

ALERGENY V POTRAVINÁCH

Specifikace alergenů:

Různé druhy alergií postihují až 30% populace. Doposud nebyl nalezen žádný lék na vyléčení alergie.

Každý jedinec postupně zjistí, které potraviny u něj vyvolávají alergickou reakci, a ty by potom měl vyřadit ze svého jídelníčku.

Vysvětlení: Alergeny jsou přirozeně vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u precitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému (dále IS), která může vyústit až v anafylaktický šok.

V podstatě se jedná o poruchy imunity, kdy normálně neškodné látky fungují negativně–jako alergen a jsou napadány imunologickou obranou organismu.

Alergická reakce: Spočívá v tom, že IS reaguje tvorbou protilátek – bílkovin, které se specificky navazují na alergen, a tak je deaktivují a vylučují z organismu. Existují různé druhy protilátek, jedna z nich, která vyvolává alergické reakce na potraviny, je Imunoglobín E = (dále IgE). Protilátka IgE se sama váže na alergen a vyvolává alergickou odezvu. Při alergické reakci zajišťuje IgE uvolňování signálních molekul do krevního řečiště, čímž okamžitě vyvolává symptomy typické pro potravní alergii. Nástup je rychlý - zpravidla do 1 hodiny po požití alergenu přítomného v potravíně.

Projevy alergické reakce: kýchání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjem (ve výjimečných případech může dojít až k anafylaktickému šoku)

Intolerance – averze: Je to též nepříjemná reakce, která oproti alergické reakci nastupuje po delší době a projevuje se nadýmáním, průjemem nebo zácpou. Nejedná se o alergickou reakci.

Prahové hodnoty: Minimální množství alergenu nezbytného pro vyvolání alergické reakce se označuje jako prahová hodnota. Každý jedinec má jiný prah, a proto nelze objektivně stanovit její univerzální hodnotu.

Běžné potravinové alergen: Mohou vyvolat všechny potraviny, ale EU specifikovalo 14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení.

Za další alergen lze považovat též jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny, ale ty neznačíme.