

POTRAVINOVÁ ALERGIE, NEBO NESNÁSNLIVOST?

Stáda, 25. října 2017

Potravinová nesnášlivost a potravinová alergie nejsou identické pojmy. Ta první vás může pákně potrápiti, ta druhá může v extrémních případech zabít. Symptomy považované za alergické jsou často jen projevem potravinové nesnášlivosti. Výzkumy ukazují, že asi 20 % lidí se považuje za potravinové alergiky, avšak ve skutečnosti jsou jich jen 3-4 %.

Nesnášlivost umožňuje člověku potraviny konzumovat bez vážných následků. Alergie může i při pouhém dotyku nebo vdechnutí znamenat smrt. Pokud máte-li k tomu skutečnost, že s vákem můžete žít na které potraviny reagovat jinak (například k mléku), je dobré navštívit odborníka a zjistit, jde-li se skutečně o alergii. Je třeba umět rozlišovat, které symptomy alergie a nesnášlivosti si mohou být podobné, klíčové jsou však rozdíly. Nesnášlivost potravin je záležitostí závažného ústrojí a může projevit gastrointestinálními potížemi, jako jsou nevolnost, nadýmání, křeče, plyny nebo průjem. U alergické a potravinové přírody mohou způsobit citlivější jedincům nejzávažnější obtíže, třeba bolesti hlavy. Potravinová je přehnanou reakcí imunitního systému. Během minut nebo hodin po styku s jen stopovým množstvím potravin, na které jsou alergičtí, mohou lidé pociťovat závažné stěžejní dyskomfort (nevolnost, zvracení nebo průjem), mít kožní potíže (svědění, otoky, vyrážky), nebo se potýkat s problémy dýchacího ústrojí (ucpaný, tekoucí nebo svědivý nos, kýchání, kašel, sípání). Projevy se mohou různě kombinovat. Nelze být "trochu alergický".

V nejzávažnějších případech vyvolává alergen anafylaktickou reakci, tj. rychlý ostrý záchvat s nebezpečím otoku hrdla, ztížením dýchání a ztrátou vědomí. Bez okamžité injekce adrenalinu a odborné péče může vést k smrti. Málokoho napadne, že sójová omáčka obsahuje pšenici nebo že je v zeleninovém vývaru sója. V mnoha výrobcích jsou na první pohled neodhalitelné ingredience. Receptury se mění i u provázaných známých potravin, proto je třeba důsledně číst složení. Výrobci mají ve Spojených státech ze zákona povinnost na obalech uvádět, zda produkt obsahuje některý z osmi nejvýznamnějších potravinových alergenů – vejce, ryby, mléko, arašidy, plody moře, sóju, ořechy (kešu, pekanové a vlašské ořechy, pistácie a mandle) a pšenici. V Evropské unii tento seznam čítá třináct položek. Na kuchyňském náčiní i výrobních zařízeních ulpívají stopová množství alergenů, tuto informaci byste měli nalézt na obalech. Čistěte je, myjte si ruce i kuchyňské plochy vodou a mýdlem, nespolehejte na dezinfekci přípravky. Nezapomínejte, že slabý záchvat neznamená, že ten další nebude těžký. Mnohým alergicím s následkem smrti nepředcházely skutečně silné projevy. Máte-li dojem, že jste alergičtí, navštivte odborníka. Odhalení skutečného problému, identifikace "vašich" alergenů a rady jak se jich vyvarovat vám mohou zachránit život. Bez lepku jen celiaci. Lepek neboli gluten je protein obsažený v pšenici, ječmeni a žitě. Vyhnout se mu musí lidé trpící celiakií. Je dědičná a trvá po celý život. Zatímco například alergie na pšenici má příznaky podobné jiným alergiím a obvykle v dospělosti odezní, při celiakii lepek vyvolává autoimunní reakci, kdy organismus útočí na vlastní tkáně v tenkém střevu. Jedinou obranou je naprostá absence lepku. Bezlepková dieta se stala pro mnohé moderním způsobem stravování. Lepková nesnášlivost, projevující se stěžejními problémy, však podle odborníků trápí jen minimum lidí. Vynechávání lepku má i svá negativa, proto je vhodné se před takovým rozhodnutím poradit s lékařem. publikováno v časopise dTest