

Potravinová alergia a intolerancia

PharmDr. Kamila Horníčková

Aktualizované: 23. 7. 2021

MojaLekáreň.sk
Ide predsa o zdravie



OBSAH

ÚVOD 3

KAPITOLA 1
Čo je potravinová alergia a intolerancia 4

KAPITOLA 2
Typy potravinových alergií 7

KAPITOLA 3
Potravinové alergie u detí 12

KAPITOLA 4
Skrížené alergické reakcie 22

KAPITOLA 5
Život a prevencia s potravinovou alergiou 24

KAPITOLA 6
Príčiny vzniku potravinovej intolerancie 30

KAPITOLA 7
Potravinová precitlivenosť a atopia 33

KAPITOLA 8
Lepok 35

KAPITOLA 9
Mlieko 38

KAPITOLA 10
Odporúčanie 40

KAPITOLA 11
Prírodná cesta 49

KAPITOLA 12
Záver 54

ÚVOD



Trápia vás zažívacie ťažkosti, atopický ekzém alebo sa musíte vyhýbať určitým potravinám? Možno trpíte potravinovou alergiou alebo intoleranciou. Čítajte ďalej a dozviete sa, čo alergia a intolerancia je, ako môže ovplyvniť váš život a ako sa s ňou zžiť.

Potravinovou alergiou trpí odhadom **4 %** populácie a toto číslo má tendenciu narastať. U dospelých je výskyt pravej potravinovej alergie skôr nižší, u detí do 3 rokov ide až o **8 %** prípadov.

4 %
populácie trpí potravinovou alergiou

Podľa najnovších ukazovateľov sa až jedna pätina populácie domnieva, že trpí nejakou formou potravinovej alergie, čo nemusí byť úplne pravda. Rad ťažkostí, ktoré vedú k podozreniu na nejakú formu potravinovej alergie tkvie v rôznych neimunitných reakciách tela, obavách o svoje zdravie, alternatívnych prístupoch alebo diétnych chybách.

8 %
detí do 3 rokov trpí potravinovou alergiou

Najvyšší výskyt potravinových alergií je u **detí do 3 rokov,** čo súvisí s nezrelosťou imunitného a zažívacieho systému. Najčastejšou príčinou u takto malých detí je **alergia na kravské mlieko,** ktorá je sprostredkovaná non-IgE protilátkami. U **80 %** prípadov sa táto alergia do 3 rokov upraví.

01

Čo je potravinová alergia a intolerancia



Ľudia často zamieňajú potravinové alergie s potravinovými intoleranciami alebo s precitlivenosťou na niektoré potraviny. Upresnime si teda tieto pojmy.

Čo je potravinová alergia?

Potravinová alergia je **prehnaná reakcia tela na látku bežne dostupnú v potrave.** Imunitný systém vyhodnocuje látku ako cudzorodú a vyvolá ochrannú obrannú reakciu tela. Potravinovým alergénom môže byť akákoľvek bielkovina rastlinného i živočíšneho pôvodu.

Prejavy potravinovej alergie sú podobné ako u iných alergií – sú dané prudkým či neskorším nástupom, ktorý zahŕňa **opuch jazyka, zúženie dýchacích ciest či črevné ťažkosti.** Tieto ťažkosti vyvoláva aj veľmi malé množstvo alergénu.

Okrem potravinovej alergie sa vyskytuje tiež neznášanlivosť potravín čiže potravinová intolerancia.

Čo je potravinová intolerancia?

Potravinová intolerancia **nie je spôsobená imunitnou reakciou tela.** Intolerancia je daná **metabolickou poruchou,** napríklad nedostatočnou funkciou niektorého z tráviacich enzýmov.

Prejavuje sa oneskorene po niekoľkých dňoch od užitia danej potraviny prevažne **zažívacími problémami** (hnačky, bolesti brucha, nadúvanie alebo brušné koliky), ale aj **migrénou, únavou, kožnými či dýchacími ťažkosťami.** Reakcia tela závisí na množstve skonzumovanej stravy.

Príkladom môže byť intolerancia laktózy, mliečneho cukru, ktorá je zapríčinená nedostatkom enzýmu laktázy štiepacieho mliečny cukor.

Medzi potravinovou alergiou a intoleranciou, čiže precitlivenosťou tela na potraviny, je veľký rozdiel. Váš problém na základe ťažkostí najlepšie diagnostikuje lekár.

Potravinová alergia,

t. j. príčinou je porucha imunity – diagnosticky sa stanovuje **hladinou protilátok IgE,** t. j. delí sa na:

A) **IgE alergia** – tzv. atopia

B) **non-IgE alergia**, ktorá nie je preukazná alergickými protilátkami

Potravinová intolerancia,

t. j. neznášanlivosť potraviny nie je daná poruchou imunitného systému – nie sú zvýšené IgE protilátky.



02

Typy potravinových alergií

Čo sa deje pri alergii

Najbežnejší mechanizmus alergickej reakcie je reakcia sprostredkovaná špecifickými protilátkami IgE. Po premnožení týchto protilátok sa z buniek uvoľňuje **histamín** a ďalšie látky sprevádzajúce alergickú reakciu. Uvoľnený histamín vyvoláva kožné, zažívacie alebo dýchacie ťažkosti.

Čo má vplyv na potravinové alergie

Najčastejšie sa vyskytujú alergie na tieto potraviny:


mlieko


vajíčka


obilniny


strukoviny


zelenina


ovocie


korenie


orechy

Dôvody vzniku potravinovej alergie na najbežnejšie alergény veľakrát nie sú úplne známe. Na vine je viacero faktorov:

- geneticky znížená funkcia imunity,
- vplyv stresu,
- znečistené životné prostredie,
- spôsob života – nedostatok prirodzeného pohybu na čerstvom vzduchu a kontaktu s prírodou,
- narušenie črevnej mikroflóry,
- nekvalitná strava, upravená, chemicky zaťažená,
- nadmerné užívanie liekov (hlavne antibiotík),
- zvýšený počet očkovaní u detí,
- prehnaná hygiena domácnosti.

