



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 24. 5. 2017 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Alergie se může projevit kdykoli. Dispozice jsou dědičné

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Alergie-se-muze-projevit-kdykoli.-Dispozice-jsou-dedicne\\_\\_s10012x10406.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Alergie-se-muze-projevit-kdykoli.-Dispozice-jsou-dedicne__s10012x10406.html)

Trápí vás pravidelně každé jaro nepříjemná rýma či slzení očí? Nemůžete projít kolem rozkvetlé louky, abyste nezačali kýchat? Svědí či pálí vás po konzumaci některých typů ovoce či zeleniny jazyk a patro úst? Když si na návštěvě u známých pohladíte psa nebo kočku, svědí vás pokožka, hůře se vám dýchá nebo se vám spustí rýma? Pokud jste na některou z výše uvedených otázek odpověděli kladně, možná trpíte alergií.



Alergie se řadí mezi civilizační onemocnění, v současné době se vyskytuje u cca 10 - 30 % populace. Dříve byly alergie doménou rozvinutých, západních zemí, jejich výskyt je však nyní na vzestupu i v rozvojových zemích (zřejmě v souvislosti s rozvojem průmyslu).

**Alergii můžeme definovat jako nepřiměřenou reakci imunitního systému našeho organismu na běžný podnět, na který by za normálních podmínek náš organismus přemrštěně reagovat neměl.**

Imunitní systém reaguje na podnět - alergen - látku nejčastěji bílkovinné povahy, která je

schopná vyvolat u citlivého člověka alergickou reakci. **Potencionálním alergenem může být celá řada látek - nejčastěji pylová zrna různých rostlin, prach, potraviny, zvířata, roztoči, včelí či vosí bodnutí, plísně nebo i léky.**



## **Jak se projevuje a zjistí?**

**Při opakovaném setkání s alergenem vytváří náš imunitní systém protilátky třídy E (IgE) a spustí se kaskáda dějů, které se účastní mediátory zánětu, které stojí za projevy potíží (jedním z nich je např. histamin).** Projevy jsou velmi různorodé, mohou se objevit v různých tělních systémech - **kožní příznaky** (svědivé vyrážky, atopický ekzém, otok), **trávicí obtíže** (průjem, zvracení, nadýmání, bolesti břicha, křeče v břiše) **nebo i dýchací obtíže** - dušnost, sípání až astma, zvýšená nosní sekrece ("alergická

ryma”), případně **také svědění, pálení či slzení očí**, “alergický” zánět spojivek. V některých případech může silná alergie při souběhu s více faktory způsobit velmi prudkou reakci – může se objevit až anafylaktický šok, který ohrožuje život dotyčné osoby. **Reakce se může rozvinout v řádech několika minut (časná reakce), ale i s odstupem 1-3 dní (pozdní reakce)**. K diagnostice alergie se využívají krevní a kožní testy, v případě alergie na potraviny je možné využít také eliminačně-expoziční test (vyřazení potraviny ze stravy na určitou dobu a poté její podání pod dohledem lékaře).

**Alergie se může projevit v jakémkoliv věku**, některé typy alergie jsou typické pro dětský věk (např. alergie na bílkovinu kravského mléka), jiné se týkají spíše dospělých (např. pylové alergie). **Dispozice k alergii je dědičná** – pokud se ve vaší rodině vyskytují alergie nebo atopický ekzém (zejména u rodičů či sourozenců), máte vyšší pravděpodobnost, že by se v průběhu života nějaká alergie mohla objevit i u vás.

## **Jak se léčí?**

**Léčba alergie musí být vždy komplexní. Základní strategií je co nejvíce se vyhnout kontaktu s alergenem nebo alergenem, na které organismus reaguje** – tedy máme-li alergii na peří, neměli bychom si pořídit papouška nebo mít polštář či peřinu s náplní z peří. Při alergii na prach je vhodné zbavit

se koberců, závěsů a záclon, úklid provádět spíše „na mokro“ než na sucho, kdy prach rozvíříme v prostoru. Máte-li navíc alergie na roztoče, neměli byste stlát postel hned po vstávání (v teple a vlhku se jim daří). Lůžkoviny pravidelně větrejte, vyperte je zhruba po 2-3 měsících a v zimě je nechte i trochu „vymrznout“. K sehnání jsou již také speciální povlaky, které jsou pro roztoče nepropustné. Při alergii na pyly a plísně je vhodné omezit větrání, může pomoci i čistička vzduchu. **O začátku sezony a intenzitě výskytu pylů jednotlivých druhů rostlin informuje na svých webových stránkách Česká pylová informační služba.**

**Pro tlumení a prevenci výskytu potíží pak může lékař doporučit léky z třídy antihistaminik, topických kortikosteroidů, které účinkují zejména místně (inhalační léky při dechových potížích, astmatu, spreje do nosu pro zmírnění alergické rýmy, masti pro léčbu atopického ekzému). Histamin je jedním z účastníků alergické reakce v těle - antihistaminika obsazují receptory, na které se v těle histamin váže a zamezují tak jeho působení a vzniku potíží.** Existují nejen ve formě tablet, ale třeba i jako spreje, oční kapky nebo i masti. Místně působící kortikosteroidy pak pomáhají tlumit zánět probíhající v tkáni. Pro určité typy alergií je možné použít i specifickou alergenovou imunoterapii. **Nově jsou k dispozici nebo prochází klinickými zkouškami i přípravky biologické léčby, které obsahují monoklonální protilátky a modifikují reakci imunitního systému při**

setkání s alergenem.

