magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 19. 3. 2014 | veve

Alergie nebo intolerance – znáte rozdíl?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Alergie-nebo-intolerance---znate-rozdil__s10012x8228.html

Jídlo nemusí vždy přinášet jen pocit uspokojení. Nesnášenlivost potravin může mít různé projevy. Pokud máte potíže, měli byste vědět, že je rozdíl mezi potravinovou alergií a intolerancí.

Alergie a její projevy

Alergie se může projevit v kterémkoliv věku a s věkem také může sílit či slábnout. Nejběžnější je u nás hlavně v dětském věku alergie na kravské mléko. „**Jedná se vždy o reakci imunitního systému a k jejímu spuštění stačí i velmi malá stopová množství alergenu.** Vzniklý stav je akutní, až anafylaktický šok. Alergenní je vždy bílkovinná složka dané potraviny, většinou glykoprotein," vysvětluje podstatu alergie MUDr. Václava Kunová. Jakmile sníte potravinu, která obsahuje alergen, tělo většinou ve velmi krátkém čase spustí obranou reakci a začne produkovat protilátky.

Do takzvané velké osmičky alergenů, zodpovědných za cca 90 % všech potravinových alergií, patří: **kravské mléko, vejce, ořechy, ryby, korýši, burské ořechy, sója, pšenice**. O výskytu těchto alergenů jsou výrobci povinni informovat na obalech.

Potravinové alergie se neprojevují jen zarudnutím a svěděním kůže. **Častými**

projevy mohou být i zažívací potíže (křečovité bolesti v břiše, průjmy), **rozsáhlejší otoky hlavně v oblasti obličeje**. Časté jsou i **projevy okolo úst** – svědění a pálení jazyka, sliznice rtů, úst, až stažení hrdla při bezprostředním kontaktu s alergenem.
Výskyt alergií se odhaduje asi na 1–2 % populace. Tito lidé musí alergenní potraviny naprosto vyloučit z jídelníčku.

Potravinová intolerance

Zatímco alergie je způsobená odezvou imunitního systému, **potravinová intolerance je porucha metabolismu**. „**Většinou chybí enzym zpracovávající určitou složku potraviny** nebo není dostatečně aktivní. Například intolerance laktózy je způsobena nedostatkem enzymu laktázy, který štěpí mléčný cukr laktózu na glukózu a galaktózu," říká doktorka Kunová. V mladším věku může být vše v pořádku, s přibývajícím věkem může aktivita enzymu klesat a začnou se projevovat **příznaky, jako bolesti břicha způsobené plynatostí, nevolnost, průjmy**. Potíže jsou spíše chronického rázu, a proto se leckdy na jejich příčinu včas nemyslí. Intenzita příznaků závisí na množství přijaté potraviny. „Většina lidí s laktózovou intolerancí snese bez problémů malé množství mléka do kávy, ale po vypití celé sklenice mléka by u nich už nastaly potíže," říká odbornice na výživu doktorka Václava Kunová.

Proč právě mléko?
Proč má náš metabolismus nejčastěji potíže s trávením laktózy (mléčného cukru)? Vysvětlení asi nejlépe podali antropologové. Národy, které byly nuceny přežít v drsnějších klimatických podmínkách si vytvořily postupně schopnost trávit mléko a tím přežít hladová zimní období. I dnes je množství lidí s intolerancí na laktózu mnohem vyšší v jižních evropských zemích a v Asii, zatímco u severních národů se vyskytuje zřídka.

Nepleťte intoleranci s alergií

Často se zaměňuje pojem alergie na mléko (na kravskou bílkovinu) s intolerancí laktózy (mléčného cukru). **„Zatímco při laktózové intoleranci mnohdy stačí přejít na zakysané mléčné výrobky nebo vyhledat mléka či sýry se sníženým obsahem laktózy, případně zcela bez ní, při skutečné alergii na mléko je nezbytné mléko ze stravy vyloučit úplně,“** upozorňuje MUDr. Václava Kunová. Lidé s alergií na mléko mohou sáhnout po nápojích na rostlinné bázi – sojových, ovesných, mandlových nebo rýžových.

Potraviny vhodné při bezlaktózové dietě:
veškerá zelenina, ovoce, maso, ryby, obiloviny, vejce, tofu, zakysané mléčné výrobky podle individuální snášenlivosti

Potraviny vhodné při bezlepkové dietě:
veškerá zelenina, ovoce, maso, ryby, mléko, vejce, tofu, tvrdé sýry, sýry typu cottage, žervé, rýže, brambory, kukuřice, pohanka, zakysané mléčné výrobky nezahuštěné škrobem, pečivo upečené z bezlepkových směsí nebo pečivo typu křehké plátky kukuřičné, pufované rýžové chlebíčky

---

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz