

Ételek lehetséges -védő és kiváltó- szerepe az allergiás betegségekben.

Dr. Endre László

Országos Egészségfejlesztési Intézet

Allergének

Nagyon leegyszerűsítve: allergiásnak nevezzük a szervezetünknek azt a reakcióját, melynek során egy bennünket érő ingerre szokatlanul, általában túlzottan erősen reagál.

Az allergiás betegségeket kiváltó **tényezőket** gyűjtő névvel **allergéneknek** nevezzük.

Szándékosan tényezőt és nem anyagot írunk, mert nem csupán kézzel fogható anyagok, hanem egyéb fizikai tényezők is allergiás betegséget válthatnak ki.

Ennek alapján a tüneteket kiváltó tényezőket (önkéntesen) 3 nagy csoportra oszthatjuk, úgy mint fizikai, kémiai és biológiai hatásokra.

A **fizikai hatások** közül legismertebb a hőmérséklet, a páratartalom, a napfény, vakarás, nyomás és a fizikai terhelés

Kémiai allergének például a fémek, kozmetikumok, tisztítószeres, gyógyszerek és az étel adalék anyagok, melyekről részletesebben is szó lesz.

Az u.n. **biológiai allergének** közé tartoznak a különböző **élelmiszer** alkotórészek (ezekről is írunk a továbbiakban), a **pollenek**, a házi-porban élő **atkák**, a különböző **állatok** szőrzete, tollazata és a **penészgombák** spórái.

Jelen feldolgozásban egyrészt az élelmiszerekben található különböző allergénekről, másrészt a megfelelő (a későbbiek során részletesen ismerttetendő) táplálkozás allergiát kivédő hatásáról lesz szó.

Adalék anyagok

Az ételek tartósítására, színezésére, ízesítésére használt u.n. adalék anyagok egyértelműen kémiai allergének. Ezeket az adalékanyagokat „E” számokkal jelölik. Kötelező feltüntetni őket az élelmiszer csomagolásán. Nem csupán allergiát okozhatnak de egyéb betegségek (pl. daganat) kialakulását is elősegíthetik. Legalább néhány alapvető ismeretet tudnunk kell róluk.

E-100-tól kezdődő számokkal jelölik a színezékeket,

E-200-tól a tartósítószereseket,

E-300-tól a savanyító szereket, emulgeátorokat és az antioxidánsokat,

E-400-tól a sűrítő anyagokat, zselésítő szereket.

Észak európai országokban mesterséges színezékek használatát egyáltalán nem engedélyezik.

A színezékek közül az E-102-vel jelölt tartrazin vált ki leggyakrabban csalánkiütést, asztmát. Ausztriában, Svájcban be is tiltották a használatát.

Az E-104 jelű kinolinsárga, az E-110 narancssárga, E-120 kárminsav, E-122 azorubin, E-127 eritrozín, E-151 brillantfekete is allergiát okoz. Az E-123 jelű amarant nem csak allergiát de daganatot és fejlődési rendellenességet is okozhat. Az USA-ban 1976 óta tilos használni.

A tartósítószerek közül az E-210-213 jelű benzoésav és különböző sói viszonylag gyakran váltanak ki allergiát. Macska és kutya eledelekben használatuk tilos! Az E-214-219 jelű hidroxibenzoátok még gyakrabban okoznak allergiát, asztmát.

Az E-220-228 jelű különböző szulfitek (melyeket főleg a fehér borok, pezsgők, szárított gyümölcsök, lekvárok tartósítására használnak) nem csupán fejfájást, rosszullétet, asztmás rohamot de anafilaxiás sokkot is kiválthatnak.

Az antioxidánsok az eltarthatóságot növelik. Az E-320 jelű BHA és az E-321 jelű BHT amellet, hogy allergiát okozhatnak, még károsíthatják a májat, pajzsmirigyet és az immunrendszert is. Az E-311 jelű oktil-gallát tipikus allergiát kiváltó anyag. Ausztriában betiltották.

A **sűrítő anyagok**at nem csak besűrítésre és zselésítésre használják, hanem az élelmiszer „optimális” állagának beállítására is. Ezzel vágható állagúra kocsonyásítják a vizet, például a párizsiban. Egyik képviselőjük az E-413 jelű tragantmészga. Ez a WHO véleménye szerint „szélsőségesen erős allergiás reakciók kiváltására képes anyag.” Sajnos nem sokkal jobb az E-412 jelű guar-gumi sem.

