

ÉLELMISZEREK,
MELYEK SOKAK
ÉLETÉT MEGKESERÍTIK

Allergia és intolerancia

Gyakran puffadt a hasa? Sokszor kínozza migrén? Rosszul alszik? Netán pattanásos, vagy éppenséggel száraz a bőre? A tüneteknek érdemes utánajárni, mert akár ételérzékenység is lehet a háttérben! A szakemberek szerint egyre növekszik azoknak a száma, akiknek a szervezete valamilyen táplálékfeleséggel szemben intoleráns. Ezzel együtt az allergiások száma is egyre növekszik.



A felmérések szerint a világ népességének 45%-a szenved étel- és élelmiszer-intoleranciától. Az érzékenység magyarázata, hogy a bélfal gyulladása miatt bizonyos élelmiszerekkel szemben túlzott reakció alakul ki az immunrendszer részéről. Az immunrendszer az étel fehérjéit mérgező anyagként kezeli. Ez azt jelenti, hogy a vérben felszaporodnak a speciális IgG antitestek, melyek a bélfalra lerakódva még inkább gyulladást okoznak.

Az emberi test védekező rendszerének e hibáját okozhatja enzimhiány (laktóz-intolerancia vagy tejcukor-érzékenység) vagy az egész szervezetet érintő autoimmun betegség (cöliákia/glutén-intolerancia vagy lisztérzékenység). A különféle kémiai anyagoknak (gyógyszerekben, élelmiszeradalékokban) az élelmiszerekben lévő anyagokkal esetlegesen létrejött kölcsönhatása szintén előidézhet érzékenységet.

Az étel-intolerancia tünetei nagyon szerteágazóak és különbözőek, mivel nem jelentkeznek azonnal, a reakciót kiváltó étel fogyasztása után, ezért nehéz a tünetekből egyértelműen következtetni. Ha az orvos más okot nem talál a különböző tünetekre, akkor elküldi a páciensét étel-intolerancia vizsgálatra. A modern orvoslás a szűrésre vértesztet használ.

A leggyakrabban előforduló panaszok: fáradékonyság, rossz közérzet, pattanások, aknék, ekcémás bőr, gyomorgörcs, gyomorégés, haspuffadás, emésztési zavarok, hasmenés, székrekedés, fejfájás.

NÉZZÜNK NÉHÁNY ÉLELMISZER-INTOLERANCIÁT!

LAKTÓZ-INTOLERANCIA

A laktóz vagy tejcukor legnagyobb mennyiségben a tejben található meg. A világon minden tizedik ember szervezetéből hiányzik (vagy nagyon kevés) a laktáz enzim, melynek segítségével a laktóz lebontható, megemészthető. A hiány lehet genetikai eredetű, de ez ritka. Általában a laktáz-mennyiség a kor előrehaladtával és az anyatej elhagyásával lecsökken. Másodlagos érzékenység alakulhat ki a vékonybél megbetegedése esetén (Crohn-betegség, bélfertőzések, lisztérzékenység). A laktóz nagyjából azonos mennyiségben van jelen a tehén, a kecske és a juh tejében is. Az érzékenység tünetei: puffadás, hasmenés, hasgörcs. Mivel ezek elég-



Anafilaxiás sokk:
életveszélyes állapotot jelent, ami az allergén hatására alakul ki. Hirtelen olyan mennyiségű gyulladáskeltő kémiai anyag – elsősorban hisztamin – szabadul fel a szervezetben, ami súlyos keringési és légzési zavart okoz. A tünetek például: viszketés, duzzanat, fulladás, hányás, hasmenés. Lefolyása két fázisú is lehet, 8–12 óra múltán újra megismétlődhet, ezért a beteg 24 órás kórházi megfigyelése szükséges.

gé általános tünetek, érdemes 6–8 hetes laktózmentes diétát tartani a diagnózis pontosítása érdekében, illetve a gasztroenterológus hidrogén-kilégzéses tesztet végezhet a betegség pontos megállapításához.

LISZTÉRZÉKENYSÉG

Ez a betegség legtöbbször genetikusan öröklődik, a tudósok még kutatják, hogy mitől jelenik meg a szervezetben.