Prejavy potravinovej alergie

Potravinovú alergiu môže vyvolať nepreberné množstvo potravín. Spektrum ich prejavov je široké. Alergia sa u osôb patriacich do rizikových skupín môže prejaviť ako akútna alebo chronická ťarcha:


žihľavka, opuch, edém, atopický ekzém


zvracanie, bolesti brucha, hnačka, celkové neprospievanie či podvýživa, chronické zažívacie ťažkosti


nádcha, kašeľ, dýchavičnosť, astma


zvýšený tep, znížený krvný tlak, závraty alebo mdloba

• • • **inými prejavmi** - anémie, artritídy, postihnutie nervového systému alebo únavový syndróm

Príznaky potravinovej alergie

Často môže jedna potravina vyvolať jeden i viac príznakov, ako je:


nevoľnosť


bolesť brucha


kŕče


hnačka


svrbenie


nádchu


opuchy


dýchavičnosť a ďalšie

Väčšinou ide o banálne prejavy, ale môže sa vyskytnúť aj život ohrozujúci stav s opuchom hrdla, ktorý môže vyústiť v anafylaktický šok.

Anafylaktický šok = život ohrožující stav

Zvýšené riziko hrozí u ľudí s astmou a u tých, ktorí už tento stav v minulosti zažili.



Ide o množstvo náhle vzniknutých imunitných reakcií tela, ktoré sa odohrávajú na viacerých telesných úrovniach, t. j. nielen na koži, ale aj v dýchacom, zažívacom a srdcovo-cievnom systéme. Čím skôr a prudšie sa anafylaxia prejaví a rozvíja, tým je pre človeka závažnejšia

Prejavuje sa:

- **kožnými príznakmi (teplom, pálením, opuchom, žihľavkou),**
- **dýchacími ťažkosťami (porucha dýchania, opuch hrtanu, kašeľ, až astmatický záchvat),**
- **pocitom na zvracanie,**
- **nevoľnosťou,**
- **bledosťou,**
- **studeným potom,**
- **zvýšeným srdcovým tepom,**
- **kŕčami,**
- **upadnutím do šoku**
- **a stratou vedomia.**

Anafylaxiu môže vyvolať ktorákoľvek látka, na ktorú je dotyčný alergický. U ľudí citlivých na daný alergén je dôležité, aby sa látke vyvarovali.

Tieto osoby by mali pri sebe **vždy nosiť legitimáciu z alergológie** s údajmi o svojej liečbe, vrátane údajov o pracovisku, kde sú sledovaní. Tiež by mali pri sebe mať **pohotovostný balíček** súčinnýmliekomnaalergiu–t.j.antihistaminikom,kortikosteroidom alebo aj lieky na akútny stav adrenalín v injekčnej forme, inhalátory a pod.

V prípade počiatočného rozvoja anafylaxie **ihneď volajte zdravotnícku záchrannú službu (tiesňová linka 155),** postihnutého uložíme do protišokovej polohy s mierne zvýšenými končatinami, snažte sa mu zabezpečiť dostatočný prísun vzduchu a ak je to možné, použiť lieky z pohotovostného balíčka.



Najčastejšie potravinové alergény

Potenciálnym alergénom môže byť teoreticky každá potravina – nie všetky potraviny majú ale rovnakú schopnosť alergizovať náš organizmus.

Alergizujúci účinok v potravine je daný **látkou bielkovinovej povahy.** Tieto sú súčasťou potravy a sú odolné voči vysokým teplotám, nepomôže teda potravinu uvariť a domnievať sa, že je potom pre alergika bezpečná.

Najčastejšími problematickými alergénmi sú:

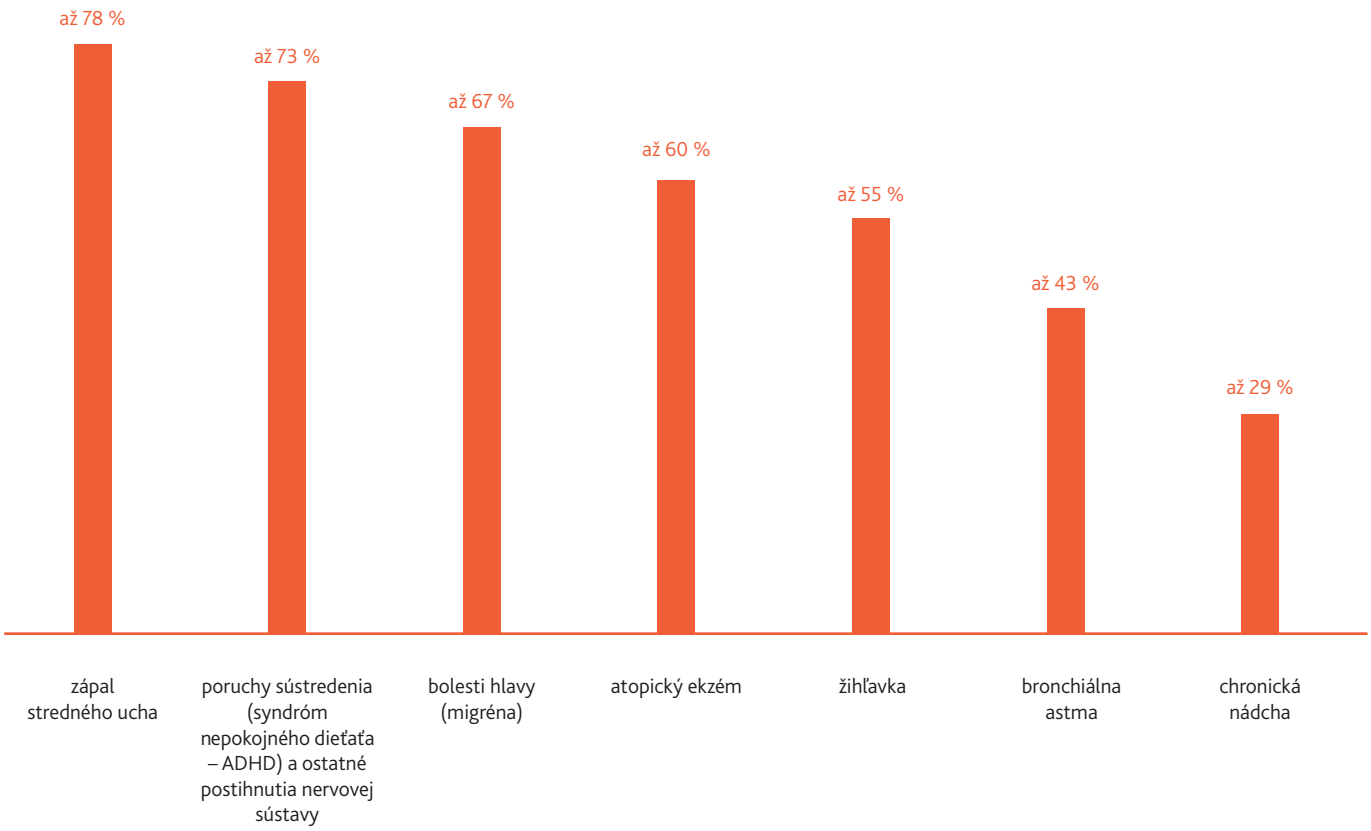
- **slepačie vajce**
- **kravské mlieko**
- **pšeničná múka**
- **sója**
- **arašidy**
- **orechy**
- **ryby a kôrovce**

03

Potravinové alergie u detí



Najčastejšie prejavy potravinovej alergie u detí





Potravinové alergie sa menia s vekom

Potravinové alergie sa môžu s vekom meniť. Ktoré potravinové alergie sa najčastejšie prejavujú v jednotlivých vekových skupinách?



