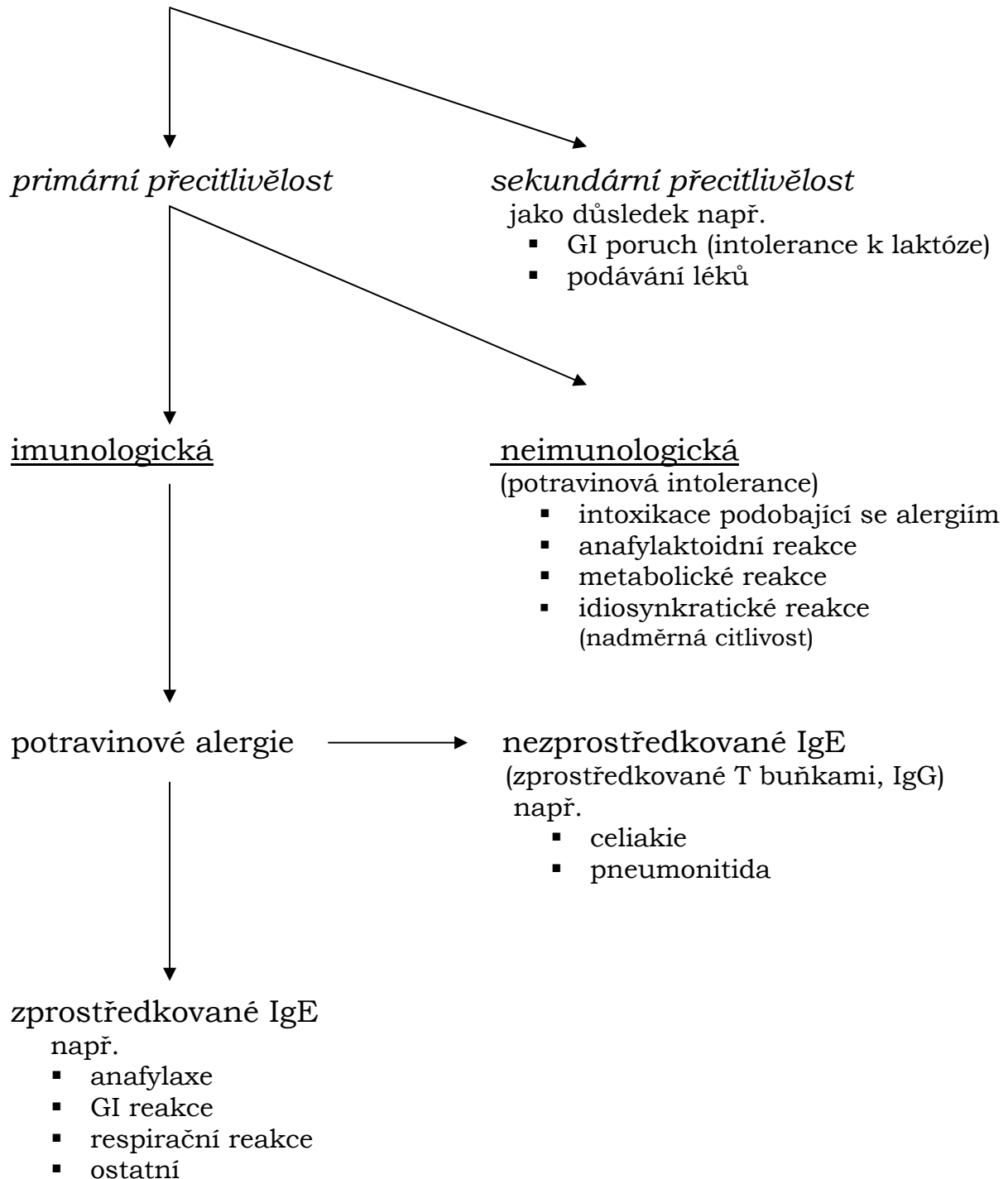


# Potravinové alergie

**Alergie** – nepřiměřená, přecitlivělá reakce organismu na podnět z okolí

## Přecitlivělost na potraviny



## Příznaky alergických reakcí na potraviny

- respirační – rýma, astma, edém hrtanu
- kožní – angioedém (zduření kůže, málo svědí, obličej), kopřivka, ekzém/atopická dermatitida
- gastrointestinální – břišní křeče, průjem, nauzea, zvracení
- systémové – anafylaktický šok

