

Najčešći alergeni u hrani

Autor Irena Pavlović
Srijeda, 27 Ožujak 2013 19:08



Procjenjuje se da oko 1 do 2% odraslih osoba pati od neke vrste alergije na hranu. Alergija na hranu je agresivna reakcija imunološkog sustava na određenu bjelančevinu u hrani. Događa se kada imunološki sustav organizma greškom prepozna određenu bjelančevinu kao štetnu. Razlikujemo je od drugih štetnih reakcija na hranu kao što je preosjetljivost na hranu, farmakološke reakcije i reakcije uzrokovane prisutnošću toksina u hrani.

Simptomi ovakvih alergija variraju od blažih (osip, oticanje kože) do vrlo teških kao što je anafilaktički šok koji može dovesti do smrti ako osoba pravovremeno ne dobije hitnu medicinsku pomoć. Alergije na hranu zasad se ne mogu izliječiti, ali je određenim metodama moguće ublažiti i tretirati alergijske reakcije. Osobama koje pate od alergija na hranu preporučuje se potpuno izbjegavanje alergena. Teoretski, bilo koja vrsta hrane može izazvati alergiju, no zapravo je 8 najčešćih alergena odgovorno za oko 90% svih alergijskih reakcija na hranu. Pročitajte više o njima.

Mlijeko

Alergija na mlijeko je najzastupljenija od svih alergija na hranu u dječjoj dobi, a česta je i kod odraslih. Najčešći je slučaj alergija na kravlje mlijeko, u kojem ima dvadesetak bjelančevina koje mogu uzrokovati alergijsku reakciju, a u većinom se radi o reakciji na alfa-s1-kazein.

Podrazumijeva se i alergija na sve vrste mliječnih proizvoda.

Osobama koje pate od ove alergije preporučuje se u potpunosti izbjegavati mlijeko i mliječne proizvode – piti sojino ili rižino mlijeko umjesto kravljeg, jesti jogurt, sir i čokoladu koji ne sadrže mlijeko. Treba izbjegavati i proizvode koji nisu na bazi mlijeka ali sadrže mliječne derivate i bjelančevine u manjem postotku (čokolada, keksi, žitarice, prerađeno i konzervirano meso), kod kojih su ti sastojci obično navedeni na deklaraciji.

Jaja

Najčešći alergeni u hrani

Autor Irena Pavlović

Srijeda, 27 Ožujak 2013 19:08

Alergija na jaja uglavnom se pojavljuje u djetinjstvu – to je druga po redu najčešća alergija na hranu u dječjoj dobi. Većinom se radi o reakciji na neke od bjelančevina u bjelanjku jajeta – ovomucin, ovalbumin, ovotransferin i lizozim. Rjeđe su alergije na bjelančevine u žumanjku – livetin, vitelin i fosfovitin. Osoba koja reagira na bjelančevine u bjelanjku često može bez problema jesti žumanjak i obrnuto.

Tipični simptomi su svrbež u ustima i ždrijelu, osip, mučnina, konjuktivitis i astma. Rijetko dolazi do anafilaktičkog šoka. Ova alergija se tretira potpunim izbjegavanjem konzumiranja jaja i hrane koja je bila u doticaju s jajima. Većina djece koja pate od ove alergije preboli alergiju do pete godine života, no neke osobe ipak ostaju alergične do kraja života.

Kikiriki



Alergija na kikiriki je vrlo česta, a osobito kod djece. Ova alergija je jedan od najčešćih uzroka teških alergijskih napada. Točan uzrok alergije na kikiriki zasada je nepoznat. Tipični simptomi su kožne reakcije, svrbež u području grla i usta, stezanje u grlu, otežano disanje i probavni problemi.

Kod nekih ljudi čak i izrazito male količine mogu izazvati alergijsku reakciju. Ponekad je dovoljno samo da osoba dođe u kontakt sa tragovima kikirikija, npr. kroz konzumaciju nerafiniranih masnoća koje sadrže kikiriki u tragovima ili kada netko drugi u blizini jede kikiriki.

Orašasti plodovi

Ova alergija obično se javlja između druge i četvrte godine života i u većini slučajeva traje cijeli život. Izaziva je nekoliko vrsta bjelančevina prisutnih u ovim plodovima, a najčešće su to albumin i vicilin. Među orašastim plodovima najčešća je alergija na orahe, lješnjake, bademe, te brazilske, indijske, borove i makadamija oraščice.

