



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Zdravé Vánoce](#) 16. 12. 2022 | Mgr. Kristina Šístková

Vánoce pro alergiky - 2. díl: ryby, ořechy, ovoce a zelenina

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Vanoce-pro-alergiky---2.-dil:-ryby,-orechy,-ovoce-a-zelenina__s20144x20455.html

V prvním díle našeho vánočního seriálu Vánoce pro alergiky jsme se zaměřili na obilniny, mléko a vejce. V článku naleznete doporučení a tipy, čeho se při pečení a vaření vyvarovat a čím tyto alergeny nahradit. V dnešním díle se blíže podíváme na další potraviny, které rovněž spadají do kategorie častých alergenů - ryby, ořechy a semena, některé druhy ovoce a zeleniny.



Alergen: RYBY, KORÝŠI, MĚKKÝŠI

Zde je potřeba říci, že rčení „Nikdy neuděláš chybu, když máš na talíři čerstvou rybu“ u alergiků na ryby neplatí. Reakce na tento alergen může být fatální. **Hlavním alergenem ryb je bílkovina parvalbumin, reakci ale může vyvolat i kolagen či jiná bílkovina.** U korýšů a měkkýšů se jedná o bílkovinu **tropomyozin**.

- Tepelná úprava bohužel nezmírní projev alergie. Tyto bílkoviny jsou velmi odolné vůči tepelnému zpracování i trávicím enzymům.

Mimo jiné je v rybách a korýších přítomen **histamin**, který bývá také pro citlivé jedince problematický. Věnujte pozornost vysoce průmyslově zpracovaným potravinám, které mohou být na bázi ryb, jako jsou surimi, želatina a jiné.

Není tedy ideální nahradit při štědrovečerní večeři jednu rybu za jinou, protože riziko alergie na jiný druh je vyšší než 50 %. Někteří alergici si mohou místo ryby dopřát korýše, ale často se stává, že osoba s alergií na ryby má též alergii na korýše.



- **Zaměňte raději druh masa** a připravte třeba krutí řízek.
- Rybí polévku nevařte a zvolte třeba **tradiční hovězí vývar s játrovými knedlíčky**.

Pozor - je-li při vaření přítomen silný alergik, mohou ho potrápit i výpary z vaření ryb.

Alergen: OŘECHY A SEMENA

Během Vánoc se s ořechy a různými semínky setkáte denně. Mimo cukroví a připravené mističky bývají skryty v průmyslově zpracovaných potravinách.

Nezapomínejte ani ve shonu před Vánoci **číst složení na etiketách** všech potravin. Při manipulaci s ořechy buďte pozorní a předejděte kontaminaci jiných potravin. Dbejte zvýšené čistoty, aby také nedošlo ke znečištění používaných povrchů a nádobí v kuchyni. **Ořechy jsou totiž ještě silnějším alergenem než ryby. Reakce po expozici tímto alergenem je velmi krátká, dostaví se za 3 minuty.**

Často dochází ke zkříženým reakcím mezi pylovými alergeny a alergeny ořechů. Zkřížená alergie se objevuje také mezi jednotlivými druhy ořechů, proto nelze vyměnit jeden druh za jiný.

- Ořechy je možné **nahradit semínky**. Trpí-li jedinec také alergií na semínka, můžete je zkusit nahradit **vločkami upraženými na másle**.
- Alergeny eliminujte a vybírejte tedy takové druhy cukroví a pokrmů, ve kterých nejsou. Krémy, saláty či ozdoby na chlebíčky z ořechů a semínek jednoduše vynechejte.

Alergen: OVOCE

Alergii na ovoce mohou vyvolávat jak naše lokální plody, tak ty exotické. Právě exoty se nejčastěji vyskytují na vánočních ovocných mísách.



Výjimkou nejsou zkřížené alergie s pyly, dřevinami, ale i zeleninou a některými ořechy.

- **Kromě kusového ovoce nesmí alergik ani čerstvé džusy.**

Překvapivě i takový banán spadá mezi potraviny vyvolávající alergii. Některým jedincům může vadit i pouhý dotyk s ovocem, takový alergik by neměl tyto plody mýt ani krájet.

Alergen: CELER A JINÁ ZELENINA

Celer ve vánočním menu můžete nalézt například v bramborovém salátu, svíčkové, polévce nebo třeba v pomazánce. Je přidáván také do kořenících směsí, proto je lepší používat jednotlivá koření. Použijete-li směs, nezapomeňte si přečíst složení.

- Celer je možné buď nahradit, nebo vynechat. Rozhodnete-li se o náhradu, zkuste za něj zpracovat **tuřín, bílou ředkev či kedlubnu**.

U zeleniny též často dochází ke zkříženým alergiím mezi pyly a zeleninou nebo mezi různými druhy zeleniny. Všichni mají společnou hlavní bílkovinu, která způsobuje alergickou reakci. Bílkoviny zeleniny jsou termolabilní, to znamená, že se rozloží za vyšších teplot, a tak **někteří alergici mohou tepelně upravenou zeleninu konzumovat. Někdy dokonce postačí zeleninu oloupat.**

Přečtěte si také [první díl](#) našeho seriálu Vánoce pro alergiky.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

<https://www.szpi.gov.cz/clanek/ochrana-spotrebitelu-pred-alergennimi-potravinami-o-znacovani-alergennich-slozek.aspx>

<https://www.nzip.cz/clanek/363-alergie-na-vejce-ryby-koryse-a-dalsi-potraviny>

<https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92098.aspx>

ZLATOHLÁVEK, Lukáš a kol. Klinická dietologie a výživa. Praha: Current Media, s. r. o., 2016. ISBN 978-80-88129-03-5.

[alergeny](#) [alergie na ořechy](#) [alergie na ryby](#) [bílkoviny](#) [celer](#) [exotické ovoce](#)
[ořechy](#) [ovesné vločky](#) [potravinová alergie](#) [Vánoce](#)

Copyright © 2023

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