

# Zdraví

## *Potravinové alergie*

Vendula Paseková, 32 22 50

Barbora Cvešprová, 32 22 71

Zuzana Freislebenová, 32 20 67

# *Potravinové alergie*

Objevení alergie bez lékařského vyšetření není jednoduché:

- alergická reakce se může projevit okamžitě po konzumaci potravin, ale také i za několik hodin.
- Příznaky jsou velice různorodé

Alergie:

- ◆ na mléko,
- ◆ vaječný bílek,
- ◆ ryby a mořské plody,
- ◆ na ovoce
- ◆ zeleninu
- ◆ Ořechy

# ***Podzemnice olejná***

Alergie na podzemnici olejnou je nejčastěji řazena do kategorie **alergie na ořechy** nebo také **alergie na olejniny**.

Z biologického hlediska:

Je však podzemnice olejná luštěnina ( sója, hrách, cizrna nebo fazole)

Podzemnice olejná je původní plodinou jihoamerického kontinentu, ale pěstuje se nejen na **obou částech amerického kontinentu**, ale i **Africe a Evropě**.

# *Složení arašídů:*

- ◆ 50% tuky (nesasyčené)
- ◆ 25% sacharidy (uhlohydráty)
- ◆ 25% bílkoviny
- ◆ Vitamín B (B1, B2, B3, B5)
- ◆ Zinek
- ◆ Fosfor
- ◆ Hořčík
- ◆ Vápník
- ◆ Antioxidační látky



# ***Alergie na ryby***

V České republice nejsou ryby, korýši a měkkýši v jídelníčku tak rozšířeny jako ve Skandinávii nebo Španělsku

## **Projevy alergie na ryby**

- ◆ reakce na kůži (pupínky, otoky, kopřivka)
- ◆ trávicí problémy (průjmy nebo zvracení)
- ◆ dýchací problémy
- ◆ silná reakce organismu

## **Alergickou reakci může způsobit:**

- ◆ požití ryby,
- ◆ dotek s potravinou
- ◆ požití smaženého jídla

U některých jedinců se alergická reakce projeví velmi výjimečně i v případě, že jsou v místnosti, kde se ryby prodávají nebo připravují.

# ***Alergie na mléko a intolerance laktózy***

- ◆ **alergii na mléčnou bílkovinu** - u dětí se většinou začne projevovat s přechodem na umělou výživu, ovšem může to být i kdykoli později.  
(ABKM - Alergie na bílkovinu kravského mléka)
- ◆ **alergii na laktózu** (mléčný cukr) - intolerance začíná již s narozením. Nejedná o "klasickou" potravinovou alergii, ale přesnější je označení - metabolická porucha štěpení mléčného cukru.

Tyto dvě alergie mohou mít různou příčinu, ale v obou případech je třeba dodržovat bezmléčnou dietu.

◆ **Děkujeme za pozornost**