

Pasaulinė maisto diena.
Minima: 2018.10.16

Alergija maisto produktams

Alergija laikoma viena iš sparčiausiai plintančių ligų, o mokslininkai ją vadina šio amžiaus rykšte. Alergija gali sutrikdyti įprastą gyvenimo ritmą, sukeldama daugybę nepatogumų bet kokio amžiaus asmenims. Alergija – tai organizmo reakcija į įvairias aplinkos medžiagas. Alerginę reakciją gali iššaukti dulkių erkutės, žiedadulkės, gyvūnų pleiskanos, maisto produktai ir kt. Alerginės reakcijos pasireiškia ne tik išbėrimu, neretai jos gali sukelti sveikatos negalavimų, tokių kaip, dusulys, čiaudulys, ašarojimas, bei neigiamai paveikti miego kokybę, energingumą. Anafilaksinis šokas yra pavojingiausia organizmo reakcija, kurią dažniausiai sukelia vabzdžių įkandimas, vaistai, maisto produktai.

Manoma, kad maisto netoleravimas, kitaip nepageidaujamos reakcijos į maisto produktą, pasireiškia rečiau nei alergijos. Maisto netoleravimas įvardijamas, kai simptomus sukelia maistas, tačiau nėra jokių duomenų, kad ši reakcija vyksta su imunine sistema. Taigi, maisto netoleravimo provokaciniai testai negali parodyti.

Alergija maisto produktams įvyksta kai yra suvalgoma tam tikro produkto ir reakcija pasireiškia iškart, tai 14 grupių alergiją ar netoleravimą sukeliančių medžiagų arba maisto produktų:

1. Glitimo turintys javai (t. y. kviečiai, rugiai, miežiai, avižos, spelta, kamutas arba jų sukryžmintos atmainos) ir jų produktai, išskyrus:
 - a) kviečių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus, turinčius dekstrozės;
 - b) kviečių pagrindu pagamintus maltodekstrinus;
 - c) miežių pagrindu pagamintus gliukozės sirupus;
 - d) javus, naudojamus alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;
2. Vėžiagyviai ir jų produktai;
3. Kiaušiniai ir jų produktai;
4. Žuvis ir jų produktai, išskyrus:
 - a) žuvies želatiną, naudojamą kaip vitaminų ar karotinoidų pagalbinę medžiagą;
 - b) žuvies želatiną ar žuvų klijus, naudojamus alaus ir vyno skaidrinimui;
5. Žemės riešutai ir jų produktai;
6. Sojų pupelės ir jų produktai, išskyrus:
 - a) rafinuotą sojų pupelių aliejų ir riebalus;
 - b) natūralių tokoferolių mišinius (E306), natūralų d-alfa tokoferoli, natūralų d-alfa tokoferolacetatą, natūralų sojų pupelių d-alfa tokoferolio sukcinatą;
 - c) iš sojų pupelių aliejaus gautus fitosterolius ir fitosterolio esterius;
 - d) augalinių stanolių esterius, pagamintus iš sojų pupelių aliejaus sterolių;
7. Pienas ir jo produktai (įskaitant laktozę), išskyrus:
 - a) išrūgas, naudojamas alkoholio distiliatų, įskaitant žemės ūkio kilmės etilo alkoholi, gamybai;
 - b) laktitoli;
8. Riešutai, t. y. migdolai, lazdyno riešutai, graikiniai riešutai, anakardžiai, pekaninės karijos brazilinės bertoletijos, pistacijos, makadamijos ar Kvinslendo riešutai.
9. Salierai ir jų produktai;

10. Garstyčios ir jų produktai;
11. Sezamo sėklos ir jų produktai;
12. Sieros dioksidas ir sulfitai, kurių koncentracija didesnė kaip 10 mg/kg arba 10 mg/l, visame SO₂ skaičiuojami paruoštiems vartoti produktams arba produktams, atgamintiems pagal gamintojų nurodymus;
13. Lubinai ir jų produktai;
14. Moliuskai ir jų produktai.