Befolyásolja ezt a sokféle kémiai anyag, gyulladásos folyamatok. Azokat a gabonákat, amelyekben megtalálható a glutén (búza, rozs, árpa, zab), az erre érzékenyeknek szigorúan kerülnie kell. A glutén két molekulából áll össze: gliadinból és gluteninből. Glutenin-érzékenység esetén kisgyermekkorban a gluténtartalmú ételek bevezetése után néhány hónappal jelenhetnek meg a tünetek, de persze felnőttkorban is kialakulhatnak. Sajnos ez a betegség nem nöhető ki, élet-hosszig tartó diétát kell folytatni. Legjellemzőbb tünetek: puffadás, hasmenés, fogyás, fáradtság-kedvetlenség, hasfájás, gyerekeknél fejlődésben való visszamaradás, általános tápanyag-felszívódási zavar tünetei, bőrbetegség, afta. Vannak



azonban a lappangó lisztérzékenyek, akik a gliadinra reagálnak rosszul. Ezt azért is nehéz felismerni, mert nincsenek meg a fenti tünetek. Ez az intolerancia inkább a felnőttekre jellemző, és sokszor a páciens vérszegénysége és krónikus székrekedése vezeti rá az orvosokat a gluténérzékenységre.

FRUKTÓZ-INTOLERANCIA

Ez egy öröklött betegség, a fruktóz (gyümölcscukor) lebontó enzim hiánya. Viszonylag ritka. Az enzim hiányában a szervezet nem képes a fruktózból glükózt készíteni, így leesik a vércukorszint és toxikus anyagok keletkeznek, melyek végül megáztatják a májat, vesét. A tünetek jellemzően az anyatejes táplálás után jönnek elő. A beteg fruktóz fogyasztás után az alacsony vércukor szint miatt remeg, verejtékezik, zavart lesz, aluszékony. Jellemző az étvágytalanság, ha már károsodott a máj és a vese, akkor sárgaság, hányás, magas húgysavszint a vérben, megnagyobbodott máj. A betegség nem gyógyítható, a megoldás a szigorú, gyümölcscukor-mentes diéta. Fogyasztható például gomba, burgonya, natúr tejtermékek, húsok, tojás. Tilos többek között a zöldségfélék többsége, méz, az alkohol, a cukor (répacukor) és persze a gyümölcsök.

Enyhébb és gyakrabban előforduló változata ennek a betegségnek a fruktóz malabszorpció, amikor a szervezet valamennyi gyümölcscukrot feldolgoz ugyan, de kerül a vastagbélbe is, ahol erjedni kezd, ezzel görcsöket, puffadást, hasmenést – de akár székrekedést idézve elő. A fruktóz-lebontás sikerességét is hidrogén-kilégzéssel tesztel ellenőrzik az orvosok (természetesen mindig a vizsgálatnak megfelelő anyagot itatják meg a beteggel). Könnyebb meghatározni azt, ha valaki nem érzékeny, hanem allergiás egy ételre, mert a tünetek azonnal vagy néhány órán belül jelentkeznek. Tudományosan bizonyított, ha valaki allergiás felmenőkkel rendelkezik, annak 70% az esélye, hogy ő is az lesz. Az ételallergia a felnőtt emberek 2%-át, míg a gyermekek 6%-át érinti. Az allergiás reakció különböző erősségű lehet: van, amikor csak kellemetlen, de lehet életveszélyes is. Általános tünetek lehetnek: zibbadás, viszketés, csalánkiütés, az ajkak, torok, nyelv vagy más testrész megduzzadása, nehézlégzés, hasfájás, émelygés.

Az ételallergia nem azonos az étel intoleranciával! Allergia esetén a túlzott reakciót kiváltó táplálék elfogyasztása után rögtön jelentkeznek a jellegzetes tünetek. Ezek sokszor életveszélyesek! Az allergia esetén IgE antitestek képződnek, melyek hozzákapszolódnak az allergiát kiváltó fehérjékhez, és ez az immunrendszer más sejtjeiből hisztamin kibocsátást vált ki, ami felelős a tünetekért.

IgE antitest: allergia esetén termeli a szervezet, a vérben szinte lehetetlen kimutatni, más sejtek receptoraihoz kötődik. IgG antitest: a termelődő mennyiség felerészt a vérben és a szövetek közti folyadékban található, ezért lehet vértesztel kimutatni viszonylag egyszerűen. Kórokozókhoz kapcsolódik, aktiválja az immunrendszert.