Dojčatá

Dojčatá, ktorých rodičia majú nejaké alergické ochorenie, môžu už počas prvého roku života zaznamenať rozvoj alergie. Najčastejšou príčinou býva **alergia na kravské mlieko,** ktorá sa prejavuje už v prvých dvoch mesiacoch života a vyskytuje sa aj pri plne dojčených deťoch. Trpí ňou až **8 %** dojčiat.

Ďalšími možnými alergénmi v tomto veku býva:

- vaječný bielok
- bežné ovocie
- pšenica
- zelenina
- sója

8 %

dojčiat je alergických na kravské mlieko

Alergia na kravské mlieko

Na kravské mlieko môžu byť alergické aj plne dojčené deti. Mikrodávky mliečnych bielkovín, ktoré mamička zje a dostanú sa až do materského mlieka môžu u citlivých dojčiat vyvolať:

- **nepokoj,**
- **nechutenstvo,**
- **zvracanie,**
- **bolesti bruška**
- **a hnačky.**

Časté dojčenské koliky so záchvatmi plaču a nepokoja sú výrazným prejavom prebiehajúcich črevných ťažkostí. V stolici sa môžu objavovať v podobe hlienu alebo prímesi nitiek krvi.





Po stanovení diagnózy alergológom sa mamičke kompletne vyradia zo stravy všetky mliečne bielkoviny. Pri nedojčiacich deťoch sa ihneď nahradí bežné umelé dojčiace mlieko mliekom hypoalergénnym, ktoré vďaka špeciálnej úprave bielkovín nevyvoláva u dieťaťa alergiu.

U veľmi silne alergických dojčiat je možné prejsť na špeciálne mlieka, ktoré obsahujú len voľné mastné kyseliny, bez obsahu kompletnej bielkoviny. Takto upravené špeciálne mlieka sú predpisované na recept pediatrom či alergológom presne podľa potreby dojčaťa.

U dojčiat s alergiou na kravské bielkoviny je absolútne zakázané podávať iné živočíšne mlieka (kozie, ovčie, byvolie, kobylie, ťavie ai.), pretože u nich sú veľmi časté skrížené alergické reakcie.



Dieťa 6 mesiacov

V prvom polroku veku dieťaťa je veľké riziko rozvoja potravinovej precitlivenosti. Príčinou býva nízka hladina tráviacich enzýmov a nezrelý slizničný imunitný systém.

Prevenciou pre vznik všetkých potravinových alergií je **plné dojčenie dieťaťa.**

U pol ročných dojčiat sa prejavuje potravinová alergia:

- **chronickými hnačkami,**
- **zápalmi slizníc,**
- **chronickou nádchou,**
- **zápalmi stredného ucha,**
- **postihnutím dýchacích ciest kašľom a rozvojom astmatických ťažkostí,**
- **atopickou dermatitídou,**
- **postihnutím centrálneho nervového systému – t. j. nepokojom, podráždenosťou, poruchami spánku (nespavosťou).**

S rastúcim vekom u detí sa znižuje precitlivenosť a alergia na kravské mlieko.



Dieťa 1– 3 roky

Po prvom roku života sa môžu objaviť ďalšie **alergie na:**

- orechy
- mak
- strukoviny
- ryby
- zeler
- a ďalšie ovocie
- syry
- paradajky

Deti do 3 rokov sú najčastejšie **alergické na:**

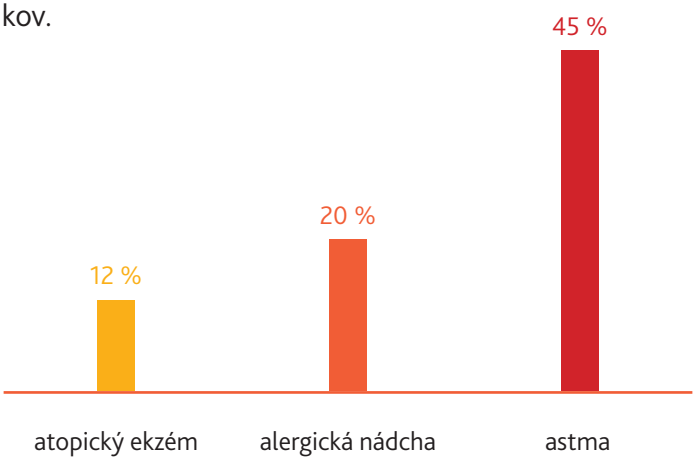
- kravské mlieko
- vaječný bielok
- a obilný lepok





Predškolské deti

U predškolských detí sa už vyskytujú aj **peľové alergie,** ktoré sa môžu spolu s potravinovými alergiami prejavovať u detí aj **častými zápalmi stredného ucha.** Častý je aj výskyt **atopického ekzému,** pri ktorom s narastajúcim vekom prejavy slabnú. Do 5. roku života sa výskyt ekzému stráca u 85 % atopikov.



Výskyt atopického ekzému u predškolských detí je približne u **12 %** detí. Veľmi často sa u týchto detí vyskytuje aj alergická nádcha v **20 %** alebo astma u **45 %** detí.