Az ízfokozók közül legismertebb a glutaminsav (E-620) és származékai (E-621-625). Ezek váltják ki érzékeny embereken a „kínai étterem jelenség”-et (fej-, hát- és nyakfájás, gyengeség, szapora szívdobogás).

„Csalánkiütés”

Talán mindenkinek életében legalább egyszer volt már csalánkiütése. Az ilyen kiütést leggyakrabban ételek, vagy gyógyszerek okozzák. Normálisan az ételeket a nyálunkban, a gyomor-, és bélnedveinkben lévő enzimek megemésztik, egészen az alkotóelemekig lebomlanak, majd azután felszívódnak. Ha „gyomorrontásunk” van, akkor a táplálékot nem tudjuk tökéletesen feldolgozni, így abból a nem teljesen

megemésztett, csak részben lebontott részecskék is a vérünkbe felszívódhatnak. Ezek a szervezetünk számára idegen anyagként jelennek meg és az egyébként nem allergiás emberekben is allergiás reakciót válthatnak ki. Ez a fajta allergia természetesen nem életre szóló, csupán addig tart, amíg a „gyomorrontásunk”. Aki viszont egy ételre, vagy italtra valóban allergiás, annál az a bizonyos étel, minden alkalommal –tehát nem csak akkor, amikor „gyomorrontása” van– allergiás reakciót vált ki. Bár a tünetek leggyakrabban csalánkiütésként jelentkezhetnek de hányás, hasmenés, görcsös hasfájás, ekcéma, fejfájás, nehézlégzés, sőt néha halálos végű súlyos anafilaxiás sokk is előfordulhat.

Nagyon érdekes, hogy az étel allergia következtében kialakuló csalánkiütést III. Richárd az ellenfelei megfélemlítésére csúnyán kihasználta. Megfigyelte, hogy ha epret eszik, testszerte viszkető, vörös kiütése lesz, sőt kicsit az arca is felpuffad. Persze a környezete nem tudta, hogy mitől kap kiütést (valljuk be őszintén, abban az időben az allergiáról még az orvosok se nagyon hallottak). Ha azt akarta, hogy valaki megijedjen tőle, a találkozásuk előtt epret evett, amitől mindig létre is jött a már említett kiütése. Ezt ő aztán vádaskodásra használta, azt magyarázta, hogy a kiütést a vele szemben álló egyén okozta, azzal, hogy hazudott neki, vagy rosszindulatú terveket szőtt ellene. Ez az indok aztán bőven elég volt ahhoz, hogy az ellenfelét felségárulás miatt tömlöcbe vesse (rosszabb esetben kivégeztesse) és minden vagyonát elkobozza.

„Biológiai” étel allergének

Az étel allergéneket alapvetően 2 nagy csoportra oszthatjuk: állati és növényi eredetű allergénekre.

Állati eredetű például a tej, tojás, baromfiús, halhús, rákok, egyéb „tenger gyümölcsei”.

A **növényi** táplálékok közül a következők okoznak viszonylag gyakran allergiát:

Hüvelyesek (bab, szójabab, földimogyoró, borsó)

Csonthéjasok (dió, mogyoró, mandula, paradió)

Gyümölcsök (citrom, narancs, banán, kivi, mango, datolya, papaja, földi eper, földi szeder, fekete áfonya, szőlő, cseresznye, sárgabarack, alma)

Zöldségek (paradicsom, uborka, sárgarépa, karfiol, brokkoli, spárga, hagyma, fokhagyma, avokádo)

Fűszerek (petrezselyem, fehér- és fekete bors, kakukkfű, vanília, gyömbér, majoránna, ánizs, fahéj)

Gabonafélék (kukorica, búza, rozs, rizs, zab, árpa, maláta)

Speciális allergének (kávé, tea, élesztő)

Az emberek különböző életkorban és földrajzilag eltérő területeken más-más ételekre allergiások. Például Amerikában a legtöbb, halállal végződő ételallergiás reakciót a földimogyoró okozza. Tengerparti országokban legtöbben a „tenger gyümölcsei”-re túlérzékenyek. Hazánkban a csecsemők leggyakrabban -átlagosan 100-ból ketten- a tehéntejre allergiások de szerencsére ez a fajta túlérzékenység 2-3 éves korra csaknem mindig megszűnik. Érdekes, hogy minden 3. tejallergiás csecsemő a szójára is allergiás lesz, valószínűleg azért, mert a tejallergiás csecsemők legtöbbször szójából készült tápszert kapnak.

