

Potravinové alergie

Alergie na potraviny je výsledkem reakce imunitního systému na proteiny v potravinách nazývané alergeny. 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, kašel, 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 či projevům rýmy, u vážnějších forem může nastat otok jazyka, rtů, hrdla a dojít k ohrožení života jedince.

Nejčastější příznaky alergie se projevují na kůži (svědění, brnění, pálení, zčervenání rtů a jazyka, otok rtů, jazyka, patra, hltanu, pocit svírání, škrábání v krku, vznik aft, případně svědění uší, dlaní, vyrážka), v zažívacím traktu (nadýmání, nevolnost, průjem, zvracení) a dýchacím systémem (kašláním, kýcháním, vodnatá rýma, dušnost). V krajních případech může nastat 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 po ukončení 4. měsíce věku a ne později než do konce 6. měsíce věku miminka. Každý nový příkrm je vhodný s ohledem na sledování možných projevů alergie zařazovat jednotlivě 3-4 dny po sobě.

Nejčastější potraviny vyvolávající alergie:

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

Základním krokem v zabránění projevů 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.

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

Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut