

Potravinové alergie

Co to je potravinová alergie?

O potravinové alergii hovoříme při neadekvátní reakci organismu na konzumaci stravy, která obsahovala netolerovanou potravinu, popřípadě její určitou složku. Mnozí lidé „nemají rádi“ některé potraviny, a to velmi výrazně, že k nim cítí až odpor. V tomto případě se však jedná o prostou formu intolerance a ne o alergii. Ta je typická tím, že po požití inkriminované složky potravy se objeví reakce na úrovni **imunitního systému** se svými charakteristickými projevy, například vyplavením některých látek, které poškozují určité orgány. Potravina tedy obsahuje pro organismus cizí sloučeniny „alergeny“ neboli „antigeny“. Organismus reaguje mimo jiné tvorbou protilátek, tzv. imunoglobulinů. Rozeznáváme několik typů odpovědí reakcí organismu na antigen. Imunoglobuliny mohou tvořit s antigenem komplexy, které se mohou usazovat v určitých orgánech a poškozovat buňky, především krevního systému. K časným alergickým reakcím dochází do 30 minut až 2 hodin po požití cizorodé látky. Naproti tomu pozdní reakce se objevují za 24 hodin.

Výskyt alergie je multifaktoriálně podmíněn. Na jejím vzniku se podílejí především genetické vlivy a vlivy vnějšího prostředí. Z těchto zvláště předčasné zatížení trávicího traktu v kojeneckém věku, kdy je ještě nezralý. Především se jedná o střevní slizniční bariéru, proto není vhodné v prvním půlroce života dítěte používat kravské mléko, které má odlišný poměr bílkovin, tuků



a sacharidů než mléko mateřské. Mléka určená pro kojeneckou výživu mají tento poměr upraven do podoby mateřského mléka. Také tvaroh, který je sice lehce stravitelnou potravinou plnou bílkovin, ale ne pro tak malé dítě. I lepek by se měl vyskytovat ve výživě v kojeneckém věku až v druhém půlroce života. Proto je lepší při zavádění obilných kaší začít kaší rýžovou, kukuřičnou a podobně.

Dalším rizikovým faktorem jsou časté infekce trávicího traktu, především průjmy virového nebo bakteriálního původu, nesprávná motorika trávicího traktu a poruchy vyměšování trávicích šťáv.

Alergie nemusí být celoživotní komplikací, může se objevit i zaniknout kdykoliv během života, spektrum alergizujících potravin může být proměnlivé. Velký význam má péče o střevní sliznici pomocí zdravé stravy, jejímž projevem je pravidelné vyměšování tvarované stolice. Jak již bylo napsáno v úvodu této knihy – důležitá je převaha původních kvalitních, pokud možno čerstvých potravin, dostatek vlákniny a vody.

Je každá nežádoucí reakce organismu na konzumaci potravy alergickou reakcí?

Není. Existuje celá řada intolerancí, které nejsou zprostředkovány imunitním systémem. Jedná se o enzymatické nesnášenlivosti (chybí konkrétní enzym, zodpovědný za štěpení určité výživové složky), příkladem je laktózová intolerance popsaná v předešlých kapitolách.

Některé potraviny zase obsahují látky, které se svým účinkem podobají lékům – farmakologická nesnášenlivost. Jedná se



o potraviny s obsahem histaminu, například některé zrající sýry, salámy, tuňák, makrela a jiné. Jiné potraviny mají schopnost uvolňovat histamin přímo z buněk – jahody, rajčata, ananas, papája, čokoláda, koryši...

Reakce organismu po konzumaci takových potravin však mohou alergii připomínat, objevuje se nevolnost, průjem, bolesti hlavy, vyrážka. Také serotonin obsažený v přezrálých banánech nebo tyramin v červeném vínu, čokoládě a některých sýrech může u citlivých jedinců vyvolat nevolnost, popřípadě migrénu.