## Výskyt

- 5 – 8 % dětí, 2 % dospělých
- kojenci, malé děti
- se vzrůstajícím věkem ↓
  - alergie na vejce, kravské mléko – vytrácí se
  - alergie na ořechy, luštěniny, ryby, korýše - zůstává

Tab. 1 Potraviny způsobující alergie imunologické

Dospělí	Děti
podzemnice	kravské mléko
ořechy	vejce
sója	sója
ryby	podzemnice
korýši	pšenice
	ořechy

## Riziko vzniku alergie -dědičnost

Oba rodiče alergici	50 – 70 % (67 – 100 %)
1 rodič alergik	25 – 35 % (50 %)
není alergik v rodině	5 – 15 %

## Zkřížené reakce (cross reactivity)

Shodnost či podobnost bílkoviny

**Kravské mléko** - IgE protilátky proti kozímu nebo ovčímu mléku

**Ryby** - korýši

**Korýši a měkkýši** - ústřice a garnáty nebo modrý krab.

**Luštěniny** – reakce i na další druhy luštěnin

**Cereálie** - 25% dětí alergických na pšenici je alergických i na jiné cereálie (ječmen, oves, žito)

## Syndrom orální alergie

Forma alergie vznikající u jedinců alergických na vdechované pyly stromů, trav a plevelů

**ambrosie** – melouny a banány

**pyl břízy** - jablka, hrušky, brambory, lískové ořechy, mrkev, celer, kiwi

**trávy** – broskve, rajčata, celer

**pelyněk** – celer

**latex** – banány, kaštiny, avokádo, kiwi

## Prevence vzniku potravinových alergií

- vyloučení alergenní potravin ze stravy (2 – 3 typy)
- pozor ale na zkřížené reakce
- pěstovat potraviny se sníženým obsahem specifických alergenů (Japonsko – rýže)
- vhodná strava matky během těhotenství - ovoce, zelenina, pokrmy z ryb
- těhotné ženy - nekouřit, zamezit styk ženy s tabákovým kouřem, průmyslovými exhalacemi, vyloučit styk s domácími zvířaty

*Primární prevence* alergie - zabránit vzniku senzibilizace u nově se vyvíjejícího jedince intrauterinně i v časných fázích po porodu

*Sekundární prevence* alergie - zamezení pozření alergenních potravin u daného jedince

- kojit minimálně 6 měsíců !!!! – zdroj specifických protilátek
- vynechat ve stravě matky alergenní potraviny, zejména ve třetím trimestru a v období kojení (*mléko*, vejce, arašídý)
- při nezbytnosti umělé výživy raději používat přípravky na bázi hypoantigenních či hypoalergenních hydrolyzátů
- zavádění příkrmů nejdříve v 5. měsících, úvodní příkrmy mají být monokompetentní (snadnější odhalení alergenu)
- kravské mléko podávat až po dosažení 1. roku
- vejce, arašídý, ryby až ve dvou letech

## Alergenní potraviny

Tab. 2 Běžné alergenní potraviny

<b>Živočišného původu</b>	<b>Rostlinného původu</b>
mléko	burské oříšky
vejce	sója
ryby	ořechy
korýši	pšenice

Tab. 3 Méně běžné alergenní potraviny

<b>Potravina</b>	<b>Potravina</b>	<b>Potravina</b>
amarant	hřebíšek	oves
avokádo	chmel	paprika
ananas	jablka	pepř bílý, kajenský
banány	jahody	petržel
brambory	ječmen	pivo
broskve	kakao	pomeranč
celer	instatní káva	mandarinka
citron	kari	psyllium
česnek	kiwi	rajče
čočka	koriandr	rýže
čokoláda	kukuřice	salát hlávkový
fazole	kukuřičný cukr	slad
fenykl	mango	švestky
garnát	hovězí, kuřecí, vepřové, krůtí maso	sezamová a slunečnicová semínka
houby shiitake	med (ze slunečnice)	třešně
hořčice	meloun vodní	zázvor
hrách	mrkev	zelí
hrozno	okurka	želatina
hrušky	olej slunečnicový	žito
	sójový, podzemnicový	