

POTRAVINOVÁ ALERGIE, NEBO NESNÁ ENLIVOST?

Stáda, 25. října 2017

Potravinová nesnáenlivost 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 nesnáenlivosti. Výzkumy ukazují, že asi 20 % lidí se považuje za potravinové alergiky, avšak ve skutečnosti jsou jich jen 3-4 %.

Nesnáenlivost umožňuje jíst potraviny konzumovat bez vážných následků. Alergie může i při pouhém dotyku nebo vdechnutí znamenat smrt. Pokud byste-li k tomu skutečnost, že s vákem můžete začít na které potraviny reagovat jinak (například k mléku), je dobré navštívit odborníka a zjistit, jde se skutečně o alergii. Je třeba umět rozlišovat které symptomy alergie a nesnáenlivosti si mohou být podobné, klíčové jsou však rozdíly. Nesnáenlivost potravin je záležitostí zářivacího ústrojí a může projevit gastrointestinálními potížemi, jako jsou nevolnost, nadýmání, křeče, plyny nebo průjem. Ulé 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 pocítit žaludeční stěvní dyskomfort (nevolnost, zvracení nebo průjem), mít kožní potíže (svědění, otoky, vyrážky), nebo se potýkat s problémy dýchacího ústrojí (ucpaný, tekoucí nebo svědicí nos, kýchní, kašel, sípání). Projevy se mohou různě kombinovat. Nelze být trochu alergický

V nejvážnějších případech vyvolává alergen anafylaktickou reakci, tj. rychlý ostrý záchvat s nebezpečným otokem hrdla, ztíženým 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 který z osmi nejvážnějších potravinových alergenů – vejce, ryby, mléko, arašidy, plody moře, sóju, ořechy (keř, pekanové a vlašské ořechy, pistácie a mandle) a pšenici. V Evropské unii tento seznam má třináct 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, při celiakii lepek vyvolává autoimunní 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 nesnáenlivost, projevující se stěvními 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