



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 16. 7. 2019 | Daniel Mareš

Které potraviny vyvolávají nejčastější alergie? Pozor na anafylaktický šok

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Ktere-potraviny-vyvolavaji-nejcastejsi-alergie-Pozor-na-anafylakticky-sok__s10012x19360.html

Alergie na potraviny patří mezi nejnejpříjemnější. Celoročně jimi trpí lidé na celém světě. Jaké „dobrůtky“ mohou vyvolat těžké alergické reakce? Na co si dát pozor a jaké jsou příznaky?



Potravinové alergie se celkem těžko předem odhalují a život s nimi není zrovna jednoduchý. Většinou se objeví rychle a nečekaně. Pokud se již objeví příznaky a je zřejmá souvislost s potravinou - je bohužel nutné se těmito potravinám, či přísadám do budoucna vyhnout.

„Musíme pak neustále sledovat obaly potravin a studovat jejich složení. To samé ale platí i **o kosmetických přípravcích**, ve kterých může být alergen přítomný,“ uvádí MUDr. Lucie Nováková.

Na co si dát pozor a jaké jsou příznaky?

„Řada lidí si totiž vůbec neuvědomuje, že nějaké příznaky mohou být alergického původu,“ upozorňuje odbornice.

Obecně platí, že mezi ty nejčastější patří:

- **pálení očí**
- **svědění dlaní**
- **svědění jazyka**
- **vyrážka na různých částech těla**
- **různě silný astmatický záchvat**
- **problémy s dechem**
- **kašláním či kýcháním**
- **rýma**
- **průjem**

Ořechy, arašídý

Jedním z výrazných alergenů jsou například [ořechy](#).

„Zajímavé je, že lidí trpících alergií na ořechy je rok od roku více. Problémem je, že ořechů je velké množství a je **velmi problematické zjistit, na jaký druh jsme alergičtí**. Alergologové v tomto případě často pacientům doporučují ochutnat co nejvíce druhů ořechů, ne samozřejmě za jeden den, ale třeba v průběhu měsíce vždy denně jeden druh a zjistit tak, který z nich alergickou reakci vyvolává. Pokud tuto formu alergie necháte být, může dojít k velmi silné alergické reakci, která **může vyústit až v anafylaktickému šoku**,“ uvádí lékařka.

Velmi silnou reakci mohou mít pacienti i na burské oříšky – arašídý. U těchto pacientů se může projevit velmi silná alergická reakce a v řadě případů se objevuje i život ohrožující anafylaktický šok.

„Tato alergie je bohužel **velmi často doživotní**. Jak už bylo naznačeno v úvodu, stopy arašídů můžeme najít v mnoha potravinách, jako jsou například různé **sladkosti a sušenky**,“ říká

Nováková.

Mléko

Alergičtí můžeme být i na mléko - přesně řečeno **na bílkovinu obsaženou v kravském mléku**. Znovu platí výše popsané příznaky a pacient, který takovouto alergií trpí, se bohužel musí vyhnout všem mléčným výrobkům. Alternativou je pro něj v tomto případě **například tzv. rostlinné mléko**.



Vejce

Lucie Nováková podotýká, že alergie na vejce je u dospělých poměrně vzácná.

„Alergeny jsou bohužel **obsaženy v mnoha potravinách**, jako je

například zmrzlina, ale i zálivka na salát, různé sladké dobroty a samozřejmě pomazánky. Tyto alergeny najdeme ale i v očkovacích látkách proti chřipce,“ říká lékařka.

Ryby

Zajímavé je, že alergičtí můžeme být **pouze na jeden druhy ryb**. Stejně jako u koryšů se jedná o velmi těžkou alergii, která je bohužel celoživotní.

„Pozor i na to, co si dáváte v restauraci. Ryby jsou totiž **často připravovány i skladovány spolu s jinými potravinami**, což může mít pro alergika fatální následky. Například i do krmiva pro drůbež je přidávána **rybí moučka**,“ uvádí Nováková.

Koryši

Zajímavé je, že **jedním z nejčastějších alergenů** u dospělých jsou korýši. Mořské plody jsou každodenním pokrmem mnoha národů. Takže lidé, kteří jsou na nich závislí a mají na ně alergii, mají velký problém. Bohužel se jedná o velmi těžkou alergii a většinou bývá celoživotní.



„Pozor, stopy korýšů můžete najít v různých ingrediencích pro přípravu nejrůznějších pokrmů, jako jsou třeba **krabí tyčinky, ale i vitamíny či granule pro domácí zvířata**. Částečky z korýšů se například v rybárnách **šíří i vzduchem,**“ varuje lékařka.

Pšenice

Mezi nebezpečné alergeny patří i pšenice.

„Tu najdeme v řadě potravin – v rohlících, ale i v máčkách, zmrzlině, těstovinách či v sušenkách. Její stopy jsou ale **i v toaletních a kosmetických potřebách**,“ sděluje doktorka.

Sója

Alergičtí můžeme ale být i na luštěniny. Mezi ty zásadní patří třeba **sója**. Problémem je, že jí najdeme například i **v kojenecké výživě, ale třeba i v polévkách či těstě na pizzu**.

„Sója je hojně využívána v asijské kuchyni, takže návštěvě takto specializovaných restaurací by se měli alergici jistě vyhnout.“ varuje lékařka.

Rajčata

Velkou neplechu dokážou alergikům způsobit i rajčata.

„Potravinovou alergii má u rajčat na svědomí specifický antigen. Problémy u tohoto i jiných druhů potravin mohou mít ale lidé, kteří jsou **hákliví na vybrané chemické látky - jako jsou různá barviva, konzervační prostředky či potravinové přísady**,“

doplňuje Lucie Nováková.

Jahody

Jahody jsou sice oblíbeným ovocem, které je zdravé a chutné, může být ale doslova i životu nebezpečné.



„Platí zde stejné příznaky jako u ostatních typů potravinových alergií. Velmi zřídka se může objevit již zmiňovaný anafylaktický šok. Problémem je, že během něho **není zasaženo jedno místo, ale celé tělo**. Obvykle se začne objevovat zhruba třicet minut po kontaktu s alergenem. Kvůli zúžení cév může dojít k selhání krevního oběhu a dokonce k udušení. V takovém případě lékař aplikuje

pacientovi do žíly **adrenalin, který zajišťuje správné fungování krevního oběhu a brání zúžení dýchacích cest,**“ uzavírá odbornice.

Přechodná sezónní alergie

Jak už bylo v úvodu zmíněno, existuje i takzvaná **sezónní alergie**. Pokud máte například alergii na pyl, můžete mít v tomto období alergii třeba na syrovou mrkev. Naopak v zimních měsících ji tito pacienti mohou bez problémů pojídat.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz