

## S PELODNO ALERGIJO POVEZANA ALERGIJA NA HRANO

Pri alergičnih na cvetni prah je možno alergijsko reagiranje na nekaj sadja in zelenjave. Zaradi enakih sestavin je možna »navzkrižna alergija«. Take povezave se pojavljajo v 20-60 % primerov. Pri alergičnih na pelode breze so možen vzrok nekateri jabolka, koščičasto sadje, lešniki in orehi, arašidi, zelena, korenček, paprika, paradižnik. Pri alergičnih na pelode plevelov, npr. divjega pelina in ambrozije, so možen vzrok začimbe in semena. Pri alergičnih na pelode trav in žit so lahko vzrok stročnice, kamor sodijo tudi arašidi, špinacija in blitva, različne moke, tudi ajda, riž. Pelod in zrnje koruze sta lahko navzkrižna z rižem, ječmenom, breskvijo, češnjami.

## SKRITI ALERGENI

V naravni hrani so lahko prisotne snovi, ki predstavljajo alergen ali psevdoalergen, pa na prvi pogled taka snov ne označuje hranila. Misliti moramo na primesi mlečnih beljakovin, jajc, kvasovk, morskih sadežev, žitaric, stročnic (arašidi, bob, čičerika), lešnikov, plesni, sadja, začimb, aditivov za izgled, okus in obstojnost.

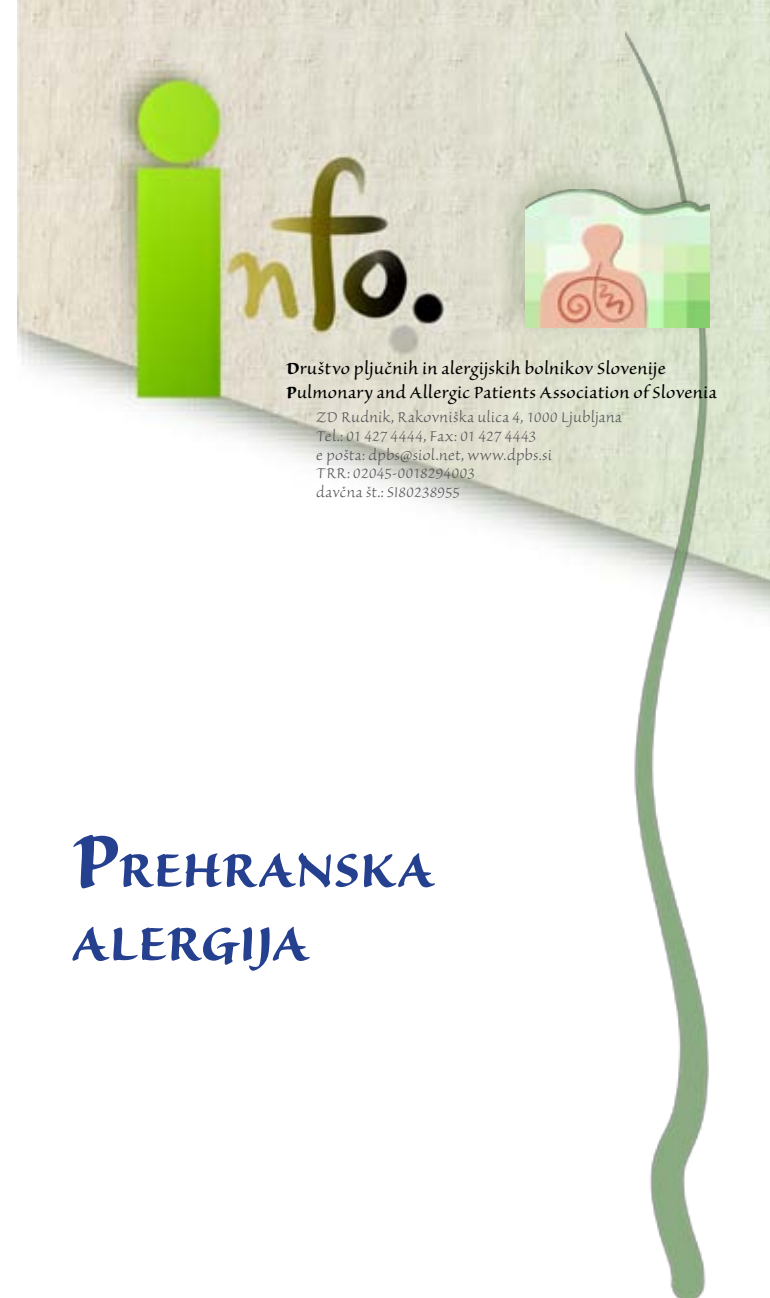
## ZDRAVLJENJE

Osnova je določitev kritične snovi, ki je vzrok težavam. Prevečkrat se misli na nepravi vzrok in so izločitve nepotrebne, gre pa za drug problem, morda drugo bolezen. Nato je potrebna izločitev takega hranila. Pri pomanjkanju encimov svetuje dieto zdravnika. Pri **psevdoalergijah** opozarjamo na previdnost pri **zaužiti količini**, pri pravi alergiji pa tudi majhne količine niso dopustne. Naj omenimo še, da neprenašanje glutena, ni alergija v ožjem smislu, je bolezenski proces druge narave, kjer vse življenje ni dopustno uživati žitaric, ki vsebujejo beljakovino gluten.

