



ALERGIJA NA HRANO

Maja Fortunat

1. *Kako pogosta je alergija na hrano?*

V svetu se povečuje pogostost alergijskih bolezni, tudi alergije na hrano. Alergija na hrano je razmeroma pogosta v zgodnjem otroštvu in redka pri odraslih. Tako ima alergijo na hrano približno 6 % otrok do 3. leta starosti. Pri odraslih je precej pogostejše kot prava alergija neprenašanje hrane ali intoleranca, ki se pojavlja pri 20,4 % ljudi, medtem ko ima alergijo na hrano, ki jo je mogoče objektivno dokazati, le 1,4 % ljudi v Zahodni Evropi.

2. *Kaj povzroča nastanek alergije na hrano?*

Nastanek alergijske bolezni je pogojen z medsebojnim delovanjem genetskih dejavnikov in dejavnikov okolja, alergijo na hrano povzročajo prehranski alergeni oziroma alergeni prisotni v hrani. Pogosti alergeni za otroke so: kravje mleko, jajca, arašidi, soja, pšenica in morske ribe. Pogosti alergeni za odrasle so: sadje, orehi in arašidi, začimbe, ribe in morski sadeži, pšenična moka, mleko, jajca.

Vedeti moramo, da niso vedno dane vse primerne okoliščine za pojav alergijskega odziva, saj predvsem šibkejši alergeni na sprožijo alergijske reakcije po vsakem zaužitju.

3. *Kako se alergija na hrano kaže?*

Alergijske reakcije na hrano so lokalne in sistemske ter lahko zajemajo katerikoli organ. Alergija na hrano se v 45 % kaže z alergijskimi pojavi na koži (srbež, izpuščaji), v 25 % primerov nastanejo alergijski pojavi v dihalih (solzenje, srbež okoli oči, kihanje, voden izcedek iz nosu, zamašen nos, kašelj, piskanje, oteženo dihanje), v 20 % v prebavilih (srbež v ustih, otekanje ustnic in ustne votline, bruhanje, bolečine v trebuhu, siljenje na bruhanje, driske), v 10 % pa na obtočilih (hiter utrip srca, padec krvnega tlaka, izguba zavesti, šok; najhujša oblika alergijske reakcije pa je šok).

4. *Kako postavimo diagnozo?*

- Pogovor zdravnika z bolnikom o bolnikovih težavah,
- kožni testi, s katerimi dokazujemo, kateri alergen je povzročitelj bolnikovih težav,
- odvzem krvi,
- diete, s katerimi izločimo sumljivo živilo iz prehrane,
- testi, pri katerih pod zdravniškim nadzorom postopoma in previdno ponovno uvajamo izločeno živilo nazaj v prehrano,
- pregled prebavil s posebnim instrumentom (endoskopom) in odvzem koščka tkiva za pregled pod mikroskopom.



5. *Kako poteka zdravljenje?*

Najpomembnejše pri zdravljenju prehranskih alergij je prepoznava alergena, ki je vzrok za alergijske pojave in njegova izločitev iz prehrane. Govorimo o hipoalergijski dieti, ki naj bi bila zares ozko selektivna. Bolnik mora biti ob tem poučen tudi o enakovrednih nadomestnih živilih, da bo njegova prehrana kljub dieti uravnotežena, upoštevati pa je potrebno tudi živila s skritimi alergeni. Kadar je pri dojenem otroku potrjena alergija na hrano, se mora ustrezne diete držati tudi doječa mati; če dojenček prejema prilagojeno mleko, pa mora biti le-to ustrezno.

Za zdravljenje simptomov in znakov alergije na hrano uporabljamo sledeča zdravila:

- antihistaminike v tabletah, v kapljicah ali v pršilih. Jemljejo se enkrat dnevno. Ne smemo jih kombinirati z alkoholom in pomirjevali, lahko pa povzročajo zaspanost, utrujenost, omotico, suha usta, glavobole ... Ne sme se jih uporabljati v primeru preobčutljivosti na zdravilo, med nosečnostjo in dojenjem pa njihova varnost ni dokazana. Previdna uporaba je potrebna tudi pri motnjah v delovanju jeter in ledvic,
- glukokortikoidi v pršilih, vdihovalnikih suhega prahu, tabletah, injekcijah, mazilih. Previdnost pri odmerjanju pa je potrebna, da se izognemo stranskim učinkom,
- adrenalin se uporablja le pri zdravljenju anafilaksije hujše stopnje.

