

## Potravinové alergie

Alergie na potraviny je výsledkem reakce imunitního systému na proteiny v potravinách nazývané alergen. Alergická reakce je zprostředkována protilátkami typu IgE. Alergické symptomy jsou způsobeny produkcí histaminu, serotoninu, leukotrienů, prostaglandinů a dalších látek. Tyto mediátory se mohou projevovat v různých tkáních těla (kůže, střeva, plíce), poté lze pozorovat typické symptomy alergické reakce jako zčervenání, otok, průjem, dušnost.

Alergická reakce na potraviny se většinou projeví bezprostředně po požití potraviny, obvykle během několika minut až pár hodin. Frekvence a různorodost symptomů se může lišit. U mírných alergií může docházet pouze ke kýchání, u vážnějších forem může nastat otok jazyka, rtů, hrdla a dojít k ohrožení života jedince.

Nejčastější příznaky alergie se projevují na kůži (svědění, pálení rtů a jazyka, otok rtů, jazyka, patra, hltanu, pocit svírání, škrábání v krku, vznik aftů, případně svědění uší) a v zažívacím traktu (nadýmání, nevolnost, průjem, zvracení). Dalšími příznaky může být vyrážka, zčervenání, vodnatá rýma, kýchání, dušnost, v krajním případě až anafylaktický šok.

U malých dětí se v rámci prevence vzniku alergií doporučuje výhradní kojení po dobu 6 měsíců. Příkrmy je vhodné zavádět současně se stávajícím kojením, zvyšuje se imunoprotektivní tolerance kojence k antigenům ve stravě, není tedy nutné se alergenům dlouhodobě vyhýbat (např. rybám, vaječnému bílku). Příkrmy by se však neměly zavádět dříve než v ukončeném 4. měsíci věku a ne později než po ukončeném 6. měsíci věku miminka. Každý nový příkrm je vhodné s ohledem na sledování možných projevů alergie zařazovat jednotlivě 3-4 dny po sobě.

### Nejčastější potraviny vyvolávající alergie:

- kravské mléko,
- vejce,
- burské oříšky,
- ořechy (vlašské, lískové, pistáciové, kešu, para, mandle...),
- ryby,
- korýši, měkkýši,
- sója,
- pšenice,
- (jablka, ananas, celer, mák ....),
- (barviva, konzervanty ...).

Základním krokem v zabránění vzniku alergie na potraviny je sestavení individuální diety, ze které budou problémové alergenní 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 pyly trpí dvakrát až třikrát častěji na potravinové alergie než běžná populace. Jedná se většinou o zkřížené reakce mezi potravinami nebo potravinami a pyly.

| <b>Zkřížené alergie mezi pyly a potravinami</b> |                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>bříza</b>                                    | jablka, broskev, kiwi, celer, mrkev, lískové ořechy, vlašské ořechy, mandle, med, směsi koření (např. kari), nektarinky, meruňky, rajčata, petržel, arašidy, ořechy, |
| <b>olše</b>                                     | jablka, broskev, lískové ořechy, mandle, celer, petržel, hruška, třešeň,                                                                                             |
| <b>trávy</b>                                    | rajčata, pšenice, žito, ječmen, oves, kiwi, meloun, pomeranč, zelený hrášek,                                                                                         |
| <b>platan</b>                                   | jablka, broskev, lískové ořechy, hlávkový salát,                                                                                                                     |
| <b>pelyněk</b>                                  | mrkev, celer, petržel, med, heřmánek, anýz, směsi koření,                                                                                                            |
| <b>ambrosie</b>                                 | banán, heřmánek, med, meloun, slunečnicová semínka, pampeliška, jablko,                                                                                              |
| <b>Zkřížené alergie mezi potravinami</b>        |                                                                                                                                                                      |
| <b>jablko</b>                                   | broskev, nektarinka, třešeň, višně, švestky, meruňky,                                                                                                                |
| <b>kiwi</b>                                     | papája, avokádo, sezam, mák, celer, lískový ořech, rýže, latex,                                                                                                      |
| <b>pomeranč</b>                                 | limetka, grep, citron,                                                                                                                                               |
| <b>meloun</b>                                   | ostatní druhy melounů, kiwi, banán, avokádo, dýně, tykev, cuketa,                                                                                                    |
| <b>celer</b>                                    | mrkev, petržel, směsi koření, červená paprika, koriandr, kopr, fenýkl, anýz, kmín, libeček,                                                                          |
| <b>cibule</b>                                   | pórek, česnek,                                                                                                                                                       |
| <b>lilek</b>                                    | rajčata, brambory, paprika, pepř, nové koření,                                                                                                                       |
| <b>olivý</b>                                    | šafrán, jasmín, ananas, broskev, hruška, kiwi, meloun, ořechy,                                                                                                       |
| <b>sója</b>                                     | luštěniny, arašidy, další ořechy,                                                                                                                                    |
| <b>arašidy</b>                                  | lískové ořechy, luštěniny, rajčata,                                                                                                                                  |
| <b>lískové ořechy</b>                           | ořechy (zejm. vlašský ořech), obiloviny, sezam, mák,                                                                                                                 |
| <b>sezam</b>                                    | kiwi, mák, slunečnicová semínka, hořčice, ořechy,                                                                                                                    |
| <b>mléko</b>                                    | kozí, ovčí, bůvolí, bizoní, kobyli mléko, hovězí, telecí maso,                                                                                                       |
| <b>vejce</b>                                    | všechna ostatní vejce, drůbeží maso, peří,                                                                                                                           |
| <b>měkkýši</b>                                  | ostatní měkkýši jako škeble, mušle, šnek, chobotnice, olivně, korýši,                                                                                                |
| <b>korýši</b>                                   | ostatní korýši jako humr, krab, langusta, rak, měkkýši,                                                                                                              |
| <b>ryby</b>                                     | ostatní ryby sladkovodní i mořské,                                                                                                                                   |
| <b>latex</b>                                    | banán, avokádo, kaštan jedlý, fíky, kiwi, papája, meloun, jablko, mrkev, celer, rajčata, brambory,                                                                   |

**Bc. Kateřina Vokounová**  
nutriční terapeut