LEGGYAKORIBB ALLERGIÁK

TEJALLERGIA

A szervezet a tejben lévő fehérjére reagál túlérzékenységgel. Már csecsemőnél is kialakulhat, ennek tünetei a csökkent súlygyarapodás, vér a székletben, ekcémás bőr. Nagyobbaknál légúti (köhögés, asztma, gyakori légúti megbetegedés) és emésztőrendszeri (hasmenés, hasfájás, puffadás) tünetek lehetnek. A betegség kinőhető, azonban a tejallergiásnak szigorú tejmentes diétát kell tartania az orvos által meghatározott ideig. Ez azt jelenti, hogy semmilyen állati eredetű tej vagy tejtermék nem kerülhet az étrendjébe. Külön figyelni kell az élelmiszerkészítmények (felvágott, virsli, fagyasztott ételek, félkész ételek) adalékanyag-összetételére, hiszen ezek gyártásához is használják a tej bizonyos összetevőit, többek között a pácolás során.

TOJÁSALLERGIA

Egyre gyakrabban fordul elő. A tojásfehérje és a tojás-sárgája külön-külön és együtt is okozhat allergiát. Tünetek: viszketés, kiütés, ödéma. A kezelés: tojásmentes diéta. A tojásallergia kinőhető, viszont fontos tudni, hogy a kisgyermekkorban beadandó oltások közül több is kiválthatja a reakciót.



SZÓJAALLERGIA

A szervezet túlérzékenyen reagálhat a szójafehérjére. A reakció hányás, hasmenés, hasfájás, asztma, bőrkiütés lehet. A betegnek minden olyan élelmiszert kerülnie kell, amiben szója vagy szójaszármazék van. Sajnos, mivel az élelmiszeripar nagy mennyiségben és változatos formában használja ezt a hüvelyes növényt, elég nehéz kikerülni a mindennapi táplálkozásban. Javasolt minél kevésbé feldolgozott élelmiszereket választani szójaallergia esetén.

OLAJOS MAGVAK

Ezek közül a földimogyoró a legerősebb allergén. Már percek alatt is egészen kis mennyiség anafilaxiás sokkot (allergia legsúlyosabb tünet-együttese) válthat ki. Kevesebben allergiásak dióra (ez esetben kesudióra,

Hidrogén-kilégzéssel teszt: a testtömeg alapján

kiszámított mennyiségű laktózt vagy fruktózt tartalmazó oldatot kell innia a betegnek. Meghatározott időközönként egy kis mérőszerszerkezetbe fújva a kilélegzett levegőt, az eszköz megállapítja annak a hidrogéntartalmát. Mivel a laktóz/fruktóz lebontása során hidrogén keletkezik, s annak egy része a tüdőn keresztül távozik, az adatokból meg lehet állapítani a lebontás mértékét.

GYÜMÖLCSÖK

Leggyakrabban az apró magvas gyümölcsök, mint az eper, a málna, a szeder, de természetesen más gyümölcsök is kiválthatnak súlyos anafilaxiás sokkot okozó immunválaszt, bőrkiütést, viszketést, csalánkiütést: kajszibarack, cseresznye, kiwi, déligyümölcsök, ribizli. Az érintetteknek kerülni kell ezeket a gyümölcsöket.

br a - zil dióra is), mandulára, szezámagra, mákra, tökmagra, pisztáciára. A betegség nem kinőhető, az allergiás személynek egész életében kerülnie kell ezeket. Figyelnie kell, hogy összetevőként se legyen jelen a csokoládében, müzliben, péksüteményben, sőt a kozmetikumokat is ellenőriznie szükséges!



Kóré Károly

El-tech Kft. | 1101 Budapest, Korponai u. 1/a | Tel/fax: (1) 260-5500 | Email: fenymasolo@eltech.hu



Develop, Samsung, Konica Minolta, Ricoh fénymásológépek, nyomtatók szervizelése, bérbeadása, illetve festékkazetták töltése az El-tech Kft.-nél!



Felújított készülékek COPY, PRINT, SCAN, FAX



Samsung és Develop nyomtatók és multifunkciós készülékek márkaszervizeként **garanciális és garancián túli javítással is** állunk ügyfeleink rendelkezésére, helyszíni kiszállással is.



Samsung Szerviz, Kellék, Festék kazetta töltés



Multifunkciós készülékek



El-tech Kft. 1101 Bp., Korponai u.1/A Tel.: (1) 260 5500 www.eltech.hu

Cégünk alapelve a megrendelők gyors és hatékony kiszolgálása.

Szolgáltatásaink biztosítéka a 2005-től folyamatosan üzemelő ISO9001 minőségbiztosítási rendszer.