** patří především bílkovina kravského mléka a vaječný bílek. V rámci prevence se proto doporučuje rizikovým dětem výhradní kojení minimálně 6 měsíců. Doporučuje se, aby se těmto bílkovinám vyhýbala již těhotná žena, zejména v druhé polovině těhotenství. I v dalším průběhu života mají potravinové alergie význam.

Mezi ostatní rizikové potraviny patří ryby, ořechy, kořenová zelenina, ovoce, lepek, kakao a řada koření. U některých jedinců s potravinovou alergií stačí k vyvolání příznaků již pouhá příprava jídla. Na vzniku potravinové alergie se podílí i konzervační látky (především kyselina benzoová, chinin, bifenyly, nitrit sodný). Některé druhy zeleniny (křen, zelí, ředkvičky, kapusta), případně pochutiny (pikantní omáčky, některé hořčice), uvolňují po natrávení acylizothiocyanáty, které vyvolávají kopřivkové projevy, otoky sliznic, bolesti hlavy, celkovou únavu. Acylizothiocyanáty se nacházejí i v řadě průmyslově vyráběných jídel.

Astma bronchiální, rýma nebo alergický zánět mohou být spuštěny požitím potravin bohatých na tyramin nebo histamin (např. banány, sýry, ryby, červené víno). Alergie na některé ovoce či zeleninu se může projevit svěděním a otokem rtů a patra, někdy dochází k opakované tvorbě aftů. Anafylaktický šok bývá pozorován u některých jedinců po požití ryb, korýšů, ořechů nebo burských oříšků.

Pokud je někdo alergický na určitou potravinu, může být alergický i na příbuzné potraviny. Klinický výzkum u jedinců potvrdil, že alergik má alergickou reakci na jednu až dvě potraviny.

Problematické potraviny:

- vejce
- kravské mléko – mléčné výrobky
- burské oříšky
- luštěniny (čočka, sója...)
- pšenice
- ořechy (vlašské, lískové, pistáciové, kešu, para, mandle...)

- ryby
- koryši
- ovoce
- sezam

Diagnostika a léčba

Někteří pacienti sami vědí, které potraviny jim způsobují obtíže, ostatní musí o pomoc požádat alergologa, imunologa. Lze aplikovat kožní nebo krevní testy. Dalším řešením může být vedení si denních záznamů stravy a následných reakcí.

Základním krokem v omezení vzniku alergických reakcí na potraviny je sestavení diety, ze které budou diagnostikované problémové potraviny vyloučeny.

Zkřížené alergie

Zkřížená alergie vzniká na základě podobnosti alergenů. Jedná se o jev, kdy protilátky imunitního systému, vytvořené proti určitému alergenu, reagují na základě podobnosti v sekvenci aminokyselin na alergen jiný. Například osoby alergické na pylly trpí dvakrát až třikrát častěji na potravinové alergie než běžná populace.

Jedná se většinou o zkřížené reakce na potraviny, pylly a roztoče.

Zkřížené alergie mezi pylly	
bříza	líška, olše, habr, buk, dub, kaštan + vzácně některé trávy a byliny
trávy	příbuzné trávy z čeledi lipnicovitých (bojínek, jílek), a mimo jiné také obiloviny, jako je pšenice žito, oves, ječmen, kukuřice
ambrózie	třapatka (<i>Echinacea</i>), slunečnice, pelyněk, pampeliška, ibišek, heřmánek
pelyněk	ambrózie, slunečnice, heřmánek
Zkřížené alergie mezi pylly a potravinami	
bříza	malvice (jablko, hruška), peckovice (broskev, nektarinka, třešeň, švestka, meruňka), kiwi, kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel), brambory, ořechy (lískový, vlašský, arašídý), fenykl med
trávy	pšenice, vzácně rajčata, vodní meloun, pomeranč, mangold
ambrózie	banán, vodní i medový meloun, heřmánek, med, slunečnicové semínko
pelyněk	kořenová zelenina (mrkev, celer, petržel), koření - fenykl, kmín, kopr, anýz, libeček) vodní meloun, žluté melouny heřmánek
fíkus	fíky, kiwi, ananas, banán, avokádo
Zkřížené alergie mezi potravinami	
vejce	drůbeží maso
kravské mléko	kozí mléko, ovčí mléko, hovězí maso
arašídý	ostatní luštěniny (sója, hrách, čočka, fazole, lupina)
lískové ořechy	vlašské ořechy, kešu, pistácie, para, pekanové a makadamové

Medicínské Centrum Praha s.r.o.

Mezi Vodami 205/29, 143 00 Praha 4

Telefon: +420 270 003 562/564, E-mail: info@mc-praha.cz

IČ: 25032119, DIČ: CZ25032119, Bankovní spojení: Česká spořitelna, č. ú.: 2836699359/0800

Společnost je zapsána v obchodním Rejstříku vedeném Městským soudem v Praze, spisová značka C 116020.

www.mc-praha.cz

medicínské
centrum
nutriční poradenství

	ořechy
sezam	mák, hořčice, slunečnice, řepka olejka + jiné semena a ořechy
ryby	další ryby (mořské i sladkovodní)
krevety	korýši a měkkýši (krab, rak, humr, langusta, chobotnice, olivně, ústřice, mušle)
pšenice	ječmen, žito
jablko	hruška, broskev, nektarinka, meruňka, švestka, třešeň
meloun	všechny druhy melounů, banán, avokádo
olivy	šafrán, jasmín, ananas
sója	ostatní luštěniny (boby, arašídny, čočka)
Zkřížené alergie mezi zvířaty	
kočka	kočkovité šelmy
roztoči	švábi, korýši, pavoukovci (štíři, pavouci)
Zkřížené alergie mezi alergeny nepylového původu a potravinami	
roztoči	hlemýžď, korýši a měkkýši (krab, rak, humr, langusta, chobotnice, olivně, ústřice, mušle)
latex	kiwi, banán, avokádo, jedlé kaštiny, meloun, fíky, mango, mučenka, papája, broskev, rajče, paprika, brambory, pohanka
ptačí peří	slepíčí a křepelčí vejce, kuřecí a krůtí maso

Mgr. Lucie Weiss
nutriční poradce