Existují také sugestivně způsobené negativní reakce na konzumaci určité potraviny. Jedinec ji považuje za škodlivou nebo má za sebou negativní zážitek například z její nadměrné konzumace.

Léčba

■ Dieta při potravinové alergii

Základem je vyloučení antigenu (alergenu) z jídelního lístku. Pokud se jedná o kombinaci více potravin, je vhodná konzultace s nutričním terapeutem, zaměřená na zajištění plnohodnotné stravy. Je třeba se poradit, jak využít tolerované potraviny ve vzájemných kombinacích, aby byly tělu dodány všechny výživové složky. Toto platí zvláště pro výživu dětí.

Jídelní lístek určený dítěti bezlepkové a bezmléčné se příliš neliší od běžné stravy. Vyžaduje vyloučení nevhodných potravin, ale řadu pokrmů je možné připravovat pro celou rodinu společně.

Tabulky níže uvádějí pro srovnání jídelníček pro člověka zdravého, s celiakií a s intolerancí laktózy.



Tabulka č. 8 Jídelníček 1. den

	Běžná strava	Bezlepková dieta	Bezmléčná dieta
Snídaně	Čaj ovocný Chléb, máslo Šunka, rajče	Čaj ovocný Chléb bezlepkový Máslo, šunka, rajče	Čaj ovocný Chléb, máslo Šunka, rajče
Přesnídávka	Jablko	Jablko	Jablko
Oběd	Polévka pórková Pečené kuře Dušená rýže Salát zeleninový	Polévka pórková Pečené kuře Dušená rýže Salát zeleninový	Polévka pórková Pečené kuře Dušená rýže Salát zeleninový
Svačina	Ovocný jogurt Grahamový rohlík	Ovocný jogurt Kukuřičný chlebík BLP	Sojakyška jahodová Grahamový rohlík
Večeře	Čaj, chléb Tuňáková pomazánka Okurek	Čaj, chléb bezlepkový Tuňáková pomazánka Okurek	Čaj, chléb Tuňáková pomazánka Okurek

Tabulka č. 9 Jídelníček 2. den

	Běžná strava	Bezlepková dieta	Bezmléčná dieta
Snídaně	Kakao Bábovka	Kakao Bezlepková bábovka	Kakao z pohankového mléka Bábovka
Přesnídávka	Kiwi	Kiwi	Kiwi
Oběd	Polévka hovězí s pohankou Hovězí vařené Rajská omáčka Těstoviny	Polévka hovězí s pohankou Hovězí vařené Rajská omáčka BLP těstoviny	Polévka hovězí s pohankou Hovězí vařené Rajská omáčka Těstoviny
Svačina	Čaj, rohlík Tavený sýr	Čaj, rýžový chlebík Tavený sýr	Čaj, rohlík Máslo Tavený sýr – ½ porce
Večeře	Brambory ve slupce s máslem Podmáslí	Brambory ve slupce s máslem Podmáslí	Brambory zapečené s tofu a česnekem v olivovém oleji



Tabulka č. 10 Jídelníček 3. den

	Běžná strava	Bezlepková dieta	Bezmléčná dieta
Snídaně	Čaj s citrónem Chléb, cizrnová pomazánka Paprika	Čaj s citrónem BLP chléb Cizrnová pomazánka Paprika	Čaj s citrónem Chléb, cizrnová pomazánka Paprika
Přesnídávka	Pomeranč	Pomeranč	Pomeranč
Oběd	Pol. zeleninová s jáhlami Vepřové ražniči Dušená rýže Mrkvový salát	Pol. zeleninová s jáhlami Vepřové ražniči Dušená rýže Mrkvový salát	Pol. zeleninová s jáhlami Vepřové ražniči Dušená rýže Mrkvový salát
Svačina	Bílá káva Oplatek	Čaj ovocný Bezlepkový Oplatek	Bílá káva s rýžovým mlékem Oplatek
Večeře	Volské oko Dušený špenát Brambory	Volské oko Dušený špenát Brambory	Volské oko Dušený špenát Brambory