## Potravinové alergie

Potravinovými alergiemi trpí zhruba 8 % populace - což není číslo příliš vysoké. **Nicméně potravin, které mohou vyvolat alergickou reakci, je celá řada - mezi nejvýznamnější alergenní potraviny patří kravské mléko, vaječný bílek, arašídy a různé druhy ořechů** (mandle, lískové ořechy, vlašské ořechy, pistácie, aj.), **ryby a mořské plody, pšenice**. Tyto potraviny způsobují až 90 % všech alergií. Mezi další, které velmi často vyvolávají alergické reakce, můžeme dále zařadit různé druhy ovoce (tuzemské i exotické), zeleninu (zejména kořenovou, ale i další druhy), semena (např. sezam, mák), sóju a jiné luštěniny, pšenici a další obiloviny, různé druhy koření. **Alergenem mohou být ale i různá potravinářská aditiva přidávaná při výrobě potravin** (konzervanty, barviva, aroma, apod.).

**Máte-li prokázanou nějakou potravinovou alergii, je nutné danou potravinu ze své stravy vyřadit.** I když byly reakce po konzumaci této potraviny dosud mírné. Průběh a intenzitu alergické reakce ovlivňuje řada dalších okolností - množství alergenu, stav našeho organismu (stres, tělesná zátěž, apod.). A tak se může stát, že za jiných okolností může být reakce na tutéž potravinu více intenzivní než obvykle. **Současná legislativa**

**označování potravin ukládá povinnost označit na obale, zda potravina či pokrm ve svém složení obsahuje některý z celkem 12 alergenů nebo výrobků z nich (lepek, korýši, vejce, ryby, arašídy, sója, mléko, skořápkové plody, celer, hořčice, sezam, oxid siřičitý a siřičitany, včelí bob, měkkýši).** Stejnou povinnost uvedení alergenů mají také restaurace – řada z nich je uvádí přímo v jídelním lístku, případně na žádost hosta o alergenech informuje obsluha.

## **Zkřížená alergie**

**Pokud vás trápí alergie na pyly různých rostlin, je možné, že budete reagovat i na některé potraviny – časté bývají reakce na různé druhy skořápkových plodů (ořechů), ovoce a zeleniny.** Na vině je velmi podobná struktura antigenů, na které imunitní systém reaguje (tzv. zkřížená alergie). **Při**



**zkřížené alergii se často objevují příznaky poměrně rychle, již při konzumaci potraviny – člověk pociťuje svědění až pálení rtů či vnitřní sliznice úst a patra, může se objevit i otok jazyka či zčervenání okolí úst.** Pokud tedy máte prokázanou alergii například na pyly stromů kvetoucích

na jaře - bříza, olše, líska, habr - můžete reagovat také na jablko, třešně a lískové ořechy. U některých zkřížených alergenů lze snížit jejich působení pomocí tepelné úpravy (např. mrkev, jablko), jiné jsou termostabilní - např. rajčata.

## Diagnostika není vždy jednoduchá

**V dnešní době je řada lidí přesvědčena, že příčinou jejich zažívacích obtíží, bolestí hlavy či únavy je právě potravinová alergie či intolerance. Ne vždy tomu tak je.** Kromě alergií jsou „ve hře“ ještě také některé potravinové intolerance (histaminová intolerance, celiakie,



laktózová intolerance), které se některými svými projevy mohou alergii částečně podobat. Což samozřejmě diagnostiku komplikuje - proto je určité potřebné dostat se do péče dobrého alergologa, případně i gastroenterologa. Někdy může trvat delší dobu, než se podaří potvrdit či vyvrátit, zda se opravdu jedná o alergii a co konkrétně je alergenem.

Některé laboratoře nebo i lékaři nabízejí za přímou platbu pacientem vyšetření



protilátek třídy G proti různým typům potravin (testy potravinových intolerancí). Zatím však toto vyšetření nemá dostatečné odborné zdůvodnění – nejsou k dispozici důkazy, že by stanovování hladin těchto typů protilátek opravdu mělo výpovědní hodnotu pro diagnostiku potravinových intolerancí či alergií. Své stanovisko k této metodě na svých webových stránkách uvádí také Česká společnost alergologie a klinické imunologie (ČSAKI).

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)