Školské deti a dospievajúci

V školskom veku sa objavujú alergie na:

- orechy
- arašidy
- morské plody
- exotické ovocie
- zeler
- špargľu
- olivy
- horčicu
- mak
- ryby
- pivo
- víno
- destiláty
- sóju
- korenie
- sezam

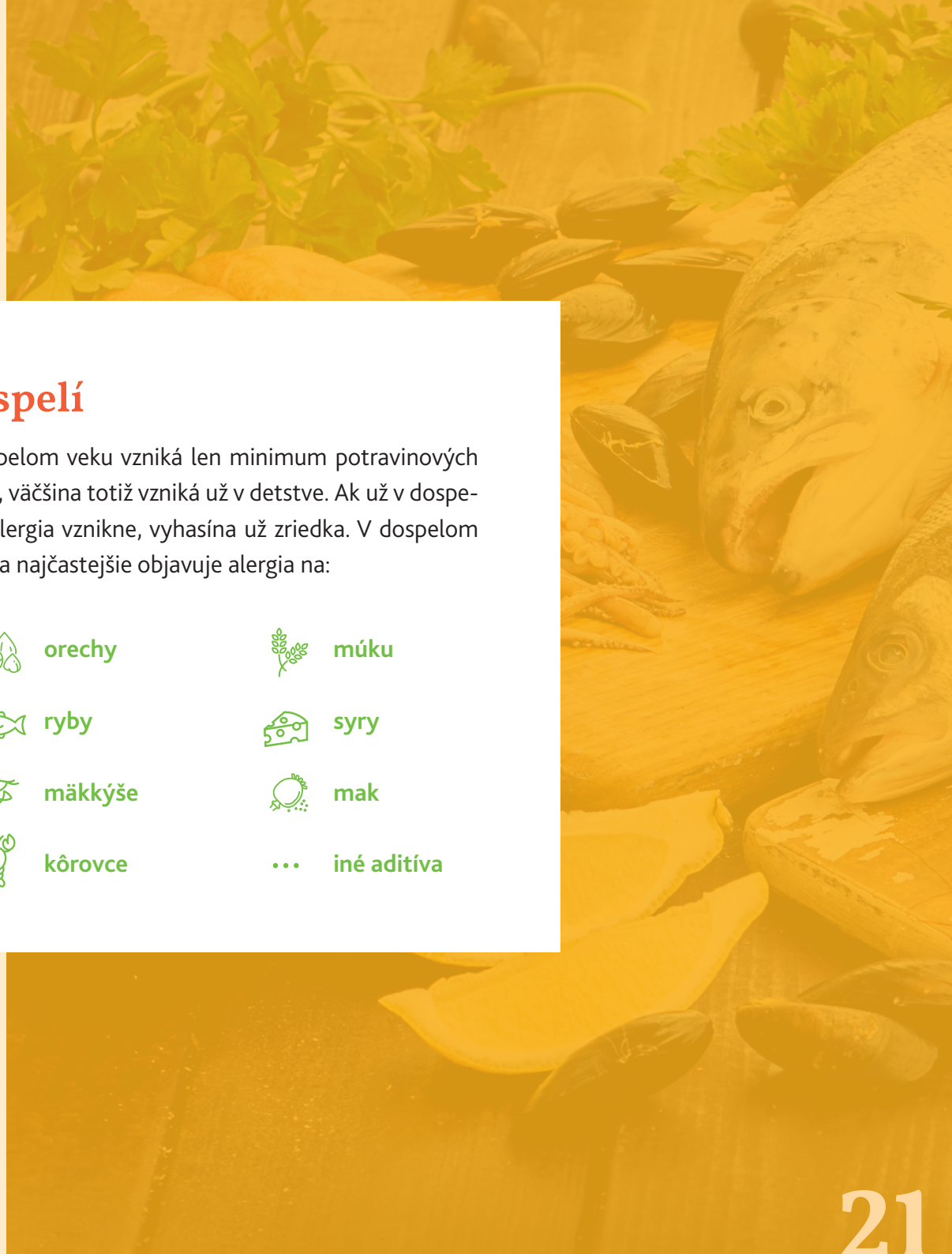
Potravinové alergie sa prejavujú v tomto veku podobne ako u dospelých.

Bežné sú:

- chronické hnačky,
- nadúvanie,
- zvracanie,
- anémie alebo úbytky na váhe
- a kožné ťažkosti.



Precitlivenosť na lepok čiže celiakia sa niekedy okrem zažívacích ťažkostí v tomto veku prejavuje **kožnými prejavmi v oblasti predlaktia, lakťov, lýtok, kolien, zadku, ramien alebo pokožky vlasov.** Tieto prejavy dermatitídy sa prejavujú úporným svrbením, ktoré po nasadení bezlepkovej diéty pominie.



Dospelí

V dospelom veku vzniká len minimum potravinových alergií, väčšina totiž vzniká už v detstve. Ak už v dospelosti alergia vznikne, vyhasína už zriedka. V dospelom veku sa najčastejšie objavuje alergia na:

- orechy
- ryby
- mäkkýše
- kôrovce
- múku
- syry
- mak
- ••• iné aditíva

04

Skrížené alergické reakcie



Situáciu často komplikujú skrížené alergické reakcie, kedy náš organizmus reaguje aj na iný alergén, ktorý je štruktúrou podobný tomu, na ktorý už ste alergickí.

Typickým prejavom je **skrížená reakcia medzi potravinovými a peľovými alergénmi.**

Najčastejšia skrížená reakcia býva u alergikov na potraviny, ktorých sprevádzajú aj **alergie na peľ brezy.**

Súčasne sú precitlivení aj na **orechy, jablká, kiwi, koreňovú zeleninu, surové zemiaky alebo kôstkovité ovocie.** Skrížené reakcie sa môžu prejavovať zdravotnými problémami, alebo sa môžu maskovať a byť preukazné len v diagnostických testoch.

Skrížené alergické reakcie sa vyskytujú aj **medzi potravinami navzájom.** Príkladom je kravské mlieko a hovädzie mäso – **10 %**, kravské a kozie mlieko – **90 %**, jednotlivé druhy rýb – **50 %**, pšenica a iné obilniny – **25 %**.

Ďalšiu kapitolu skrížených reakcií môžu tvoriť **najrôznejšie aditíva** – konzervanty, chuť zvýrazňujúce látky, farbivá, stabilizátory, antioxidanty alebo náhradné sladidlá.

05

Život a prevencia s potravinovou alergiou



Prevenciou vzniku potravinovej alergie je **výlučne dojčenie dieťaťa v prvých šiestich mesiacoch života.** Dojčiacim ani tehotným ženám sa **neodporúča,** aby sa preventívne vyhýbali akejkoľvek zložke potravy.

Ak sa už alergia u dojčaťa vyskytuje, je nevyhnutné, aby dojčiaca matka zo stravy danú zložku kompletne vyradila.

Zavádzanie príkrmov by sa malo riadiť aktuálnymi oficiálnymi odporúčaniami. Ideálne je zavádzanie potraviny so súčasným dojčením dieťaťa.

Pri zavádzaní jednotlivých druhov postupujte pozvoľna, s niekoľko dňovým odstupom, aby ste mohli sledovať výskyt možnej reakcie dieťaťa.





