

Pułapki na talerzu

Dla pewnych osób truskawki, cytrusy, mleko i jego przetwory, niektóre warzywa i orzechy to te pozycje w menu, których należy bezwzględnie unikać. Produkty te, choć pyszne, zawierają groźne cząsteczki – tak, tak, dobrze nam znane alergeny – odpowiedzialne za kłopoty zgłaszane przez układ pokarmowy.

Mimo że obecnie wiemy całkiem sporo o jej uwarunkowaniach i o pokarmach, które mogą ją wywołać, alergia pokarmowa to skomplikowany i wciąż jeszcze nie do końca poznany proces. Częściej dotyka najmłodszych, ale bywa również problemem osób dorosłych. Uczulenie rozpoczyna się przy pierwszym kontakcie z cząsteczką, która z jakiegoś powodu nie spodoba się „systemowi kontroli”, jaką prowadzi nasza odporność, np. z chwilą wypicia przez dziecko mleka krowiego. Cząsteczka ta zostaje zanotowana jako potencjalnie niebezpieczna – przeciwko niej powstają przeciwciała, które zapamiętują jej „rysopis”: od tej pory traktowana jest jako alergen. I kiedy ponownie dostanie się do organizmu, np. podczas ponownego mlecznego posiłku, ten rozpoznaje w niej wroga i zaczyna z nią walczyć.

Układ odpornościowy uwalnia specjalne komórki, tzw. mediatory, które wywołują proces zapalny, a co za tym idzie, objawy alergiczne. Zaliczają się do nich: wysypki skórne, świąd nosa i oczu, katar, kaszel, swę-

dzenie warg i jamy ustnej, nudności, kurczowe bóle brzucha, wzdęcia, wymioty i biegunka. Warto pamiętać, że im kontakt z alergenem jest częstszy, tym dolegliwości są silniejsze.

Dziecięca przypadłość?

Uważa się, że na uczulenie związane ze spożywaniem niektórych produktów narażeni są szczególnie najmłodszy – ich niedojrzały w pełni układ pokarmowy nie potrafi jeszcze odpowiednio trawić i przyswajać niektórych związków zawartych w wielu produktach. Co gorsza, alergenem może stać wszystko, co znajduje się w menu malucha: to prawda, że najczęściej uczulają białko mleka krowiego i gluten, ale reakcje alergiczne mogą pojawić się po zjedzeniu niemal każdego pokarmu. Do tego ustalenie „winowajcy” jest zwykle bardzo trudne – posiłki najmłodszych są przecież przygotowywane z wielu produktów: jajek, mięsa, owoców, warzyw, orzechów. Tymczasem unikanie składnika diety, który wywołuje niepożądane reakcje organizmu, jest bardzo ważne – tylko w ten sposób można uchronić dziecko przed dolegliwościami ze strony układu pokarmowego i zapobiec nadwrażliwości w jego późniejszym wieku.

Na różnego rodzaju alergię pokarmową cierpi obecnie 4–6% osób dorosłych: jak uważają specjaliści, warunki życia, zanieczyszczenie środowiska oraz sztuczne dodatki do żywności sprawiają, że uczulenie pokarmowe może dać o sobie znać w każdym wieku – możemy po prostu zalergizować się na coś, co dotąd było dla naszej odporności zupełnie obojętne!

Zapiski w dzienniczku

Obecnie nie istnieje żadna metoda lecząca alergię pokarmową – jedyną możliwością uniknięcia skutków reakcji uczuleniowych jest po prostu ograniczenie lub całkowite zaprzestanie kontaktów z drażniącymi cząsteczkami. Można też stosować zamienniki danych produktów, np. zamiast miodu naturalnego jeść miód sztuczny, zamiast jajek kurzych – przepiórcze itp.

By ustalić, który składnik diety odpowiedzialny jest za uczulenie, należy dokładnie obserwować reakcje organizmu po jedzeniu i wszelkie uwagi notować w tzw. dzienniczku żywienia, który następnie konsultuje się z lekarzem alergologiem. Menu malucha powinno być stopniowo i regularnie poszerzane o nowe dania: chaotyczne i zbyt pospieszne wprowadzanie kolejnych produktów

utrudni znalezienie odpowiedzi na pytanie, co powoduje uczulenie.

W ustaleniu przyczyn alergii u starszych dzieci i osób dorosłych pomocne bywają diety eliminacyjne, polegające na wykluczeniu z menu „podejrzanego” pokarmu oraz diety prowokacyjne, gdzie podaje się alergikowi niewielkie ilości jedzenia mogącego wywołać uczulenie.

W większości przypadków alergia pokarmowa sama ustępuje, chociaż istnieją uczulenia, np. na orzeszki ziemne, które trwają całe życie. Bardzo ważne jest wtedy stosowanie dość rygorystycznej diety.

KIEDY UCZUŁA JEDZENIE

Nie zawsze możemy uniknąć kontaktów z uczulającymi nas cząsteczkami – możemy je jednak znacznie ograniczyć. Przynajmniej jeśli chodzi o spożywane przez nas potrawy: warto pamiętać o kilku zasadach, by zapobiec cierpieniom po „niezdrowym” posiłku.

- Daruj sobie konsumpcję w „przypadkowych” barach i restauracjach – wiele przypraw, np. używanych w kuchni azjatyckiej lub meksykańskiej to potencjalni sprawcy uczuleń.
- Odradzamy kulinarne eksperymenty i „doświadczenia dla podniebienia” w egzotycznych krajach. Próbowanie lokalnych smakołyków to, niestety, opcja wyłącznie dla zdrowych.
- Najbezpieczniej samemu przygotowywać posiłki – jeśli nie masz takiej możliwości, nie wstydź się pytać tam, gdzie się stołujesz, z jakich składników zostały przygotowane dania.
- Pamiętaj, że wiele warzyw traci swoje alergizujące właściwości po obróbce kuchennej – po gotowaniu, rozdrabnianiu czy kiszeniu. Przykładowo, uczuleni na pomidory mogą zaryzykować jeść zupę pomidorową lub keczup bez najmniejszych problemów! Zasada ta nie dotyczy orzechów, selera i produktów od-

zwierzęcych – ich uczulające cząstki nie poddają się temperaturze, dlatego w przypadku nadwrażliwości należy ich po prostu unikać.

- Uważnie czytaj etykiety. I to nie tylko na słoikach i puszkach – także na opakowaniach słodyczy, batonów, gotowych ciast itp. Napis „może zawierać” jest przeznaczony dla alergików – na przykład podczas wytwarzania niektórych produktów, które w zamierzeniu mają nie zawierać orzechów, ale są przygotowywane na tej samej linii produkcyjnej, co te zawierające orzechy. Z tego względu mogą w nich być obecne śladowe ilości orzechów i alergenów w nich zawartych.
- Unikaj żywności zawierającej konserwanty, dodatki zapachowe i barwniki. To one są często przyczyną kłopotów!
- Pamiętaj, że nie wolno konsumować produktów, na których pojawiła się nawet niewielka plamka pleśni. Usunięcie jej nic nie da, bo zarodniki grzyba na pewno przedostały się w głąb jedzenia. Dla ochrony przed pleśnią zadbaj także o odpowiednie przechowywanie żywności, najlepiej w lodówce i w zamkniętych pojemnikach; warzywa i owoce zawsze obieraj przed podaniem.