Prof. dr. Ema Mivšek Mušič,  
internistka– pulmologinja in alergologinja

## Podprite nas!

Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije  
Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana



Društvo pljučnih in alergijskih bolnikov Slovenije  
Pulmonary and Allergic Patients Association of Slovenia

ZD Rudnik, Rakovniška ulica 4, 1000 Ljubljana  
Tela: 01 427 4444, Fax: 01 427 4443  
e pošta: [dpbs@siol.net](mailto:dpbs@siol.net), [www.dpbs.si](http://www.dpbs.si)  
TRR: 02045-0018294003  
davčna št.: SI80238955

# PREHRANSKA ALERGIJA

**D**omneva o alergiji na hrano je prisotna, kadar se pojavijo določene težave po obrokih hrane z različnimi sestavinami. Vendar pa alergiji podobni znaki niso vselej alergija, ampak gre velikokrat za druge procese in bolezni. Pri odraslih se ugotovi prava alergija na hrano pri 3-4 % ljudi, nealergijske motnje, ki vzbujajo sum alergije na hrano pa ima 20 % ljudi. Simptomi prave alergije na hrano se kažejo v 45 % na koži (koprivnica, ekcem), v 25 % na dihalih (nahod, astma), v 20 % v prebavilih (bruhanje, bolečine, napenjanje, driska), v 10 % na krvnem obtoku (sprememba srčnega utripa, krvnega pritiska). Najbolj nevarna je sistemska reakcija v vseh omenjenih področjih, ki lahko napreduje v anafilaktični šok in nastopi takoj po zaužitju.

### ALERGENI IN PSEUDOALERGENI V HRANI

Pri odraslih so alergeni pogosto morski sadeži, orehi in lešniki, arašidi, soja, semena, redkeje pa mleko, moke, jajca, kar je pogostejši problem otrok. Sojo danes srečujemo v nadomestkih mleka, napitkih za mišično moč, mehkih sirihi, sladoledu, mesnih namazih, omakah, solatnih prelivih, sojinem olju, slaščicah, testeninah, pudingih. Mnogo **več je psevdoalergenov**, ki v večjih zaužitih količinah povzročijo podobno sproščanje histamina kot pravi alergeni ali pa vsebujejo histamin že v svoji sestavi. Taki



so različni biogeni amini, prisotni v rdečem vinu, pivu, jagodah, bananah, čokoladi, česnu, koruzi, papriki, paradižniku. Psevdoalergeni so tudi umetna barvila, konzervansi, acetilsalicilna kislina (aspirin), sredstva za obstojnost in okus hranila. Posamič je vzrok manj poznan in ga iščemo glede na podobnost v sestavinah. Manj znano je, da nikelj ni le kontaktni alergen na koži, ampak tudi alergen v zaužiti hrani, kot so beluši, stročnice, zelje, kakav, ovseni kosmiči, orehi, nekatere morske ribe.

Včasih se alergija razvije šele v kombinaciji zaužitega obroka in telesnega napora po njem.

### DIAGNOSTIKA

Opis bolnikovih težav po hrani, posebno časovni interval od obroka do težav, proučitev zaužitih snovi in težav, ki se ponavljajo, vzbujajo sum preobčutljivosti. V primeru pravih alergenov so v pomoč kožni testi alergije, ki pa niso vselej zanesljivi, saj se koža in prebavna sluznica na neko snov ne odzivata vselej enako. Še manj so v pomoč laboratorijski testi, kjer iščemo specifična protitelesa IgE proti alergenu, dokazujemo pa morebiti druge nealergijske vzroke težav. V pomoč je **opazovalna dieta**, kjer izločamo sumljiva hranila. Najbolj zanesljivi pa so provokacijski testi z uživanjem kritičnega hranila v določenih nadzorovanih količinah pod vodenjem alergologa v bolnišnici. Celiakije ne dokazujemo z alergološkimi kožnimi testi.

### HISTAMINSKA IN LAKTOZNA INTOLERANCA

Vzrok histaminske intolerancje je pomanjkanje encima, ki sodeluje pri razgradnji histamina, vzrok laktozne intolerancje pa pomanjkanje encima, ki omogoča vsrkanje mlečnega sladkorja iz črevesa. Histaminska intoleranca se kaže v vseh področjih telesa s simptomi, ki so podobni alergiji. Težave odpravi izločitev hrane, ki vsebuje veliko histamina. Laktozna intoleranca se kaže predvsem v področju prebavil z napenjanjem, drisko. Ko izločimo mleko iz hrane, so težave lahko tudi po zdravljenju in industrijski hrani, kjer je dodana laktoza.