Zavádzanie stravy by malo začať v čase tzv. imunologického okna, t. j. **v čase po ukončení 4. mesiaca, a nie dlhšie ako po ukončení 6. mesiaca života dieťaťa.**



Život s potravinovou alergiou

V súčasnej dobe medicína poväčšine nevie potravinové intolerancie liečiť. Je teda potrebné, aby sme sa obozretne problematickej potravine vyhýbali, a to aj v stopovom množstve. Niekedy dôjde k samovoľnej úprave, niekedy musia byť vylúčené alergizujúce potraviny trvalo.

Varíme bez lepku

V súčasnosti nie je ťažké zohnať na trhu bezlepkové potraviny – od čerstvého pečiva, bezlepkových zmesí, po cestoviny, pochutiny alebo bezlepkové múky. Rovnako tak je dostupné veľké množstvo bezlepkových receptov.

Reštaurácie a jedálne

Prevádzkovatelia stravovacích zariadení majú povinnosť zo zákona označovať potravinové alergény číslami. Jednoduchšie tak na jedálnom lístku rozoznáte, ktoré jedlo si môžete dopriať a ktoré nie.

1) Obilniny obsahujúce lepok, konkrétne: pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody a výrobky z nich, okrem:	a) glukózových sirupov na báze pšenice, vrátane dextrózy; b) maltodextrínov na báze pšenice; c) glukózových sirupov na báze jačmeňa; d) obilnín používaných na výrobu alkoholických destilátov, vrátane etanolu poľnohospodárskeho pôvodu
2) Kôrovce a výrobky z nich	
3) Vajcia a výrobky z nich	
4) Ryby a výrobky z nich, okrem:	a) rybacej želatíny používanej ako nosič vitamínových alebo karotenoidových prípravkov; b) rybacej želatíny alebo vyziny používanej ako čistiaci prostriedok pri pive a víne
5) Oriešky podzemnice olejnej (arašidy) a výrobky z nich	
6) Sójové bôby a výrobky z nich, okrem:	a) úplne rafinovaného sójového oleja a tuku; b) prírodnej zmesi tokoferolov (E 306), prírodného D-alfa tokoferolu, prírodného D-alfa-tokoferol acetátu, prírodného d-alfa-tokoferol-sukcinátu zo sóje; c) fytosterolov a esterov fytosterolov získaných z rastlinných olejov zo sóje; d) esteru rastlinného stanolu vyrobeného zo sterolov z rastlinného oleja zo sóje.

7) Mlieko a výrobky z neho (vrátane laktózy), okrem:	a) srvátky používanej na výrobu alkoholických destilátov, vrátane etanolu poľnohospodárskeho pôvodu; b) laktitolu
8) Škrupinové plody, konkrétne	**mandle** (Amygdalus communis L.), **lieskové orechy** (Corylus avellana), **vlašské orechy** (Juglans regia), **kešu orechy** (Anacardium occidentale), **pekanové orechy** (Carya illinoinensis (Wangenh.) K. Koch), **para orechy** (Bertholletia excelsa), **pistácie** (Pistacia vera), **makadamové orechy** (Macadamia ternifolia) a výrobky z nich, okrem orechov používaných na výrobu alkoholických destilátov, vrátane etanolu poľnohospodárskeho pôvodu
9) Zeler a výrobky z neho	
10) Horčica a výrobky z nej	
11) Sezamové semiačka a výrobky z nich	
SO_2	**12) Oxid siričitý a siričitany v koncentráciách vyšších ako 10 mg/kg alebo 10 mg/l,** vyjadrený ako celkový SO_2, ktoré sa prepočítajú pre výrobky určené na priamu spotrebu alebo na spotrebu po rekonštituovaní podľa pokynov výrobcu
13) Vlčí bôb (lupina) a výrobky z neho	
14) Mäkkýše a výrobky z nich	

Otestujte sa v pokoji domova

Ak sa necítite vo svojej koži a máte podozrenie na potravinovú alergiu alebo intoleranciu, ale návštevu lekára zatiaľ nezvažujete, môžete vyskúšať niektorý z domácich zdravotných testov. Až potom, keď sa potvrdí pozitívny nález, môžete navštíviť praktického lekára a následne potom odborného lekára.



06

Príčiny vzniku potravinovej intolerancie

Metabolické

príčiny intolerancie sú také, kedy nám chýba nejaký enzým, ide teda o poruchu v tráviacom systéme. Častou príčinou nealergickej intolerancie býva chýbajúci enzým nevyhnutný na trávenie a spracovanie mliečneho cukru čiže laktózy. Hovoríme teda o laktózovej intolerancii. Ľudia s laktózovou intoleranciou trpia zažívacími ťažkosťami **(nadúvanie, hnačky, bolesti brucha, chudnutie)** a niekedy aj neprospievaním.

Potravinová intolerancia

vzniká na základe požitia určitej potraviny. Ide napríklad o potraviny obsahujúce alebo uvoľňujúce vyššie množstvo histamínu, serotonínu a ďalších zápalových látok v tele. Príkladom takýchto potravín sú:

- **kyslé uhorky**
- **jahody**
- **údené ryby**
- **alkohol**
- **káva**
- **zrejúce syry**
- **fermentované pochutiny**
- **a veľa ďalších potravín**

Prejavom býva typická žihľavka po tele a ďalšie príznaky. Obdobne vyvoláva uvoľnenie histamínu aj rad liekov.

Nevyhovujúce potraviny

Príčinou môžu byť **nevyhovujúce potraviny,** t. j. potraviny kontaminované škodlivými baktériami alebo toxickými látkami.



Averzia

Psychická **averzia k určitej potravine** môže byť ďalšou príčinou potravinovej intolerancie.





07

Potravinová precitlivenosť a atopia

U **dvoch tretín** ľudí, ktorí trpia niektorou z potravinových precitlivenosti sa preukáže (alebo je u nich už známe) atopické ochorenie, napr.

- **atopický ekzém,**
- **astma,**
- **alergická nádcha alebo**
- **alergický zápal spojiviek.**



Výskyt potravinovej precitlivenosti je vyšší u ľudí s atopiou.

08

Lepok

Poďme sa pozrieť na to, ako sa líši alergia na lepok, celiakia a potravinová intolerancia lepku.

Alergia na pšenicu (lepok)

je bežnou alergiou, ktorá sa prejavuje okamžite po konzumácii produkciou IgE protilátok. Alergénom je **pšenica,** ktorá sa po stanovení diagnózy alergológom vylúči zo stravy. Tento typ alergie veľakrát po nejakom čase zmizne. Bežná je profesionálna astma pekárov alebo chronickej nádchy. Diagnostika je založená na klasických alergologických kožných testoch.

