

POTRAVINOVÁ ALERGIE, NEBO NESNÁ ENLIVOST?

Stáda, 25. října 2017

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

Nesnáživost umožňuje člověku konzumovat bez následků potraviny, které by u jiných lidí způsobily smrt. Pokud byste se rozhodli k tomu skutečnost, že s vákem můžete žít, je dobré navštívit odborníka a zjistit, jde se skutečně o alergii. Je třeba umět rozlišovat, které symptomy alergie a nesnáživosti si mohou být podobné, klíčové jsou však rozdíly. Nesnáživost potravin je záležitostí zářivacího ústrojí a může projevit gastrointestinálními potížemi, jako jsou nevolnost, nadýmání, křeče, plyny nebo průjem. Umlé a potravinové přísady mohou způsobit citlivým jedincům nejrůznější 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 stáevní dyskomfort (nevolnost, zvracení nebo průjem), mít kožní problémy (svědění, otoky, vyrážky), nebo se potýkat s problémy dýchacího ústrojí (ucpaný, tekoucí nebo svědící nos, kýchnutí, kašel, sípání). Projevy se mohou různě kombinovat. Nelze být trochu alergický;

V nejzávažnějších případech vyvolává alergen anafylaktickou reakci, tj. rychlý ostrý záchvat s nebezpečným otokem hrdla, ztěžným dýcháním 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 provázených známých potravin, proto je třeba dávat pozor. Výrobci mají ve Spojených státech ze zákona povinnost na obalech uvádět, zda produkt obsahuje některý z osmi nejzávažnějších 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 má šestnáct položek. Na kuchyňském náčiní i výrobních zařízeních ulpívají stopová množství alergenů a tuto informaci byste měli nalézt na obalech. Čistěte je, myjte si ruce i kuchyňské plochy vodou a mýdlem, nespolehejte na dezinfekční přípravky. Nezapomínejte, že slabý záchvat neznamená, že ten další nebude těžký. Mnohým a reakcím 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, příčinná celiakii lepek vyvolává autoimunitní reakci, kdy organismus útočí na vlastní tkáň v tenkém střevu. Jedinou obranou je naprostá absence lepku. Bezlepková dieta se stala pro mnohé moderním způsobem stravování. Lepková nesnáživost, projevující se stáevními 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