Od svih čestih alergena, orašasti plodovi najčešće izazivaju teške alergijske reakcije kao što je anafilaktički šok. Ostali karakteristični simptomi su mučnina, bol u donjem dijelu trbuha, kožne reakcije, astma, kašljanje i hripavost.

Osim u čokoladi, keksima i pecivu, mogu se nalaziti i u tjestenini, medu, žitaricama, preljevima za salatu i ostalim prerađenim prehrambenim proizvodima, a čest su sastojak i u sapunima, gelovima za tuširanje i mnogim drugim kozmetičkim proizvodima.

Soja



Ova alergija je česta kod djece, no većina ih preboli alergiju do druge godine života. Alergiju uzrokuju bjelančevine u zrnju soje, posebice neke od rezervnih (skladišnih) bjelančevina koje služe za rast nove biljke, primjerice vicilin i legumin.

Simptomi su slični kao kod alergije na mlijeko, te uključuju kožne reakcije, mučninu, probavne smetnje i poteškoće u disanju. Rijetko izaziva anafilaktički šok.

Soju je danas u prehrani teško izbjeći jer je sadrži oko dvije trećine svih prerađenih prehrambenih proizvoda. Često se koristi za teksturiranje i emulgiranje proizvoda te kao proteinska punila, a sojino brašno se koristi za produživanje roka trajanja mnogih proizvoda i za poboljšanje okusa pečenih kora.

Pšenica

Alergija na pšenicu također je česta kod djece, a manje česta kod odraslih. Tipične reakcije su osip, probavne smetnje, alergijski rinitis, astma, te u najgorem slučaju anafilaktički šok.

Bjelančevine u pšenici koje najčešće uzrokuju alergiju su gliadin i glutenin. Izbjegavanje pšenice u prehrani nije nimalo lako - poznato je da pšenicu sadrže mnoge namirnice koje se koriste u svakodnevnoj prehrani poput kruha, peciva, žitarica i tjestenine, no mogu je sadržavati i mnogi prividno "sigurni" proizvodi kao što su sladoled i kečap.

Ova alergija često se poistovjećuje sa preosjetljivošću na gluten, no bitna je razlika u tome što alergija može izazvati bitno teže simptome od obične preosjetljivosti na gluten, kao i u činjenici da alergija na pšenicu nije ograničena samo na bjelančevine koje se nalaze u glutenu već može uključivati i mnoge druge od bjelančevina u pšenici.

Riba

Alergija na ribu je češća kod odraslih osoba nego kod djece. Jednom kad se pojavi, traje do

Najčešći alergeni u hrani

Autor Irena Pavlović

Srijeda, 27 Ožujak 2013 19:08

kraja života. U većini slučajeva radi se o alergiji na bjelančevinu parvalbumin koji je prisutan u mnogim vrstama riba. Alergeni u ribi ne mogu se uništiti kuhanjem. Tipični simptomi su oticanje kože, osip, svrbež, grčevi, hripavost, probavne smetnje i vrtoglavica. Do anafilaktičkog šoka dolazi češće nego kod većine ostalih vrsta namirnica koje izazivaju alergije. Do reakcije može doći već i doticanjem površina koje su bile u kontaktu s ribom, kao i mirisanjem para koje nastaju prilikom kuhanja ili prženja ribe. Riba se može nalaziti i u proizvodima gdje je ne očekujete, kao što su preljevi za salatu, umaci, hot dog i delikatesno meso, na što kod ove alergije treba posebno paziti.

Školjkaši



U školjkaše se ubrajaju školjke i ljuskari (rakovi, škampi, jastozi). Alergija na školjkaše češća je kod odraslih nego kod djece. U većini slučajeva radi se o alergiji na bjelančevinu tropomiozin. Osobe mogu biti alergične na samo jednu vrstu školjkaša ili na više njih. Ova alergija relativno često dovodi do teških alergijskih napada, a neki od blažih simptoma su osip, mučnina i začepljen nos.

Do alergijske reakcije može doći i bez konzumiranja hrane, npr. kada je osoba izložena parama koje nastaju prilikom kuhanja ovih morskih plodova. Školjkaši se mogu nalaziti u kupovnim umacima i začimima kao neočekivani sastojak, zbog čega uvijek treba pažljivo čitati deklaraciju.

Irena Pavlović, Medikus kreativni laboratorij

Izvori

http://en.wikipedia.org/wiki/Food_allergy

<http://www.medicalnewstoday.com/releases/8624.php>

<http://www.mayoclinic.com/health/food-allergies/AA00057>