Celiakia

je vrodené ochorenie detí aj dospelých, ktoré sa prejavuje **celoživotnou neznášanlivosťou lepku** a v ktorom organizmus nevylučuje IgE imunoglobulíny.

Príčinou celiakie je **geneticky podmienená porucha slizničnej imunity.** Celiakia je nielen neznášanlivosť lepku, ale tiež **autoimunitné ochorenie,** ktoré je liečené v ordinácii **gastroenterológa.**

Pri autoimunitných ochoreniach organizmus vylučuje protilátky proti bunkám vlastného tela. Pri celiakii je typická zvýšená priepustnosť črevnej sliznice, kedy dochádza k poškodeniu buniek, k zhoršenému vstrebávaniu živín vedúce následne k podvýžive a rozvoju ďalších ťažkostí.

Črevné ťažkosti sa prejavujú **hnačkou, zápchou, plynatosťou, kŕčami a podráždenosťou.** Mimočrevné prejavy celiakie majú rad ďalších príznakov.

Jedinou účinnou liečbou celiakie je **doživotné vysadenie všetkých potravín s obsahom lepku.**



Neznášanlivosť alebo potravinová intolerancia lepku

Tieto ochorenia môžu mať prejavy celiakie alebo alergie na lepok, ale nie je u nich diagnostikovaná alergia ani autoimunitné ochorenie celiakia. Ich ochorenie je dané inými mechanizmami a ich zdravotný stav sa veľmi dobre upravuje zavedením bezlepkovej stravy.

09

Mlieko

Viete, aký je rozdiel medzi alergiou na mliečne bielkoviny a laktózovou intoleranciou?

Alergie na mléčné bílkoviny (ABKM)

je imunitná reakcia organizmu na prítomné bielkoviny v mlieku.

Alergia na bielkovinu kravského mlieka sa najčastejšie vyskytuje u detí do 3 rokov, kedy sa prvé symptómy často objavujú do 3 mesiacov života. U viac ako 75 % detí dochádza do 3 rokov k nástupu tolerancie kravského mlieka. Do toho času sú deti na umelej výžive odkázané na stravu so špeciálne upravenými mliečnymi bielkovinami.

VS.

Laktózová intolerancia

je neschopnosť tela tráviť mliečny cukor (laktózu).

Pacienti trpiaci laktózovou intoleranciou majú nízke hladiny enzýmu laktázy, ktorá štiepi mliečny cukor. Nenaštiepený mliečny cukor v črevách kvasí a spôsobuje nadmernú produkciu plynov, bolesti brucha alebo hnačky. Na rozdiel od bielkoviny kravského mlieka sa laktózová intolerancia prejavuje iba na zažívacom systéme.

U väčšiny ľudí nie je potrebné kompletne vyradiť všetky mliečne výrobky – napríklad jogurty a kvasené mliečne produkty obsahujú nízky obsah laktózy a nespôsobujú tak obvykle pacientom veľké ťažkosti.

Na trhu sú aj produkty s obsahom laktázy, ktorá pomáha štiepiť mliečny cukor. A tak si budete môcť dopriať raz za čas obľúbený zákusok v kaviarni.

10

Odporúčanie





Nájdite vinníka

Alergická reakcia čiže precitlivenosť sa môže u človeka vyvinúť na akúkoľvek potravinu. Nájsť vinníka našich ťažkostí stojí veľakrát na usilovnej detektívnej práci lekára a pacienta. Ak cítite, že s vami nie je niečo v poriadku a máte nejasné príznaky, upozornite na ťažkosti ošetrujúceho lekára.

Navštívte praktického lekára

Najvhodnejšie je kontaktovať svojho ošetrujúceho lekára (praktického lekára u dospelých a pediatra u detí), ktorý vám buď sám priamo pomôže stanoviť príčinu alergie alebo vás odkáže k špecializovanému lekárovi – **alergológovi, dermatológovi, pneumológovi alebo gastroenterológovi.**

Pred návštevou špecialistu je dôležité niekoľko dní (približne 1 týždeň) neužívať lieky na alergiu, tzv. antihistaminiká.



Navštívte špecialistu

Čo vás čaká u špecialistu?

Lekár špecialista, najčastejšie **alergológ,** vás najprv podrobí dôkladnej anamnéze (rodinnej i osobnej) a opýta sa na všetky okolnosti a možné príčiny vzniku alergie. K jednoduchšiemu odhaleniu príčin ťažkostí je veľmi nápomocný **zápis jedálnička.** Po anamnéze nasledujú diagnostické testy.



Diagnostické testy

Priamym dôkazom je stanovenie alergickej protilátky IgE (imunoglobulín E) v krvi. Prítomnosť tejto protilátky lekárovi napovie, že sa naše telo stretlo s látkou, ktorá vyvoláva alergickú imunitnú reakciu. Toto vyšetrenie je pomerne nákladné a vyhodnocujú ho len špecializované biochemické laboratóriá. Vzorku vašej krvi odobratej u lekára alebo v laboratóriu odosiela lekár špecialista na diagnostiku.





Nepriamy dôkaz stanovenia potravinovej alergie je menej nákladný na čas i finančné prostriedky. Ide o testovanie potravín bodovým kožným testom na vybrané podozrivé potraviny.

Lekár alebo špecializovaná sestra aplikuje na pokožku vnútornej strany predlaktia ruky kvapku vybraného alergénu alebo vlastné podozrivé potraviny. Následne každý jemnou plastovou ihlou vtlačí do pokožky. Tento test sa vykonáva aj priamo z čerstvých potravín, napr. mlieka, čerstvej paradajky atď. Za cca 15 – 20 minút sa potom vyhodnotí alergická reakcia.

Ak sa alergia prejaví, objaví sa v mieste vpichu svrbiaci pupienok so začervenaným okolím. Tento test je síce bezbolestný, ale u detí nie je úplne príjemný, a tiež malé deti niekedy horšie znášajú dlhšie držania ruky a jej obmedzenie v pohybe. Preto je vhodné testovať alergie cielene, na základe anamnézy pacienta a jeho veku.



Ďalšie možností, prevažne u detí, sú náplasťové kožné testy, ktoré sú vhodné u detí s atopickým ekzémom alebo zažívacími ťažkosťami, ktoré sa prejavujú až niekoľko hodín po požití alergénu a ktoré nám môžu pomôcť odhaliť neskorú precitlivenosť na potraviny. Vybrané podozrivé potraviny sa lepia na kožu do oblasti chrbta medzi lopatky a po vopred stanovenom čase lekár (dermatológ alebo alergológ) sleduje stav reakcie na koži.