Dažniausi alergenai yra kiaušiniai, riešutai, pieno produktai, žuvis, karvės pienas, soja. Žmonėms, turintiems sunkią alergiją žemės riešutams, derėtų nepamiršti apie žemės riešutų ir sojos pupelių ar kitų žirniinių šeimos augalų giminystę. Alergija žemės riešutams gali atsirasti labai mažiems vaikams ir ši alergija retai "išaugama". Žemės, lazdyno riešutų, riešutų sviesto nesuvalgyti nėra sudėtinga, tačiau sunku pastebėti „paslėptus“ riešutų ir jų produktų pėdsakus maisto produktuose, patiekaluose. Net ir nedideli kiekiai šių riešutų gali iššaukti nepageidaujamų reakcijų alergiškiems žmonėms. Būtent todėl maisto produktų gamintojai, viešojo maitinimo įstaigos privalo etiketėse, valgiaraščiuose nurodyti galimus alergenus ir taip perspėti vartotojus.

Teigiama, jog vienintelis įrodytas gydymas yra eliminacinė dieta. Nustatyti alergizuojantys maisto produktai turi būti išimami iš asmens mitybos raciono. Svarbu įvertinti, kad atsisakius tam tikrų maisto produktų, organizmas nebebus aprūpinamas svarbiomis maistinėmis medžiagomis. Todėl reikia atrasti alternatyvą eliminuotiems maisto produktams. Jei būtina nutraukti pieno ir jo gaminių vartojimą, rekomenduojama daugiau vartoti kitų maisto produktų, turinčių kalcio, fosforo. Kalcio gausu brokoliuose, šviežiose figose, lapiniuose kopūstuose „kale“, runkelių lapuose, pupelėse, morkose, aguonose, špinatuose bei sezamuose (sezamų pasta Tahimi).

Planuojant mitybos racioną svarbu atkreipti dėmesį į alergenų aktyvumą. Itin alergizuojantys produktai yra kiaušiniai, žuvis, mėsos sultiniai, jūros produktai, ikrai, kviečiai, rugiai, braškės, žemuogės, pipirai, pomidorai, morkos, citrusai, kiviai, ananasai, melionai, persimonai, granatai, kakava, riešutai, medus, grybai, šokoladas, kava. Vidutiniškai alergizuojantys produktai: grynas pienas, pieno produktai, vištiena, jautiena, ryžiai, avižos, žirniai, grikiiai, soja, pupos, burokėliai, bulvės, cukrus, bananai, persikai, abrikosai, vyšnios, erškėtuogės, bruknės, juodieji serbentai. Silpną alerginę reakciją gali sukelti rūgusio pieno produktai, triušiena, arkliena, liesa kiauliena, kalakutiena, liesa aviiena, žiediniai ir briuselio kopūstai, brokoliai, aguročiai, patisonai, agurkai, kukurūzai, miežiai, perlinės kruopos, žalios spalvos kriaušės ir obuoliai, žalumynai, geltonieji ir raudonieji serbentai. Į mitybos racioną galima įtraukti ryžius, ryžių makaronus („stikliniai“ makaronai), grikius, sorų, sorgų, bolivinės balandos, burnočio kruopas, žalios spalvos kriaušės ir obuoliai, žalumynai.

Alerginę reakciją gali sukelti įvairūs maisto priedai ir konservantai, dažikliai, aromatiniai priedai, emulsikliai, skonio priedai. Šių E priedų gausu jogurtuose su skoniais, vaisių sultyse, greito paruošimo košėse, sriubose, vaisvandeniuose, kepinuose, saldumnyuose, perdirbtos mėsos gaminiuose bei „greitame“ maiste ir kt.

Verdamos daržovės, vaisiai neretai praranda alergizuojančias savybes. Priešingai, dauguma kiaušinių, mėsos, žuvies ir jūros gėrybių, grūdų alergenai yra atsparūs temperatūros pokyčiams. Apdairiau rekomenduojama vartoti šviežias, šaldytas raudonos spalvos uogas, vaisius.

Pagal sveikatosbiuras.lt,
visuomenės sveikatos stiprinimo specialistė Rūta Genutė