6. *Kako bolezen poteka?*

Alergija na hrano z Ig E protitelesi ponavadi ne traja celo življenje; daljši čas traja alergija na močne alergene, le krajši čas pa ne šibke alergene. Čim dlje se izogibamo alergogenemu živilu, tem večja je verjetnost, da bo ta alergija minila. Alergija na hrano v 75 % preneha že v dobi dojenčka, vendar alergija na jajca pri otroku napoveduje večjo verjetnost alergijskih bolezni tudi v odrasli dobi. Izjeme med živila so arašidi, lešniki, orehi in morski sadeži, na katere alergija ostane vse življenje.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z alergijo na hrano?*

Ob potrjeni alergiji morata izločitveno dieto upoštevati tako doječa mati kot otrok. Vsakih 6-12 mesecev ponavljamo kožne vbodne teste. Če so negativni, se izvede test z živilom v bolnišnici in če ob tem ni težav, previdno uvedemo živilo nazaj v prehrano.

8. **Kako si lahko pri alergiji na hrano pomagata sami?**

Pomembno je, da zdravniku natančno opišete težave po hranjenju, da si ob sumu na alergijo na hrano zabeležite, kaj ste zadnja dva dneva uživali. Ko je alergija na hrano dokazana, pa je res potrebno, da se natančno držite navodil glede vaše prehrane. Hrana naj bo sveže pripravljena, brez dodatkov konzervansov, aditivov in barvil (čokolada, umetne pijače, jušne kocke ...). Pri nakupovanju hrane je potrebno skrbno prebrati sestavo hrane. Prepovedano je pitje industrijsko pripravljenih sokov, čajev in zelišč; priporočeno pa je pitje šipkovega čaja brez dodatka limone. Če se alergija na hrano kaže s spremembami na koži, za nego kože ne uporabljamo tekočih mil, različnih penečih kopeli ali gelov za tuširanje, parfimiranih robčkov, ampak le vodo, ki ji lahko dodamo olje (olivno, mandljevo). Pri pranju oblačil ne uporabljamo mehčalca, oblačila



se dvakrat izpirajo. Po potrebi, po posvetu z zdravnikom, na kožo nanašamo različna mazila. V primeru kakršnihkoli težav, kljub dieti, pa se posvetujte z vašim zdravnikom družinske medicine ali alergologom. Priporoča se tudi avtogeni trening in psihična razbremenitev.

9. Kako alergija na hrano vpliva na vaše življenje?

Alergija na hrano je precej neprijetna in lahko zelo vpliva na kakovost bolnikovega življenja, saj se mora le-ta neprestano izogibati hrani, ki mu povzroča težave. Ob ustrezni dieti pa alergija na hrano nima večjega vpliva na življenje, ne skrajšuje življenjske dobe, je pa resnično potrebno dosledno upoštevanje diete in izogibanje tudi skritim alergenom. Ob neupoštevanju diete lahko pride namreč do hudih, tudi življenjsko ogrožajočih stanj. Ko alergija mine, pa je potrebno potencialno alergogeno živilo uvajati postopoma ponovno v prehrano.

10. Ali in kako lahko nastanek alergije na hrano preprečite?

Če imajo starši ali njihovi sorodniki alergijo, je večja verjetnost, da se bo tudi pri otroku pojavila ena izmed alergijskih bolezni. Za preprečevanje alergij svetujejo zdravo okolje in prehrano že med nosečnostjo. Večina študij ne podpira izključitvene diete nosečnice kot preventivo za razvoj alergije pri otroku. Po rojstvu otroka pa je svetovano izključno dojenje do dopolnjenega 6. meseca starosti. Doječa mati, ki ima sama alergijsko bolezen ali pa je le-ta v ožji družini, naj bi se v času dojenja izogibala arašidov. Uvajanje novih živil v prehrano dojenčka naj bo postopno in v skladu z novejšimi priporočili, ob tem naj bo dojenček čim dlje dojen. Alergijska bolezni so namreč manj pogosta pri dojenih otrocih in se tudi pojavljajo v blažji obliki.