Ďalšou možnosťou je eliminačný test, kedy sa podozrivá potravina na nejaký čas vysadí. Po vysadení potraviny z jedálnička očakávame úpravu zdravotného stavu a po určitom čase sa opäť podozrivá potravina podá a sleduje sa reakcia.

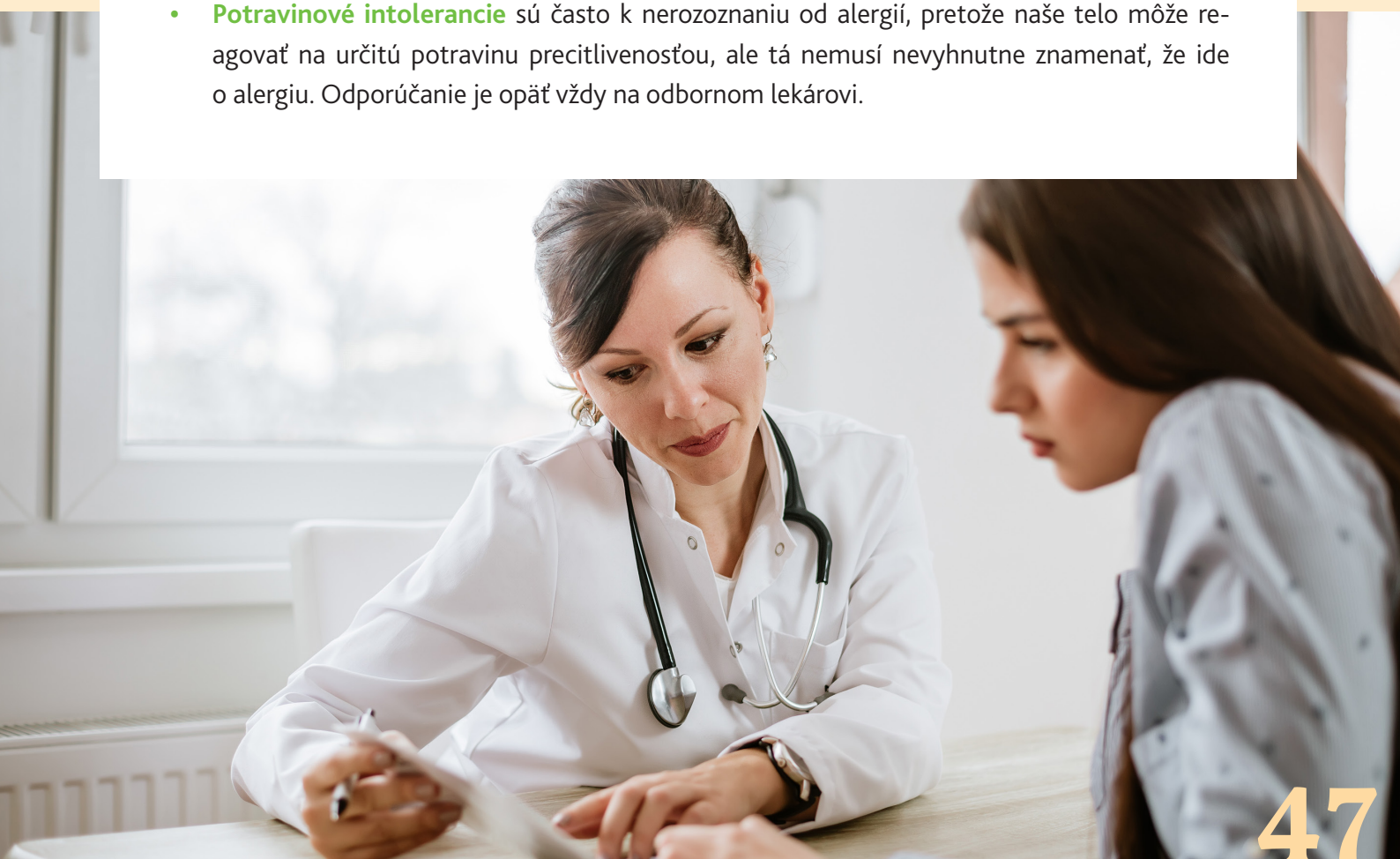


Poznáme výsledky. A čo ďalej?

Vyhodnotenie potravinovej alergie ponechávame na odborníkovi, lekárovi špecialistovi. Potravinové alergie sa totiž veľmi často maskujú falošne pozitívnymi či falošnými negatívnymi výsledkami. Rozhodujúce sú často tiež ťažkosti pacienta. Je preto na mieste zvážiť nielen výsledky testov, ale aj anamnézu, celkový zdravotný stav, eliminačný a tiež expozičný test.

Čo robiť

- **Pri potvrdení potravinovej alergie** je odporúčané **kompletné vyradenie danej potraviny z jedálnička.**
- **Potravinové intolerancie** sú často k nerozoznaniu od alergií, pretože naše telo môže reagovať na určitú potravinu precitlivenosťou, ale tá nemusí nevyhnutne znamenať, že ide o alergiu. Odporúčanie je opäť vždy na odbornom lekárovi.





Liečba potravinovej alergie

Základom liečby je **absolútne vyradenie zisteného alergénu z jedálnička. Ťažkosti** ale môžu tvoriť potraviny so skrytými alergénmi.

Úplné vyradenie alergénu zo stravy by malo byť **najmenej na 2 roky.** Niekedy je možné, že po určitom čase striktná eliminácia alergénu zo stravy môže navodiť znášanlivosť. Zavádzanie alergénu späť do stravy by malo prebiehať veľmi opatrne a najlepšie pod dohľadom lekára alergológa.

Liečba akútnej alergickej reakcie by mala byť vždy v rukách lekára. Liečenie miernejších prejavov alergie (svrbenie, žihľavka, opuch) sa dajú zvládnuť pomocou liekov na alergiu (antihistaminík).

Predmetom výskumov sú aj postupy **alergénovej imunoterapie,** ktoré by viedli k opätovnej znášanlivosti daného potravinového alergénu. Obranný imunitný systém tela by už látku považoval za bezpečnú.

Úplné vyřazení alergenu ze stravy by mělo být nejméně na **2 roky.**



11

Prírodná cesta

Alergia z pohľadu celkového zdravia je následkom znečisteného prostredia vonku aj v nás v dôsledku nekvalitnej stravy, životného štýlu, nadmiery stresu, oslabeným imunitným systémom a nespracovanými emóciami.

Z pohľadu východných medicín je príčinou alergií oslabené trávenie a nedostatočný odsun odpadových látok z tela. Mali by sme sa teda zamerať na všetky tieto úrovne a pracovať na obnove zdravia a posilňovaní imunity komplexne.



