



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 7. 11. 2019 | PhDr. Karolína Hlavatá, Ph.D.

Projevy potravinových alergií a intolerancí jsou podobné. Léčba stejná

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Projevy-potravinovych-alergii-a-intoleranci-jsou-podobne.-Lecba-stejna__s10012x19483.html

Až 20 % populace ekonomicky vyspělých zemí věří, že trpí některou z forem potravinové alergie. Příznaky alergie a intolerance jsou obdobné. Může se objevit jak v dětství, tak v dospělosti a neúčinnější léčbou je se dané potraviny vyvarovat. Někdy také stačí potravinu tepelně zpracovat a nežádoucí reakce vymizí.



- **Potravinová alergie** je nežádoucí reakcí na danou potravinu a je zprostředkována specifickým imunologickým mechanismem.
- **Potravinová intolerance** sice může mít podobné klinické projevy, ale jde jen o projev potravinové nesnášenlivosti.

Projevy potravinových alergií

Klinické příznaky potravinových alergií mohou být velmi pestré a postihovat kůži, dýchací ústrojí nebo gastrointestinální trakt. Častými projevy je svědění a zarudnutí, vyrážka, otok rtů, břišní diskomfort, akutní bolesti břicha nebo akutní průjem. Projevem na úrovni dýchacího traktu může být **kýchání, překrvení nosní sliznice, kašel, pískoty atd.**

Léčba

- Léčba potravinových alergií i intolerancí spočívá především ve **vyřazení rizikových potravin** a hledání jejich náhrad, aby byl zajištěn dostatečný příjem energie, zdroje energie (makronutrinety) a minerální látky a vitaminy (mikronutrienty).

Své místo má celková úprava životosprávy – pravidelnost denního režimu, dostatek spánku, otužování, vhodná a pravidelná pohybová aktivita prováděná s cílem zlepšit fyzickou zdatnost, a tím i obranyschopnost. Hojně je diskutováno podávání probiotik ve vztahu k potravinovým alergiím. Bohužel neexistují spolehlivé důkazy pro zařazení probiotik v rámci prevence nebo léčby potravinových alergií.

V prevenci alergií je významným faktorem kojení a včasné, nikoli však předčasné, vystavení alergenům. Pokud má alergii na bílkoviny kravského mléka kojene dítě, je doporučováno nadále kojit, eliminační dietu by měla dodržovat i matka.

Rizikové potraviny

Příčinou alergických reakcí na potraviny jsou především proteiny nebo polysacharidy v potravinách, přičemž spouštěče potravinových alergií se výrazně mění v závislosti na věku. Za 90 % všech potravinových alergií je zodpovědná **velká osmička („big 8“)**.

Mezi nejčastější alergeny dětského věku patří: bílkoviny kravského mléka, pšenice, sója, arašídny.

U českých dětí je zajímavostí nižší výskyt alergií na ryby a sóju, pravděpodobně z důvodu všeobecně nízké konzumace těchto potravin. Specifikem je však **alergie na mák**.

V dospělosti to jsou: arašídny, stromové ořechy, ryby, korýši



Některé alergické složky potravin mají různou **termostabilitu**, což v praxi znamená, že určitý druh ovoce nebo zeleniny vyvolá závažnou alergickou reakci v syrovém stavu, po tepelném zpracování ale k reakci nedojde (syrová kořenová zelenina versus dušená nebo

vařená zelenina, čerstvá syrová jablka versus vařený jablečný kompot).

Někdy stačí k manifestaci těžké alergické reakce pouhá příprava jídla - **např. škrábání nových brambor, loupání kiwi, citrusů.**

Alergie a geny

Na silný genetický vliv při vzniku potravinových alergií poukazuje to, že riziko vzniku potravinových alergií se zvyšuje s pozitivní rodinnou atopickou anamnézou. Potravinové alergie postihují ve větší míře ženy.

Na vzniku alergií se značnou měrou podílí **kombinovaná dědičnost** (dědí se

určitá dispozice, nemoc může, ale nemusí propuknout). Hodně záleží na vlivech prostředí a také na tzv. epigenetických faktorech.

- Epigenetika je poměrně mladý obor, který se zabývá tím, jakým způsobem se naše geny přepisují (bez změny vlastního genetického kódu) a jaký to má dopad.

Intenzivně se například sleduje **vliv výživy nebo stresu na „vypnutí“ nebo „zapnutí“ určitých genů**, což ve výsledku ovlivní zdraví jedince. Typickým příkladem je dnes již známé „[nutriční programování](#)“, kdy strava matky během těhotenství a strava dítěte po narození může navodit zásadní změny, které **budou doprovázet dítě až do dospělosti**.

Potravinové intolerance



Pseudoalergické reakce nevyvolávají specifické protilátky ani senzibilizované buňky vlastního organismu, ale přímo látky obsažené v potravinách. Příčin vyvolávajících potravinové intolerance je celá řada, zřejmě nejznámější je **laktózová intolerance**.

Příčiny potravinových intolerancí jsou různé, může se jednat o:

- nedostatek enzymů (to je případ laktózové intolerance a fruktózové intolerance)

Fruktózová intolerance postihuje 15-20 % populace. Příčinou je porucha transportu fruktózy přes střevní sliznici. **Hlavním projevem je nadýmání a průjem**, tíže klinických příznaků však závisí na dávce fruktózy. Příkladem potravin bohatých na fruktózu jsou: jablka, švestky, rozinky, datle, med, džusy, brokolice, rajčata a výrobky z nich. Léčba spočívá v omezení příjmu fruktózy na úroveň, která nevede ke klinickým příznakům.

- přídavné látky (například kyselina benzoová, kyselina glutamová nebo sloučeniny síry)
- náhradní sladidla (sorbitol)
- přírodní látky a toxiny (například solanin obsažený v klíčících bramborách a lilku)
- biogenní aminy (například histaminová intolerance)

Histamin i ostatní biogenní aminy jsou látky přírodního původu a jsou odvozeny od aminokyselin, ze kterých vznikají. Například histamin vzniká z histidinu, tyramin z tyrosinu. Mezi potraviny bohaté na biogenní aminy patří: **sardinky, ančovičky, makrela, sýr camembert, čedar, salámy, slanina, kysané zelí a nakládaná zelenina.**



Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2023

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