Očista tela aj duše

Na úľavu od alergií sa veľmi osvedčili očistné dni, kedy znížite príjem potravín a vylúčite zaťažujúcu stravu. Praktizovanie týchto odľahčovacích dní môžete zladiť s ročnými aj mesačnými cyklami. Ako najvhodnejšia k očistným kúram sa javí **jar a jeseň,** teda prechodné obdobie, kedy sa telo ľahšie zbavuje všetkého nepotrebného a toxického. K odľahčujúcim dňom sa výborne hodia **bylinné detoxikačné čaje,** ktoré posilňujú pečeň, obličky, pľúca a hrubé črevo.

Okrem poriadku v tele si urobte poriadok aj v duši. Prežitá emocionálna trauma, staré spomienky či neodpustené krivdy nás zbytočne stresujú. Vyzametajte kostlivca zo skrine minulosti a žite prítomnosťou.



Bylinky

Podporujú očistné procesy tela a zlepšujú trávenie:



nechtík lekársky



juka



repík lekársky



aloe vera



pestrec mariánsky



fenikel všeobecný



smotánka lekárska

Podporujú obranyschopnosť a správne fungovanie imunitného systému:



bazalka posvätná - tulsi



pupočník ázijský



korenie - kurkuma, koriander, zázvor



huba lesklokôrka lesklá - reishi



rozmarín lekársky



ovocie a zelenina



šampiňón



ruža šípová



divoké byliny



cesnak obyčajný aj cesnak medvedí



dúška materina



huby



čajovník



lipa obyčajná

12

Záver

Vyrovnať sa s potravinovou alergiou a intoleranciou nie je ľahké.

Dnešná medicína je natoľko vyspelá, že dokáže rôzne prejavy alergie zmierniť alebo úplne potlačiť. Dôležité je, aby ste aj s alergiou žili plnohodnotný život, začali pracovať na zmene životného štýlu a posilňovali imunitný systém, ktorý je práve týmto autoimunitným ochorením oslabený.

Nezabudnite so sebou nosiť balíček prvej pomoci, informovať o svojom stave najbližších, dodržiavať pravidlá, ktoré vám poradil lekár a myslieť pozitívne, pretože s úsmevom a zdravým sebavedomím sa každý problém zvláda ľahšie.

Symptómy choroby či zdravotného problému opísané v tomto e-booku sa u každého môžu prejaviť inak. V každom prípade konzultujte svoje zdravotné problémy vždy s lekárom.



Slovníček pojmov

- **Alergén** – látka schopná vyvolať alergickú reakciu tela, ide o špecifickú abnormálnu reakciu tela.
- **Potravinový alergén** – je látka bielkovinovej povahy, ktorá je súčasťou potravín a je schopná vyvolať imunitnú reakciu tela.
- **Alergická reakcia** – imunitná reakcia tela na prítomnosť alergénu.
- **Anafylaktická reakcia** – nadmerná, život ohrozujúca imunitná reakcia na prítomnosť alergénu.
- **Histamín** – je látka prítomná prirodzene v ľudskom tele, ktorá sa zúčastní procesu rozvoja zápalu a uplatňuje sa pri vzniku alergickej reakcie. Jeho nadmerné uvoľnenie je príčinou rozvoja známok alergie. Histamín vzniká tiež v potravinách alebo pri pôsobení určitých baktérií.
- **Precitlivenosť** – nežiaduca reakcia na určitú látku.
- **Precitlivenosť na potraviny** – nežiaduca reakcia na potravinu, látku obsiahnutú v potravine, nejedná sa o reakciu imunitného systému, teda o alergiu.
- **Potravinová alergia** – alergická reakcia vyvolaná potravinovým alergénom na základe imunitnej reakcie tela.
- **Potravinová intolerancia** – neznášanlivosť potravín, ktorá je daná iným mechanizmom účinku ako alergia, do reakcie nie je zapojený imunitný systém tela.
- **Serotonín** – je látka prítomná v ľudskom tele, ktorá sa prirodzene tvorí počas radu procesov. Ide o látku, ktorá sa zúčastní rozvoja zápalu a vzniku alergickej reakcie

Použité zdroje:

BRAUNOVÁ, Jaroslava. Úskalí potravinové alergie v praxi. Medicína pro praxi, r. 2007, č. 5, s. 217 - 218.

FUCHS, Martin. Česká iniciativa pro astma. Potravinové alergie - úvod (online). cit. dne 14. 9. 2020. https://www.cipa.cz/potravinove-alergie-uvod

VERNEROVÁ, Eva. Potravinová alergie v dětském věku. Pediatrie pro praxi, r. 2007, č. 8, s. 268 - 274.

Krajská hygienická stanice Zlínského kraje se sídlem ve Zlíně. Označování alergenů v provozovnách společného stravování. (online), cit. dne: 14. 9. 2020. http://www.khszlin.cz/wcd/pages/extranet/aktuality/povinnost-oznacovat-pritomnost-alergenu-v-nabizenych-balenych-a-nebalenych-potravinach/alergenykhs.pdf

MINARČÍKOVÁ, Ivana. Lékárnické kapky. Potravinová alergie (online). cit. dne: 14. 9. 2020. https://www.lekarnickekapky.cz/leky/aktuality/potravinova-alergie.html

Ministerstvo zdravotnictví České republiky. Doporučení k zavádění komplementární výživy (příkrmu) u kojenců (online). 25. 2. 2013., cit. dne: 14. 9. 2020. https://www.mzcr.cz/doporuceni-k-zavadeni-komplementarni-vyzivy-prikrmuu-kojencu/

Státní zdravotní ústav. Vědecký výbor pro potraviny. Potravinová přecitlivělost: alergie a intolerance. (online) 19. 11. 2003., cit. dne: 14. 9. 2020. http://czvp.szu.cz/vedvybor/dokumenty/studie/alerg_2003_3_deklas.pdf

PharmDr. Kamila Horníčková

O autorke:

Som lekárnička, ale aj bylinkárka. Od raného detstva sa venujem bylinnej terapii, zaujímam sa o celkový pohľad na ľudské zdravie, východnú medicínu, homeopatiu a Bachove esencie.

Mojou snahou je inšpirovať ľudí a pomáhať im k lepšiemu životu v zdraví, láske a radosti. K životu v súlade so sebou samými a s rešpektom k prírodným zákonitostiam.

Motto:

„Neobviňuj svet, zlepši ho. Ako?
Neustálym zlepšovaním seba samého."

Sri Chinmoy



Potravinová alergia a intolerancia

PharmDr. Kamila Horníčková