Érdekes megjegyeznünk, hogy a tejben a fehérjék és zsír mellett cukor is van. Ennek neve tejcukor, vagyis laktóz. A tejcukor lebontását a vékonybeleinkben a laktáz nevű enzim végzi. Nagyon sok embernek azonban hiányzik ez az enzime, ezért ők a tejcukortól hasmenést kapnak. Tejfehérjét (pl. túrót, tejfölt, aludt tejet, joghurtot), viszont ehetnek, csak a tejcukortól kell óvakodniuk. A tejallergiások -mivel a tejfehérje váltja ki a túlérzékenységi reakciót- semmilyen tejterméket nem fogyaszthatnak. Az is igaz, hogy a tejcukor felszívódási zavar többnyire életre szóló (bár az is előfordul, hogy valamilyen bélfertőzés következtében csak átmenetileg alakul ki), míg a tejallergia többnyire már kisgyermek korban elmúlik.

A tojásallergiát általában kisdededkorban veszik észre, ám ez sajnos ritkán szűnik meg, és nagyon súlyos betegséget (néha anafilaxiás sokkot) okozhat.

A természetes táplálékok közül felnőtt korban legtöbbször az aprómagvas gyümölcsök -eper, málna stb.-, valamint a dió, a mogyoró és a paradicsom okoznak allergiát de (mint már felsoroltuk) túlérzékenység sok más ételre is létezik.

Ugyanaz az allergén több anyagban megtalálható

Aki a tehéntejre allergiás az gyakran a marhahúsra, sőt -a hiedelem ellenére- a kecsketejre is az. Ugyanígy a tojásallergiások egy része a baromfihústól lesz kiütéses. Hogy miért? Mert ezek az élelmiszerek sok más mellett, azonos összetevőket is tartalmaznak és az allergiás reakciót kölcsönösen ki tudják váltani. Ehhez hasonlóan

azonos összetevője van a rákoknak és a házi-porban élő, szabad szemmel nem látható apró atkáknak is. Így fordulhat elő, hogy a házi-porra allergiás asztmások, a rák fogyasztása után befulladásnak, vagy más allergiás tünetet produkálnak. Ennél is érdekesebb, hogy azok, akik bizonyos növények pollenjére allergiásak, teljesen más növények termésének elfogyasztása után kiütések lehetnek, vagy akár légúti panaszuk is kialakulhatnak. Ezt a jelenséget allergiás keresztreakciónak nevezzük. Ha tudunk róla, védekezhetünk is ellene (úgy, hogy nem fogyasztjuk azt az élelmiszert, ami a keresztreakciót válthatja ki). Íme néhány példa:

Pollenek és ételek közötti kereszt allergia

Például a fűpollennel kereszt reakciót adó élelmiszer a burgonya, zöldborsó, búzaliszt, rozsliszt, görögdinnye, földimogyoró, az üröm pollennel a zeller, sárgarépa, fűszerek, a nyírfa pollennel az alma, körte, cseresznye, szilva, őszibarack, kivi, mogyoró, dió, kókuszdió, hagyma, paradicsom, sárgarépa, petrezselyem, zeller, a parlagfű pollennel a paradicsom, uborka, cukkini, görögdinnye, sárgadinnye, banán, gesztenye és a latex (ami ugyan nem élelmiszer de nagyon sok gumiból készült eszköz alapanyaga).

Egyéb légúti allergének és ételek közötti kereszt allergia

A latex (pl. autógumi, gumikesztyű, gumi óvszer stb.) és ételek közti lehetséges kereszt reakciók: kiwi, avokádó, mangó, banán, füge.

További légúti allergén és étel közti kereszt allergia is ismert. Így például a házipor-atkával kereszt reakciót adó élelmiszerek a „tenger gyümölcsei” (pl. rákok stb.). A toll a tojással, a marhaszőr a tehéntejjel és a marhahússal válthat ki. keresztreakciót.

Nem csupán a légúti allergének és az ételek de a különböző élelmiszerek között is lehet kereszt reakció.

Egyes ételek közötti lehetséges keresztreakciók:

tehéntej – kecsketej, bivalytej, kancatej, marhahús;

tyúktojás – kacsatojás, libatojás, csirkehús;

szója – bab, borsó, lencse földimogyoró;

alma – burgonya, sárgarépa, zeller, narancs, mogyoró;

banán – uborka, dinnye;

uborka – banán, dinnye, tök, sárgarépa;

káposzta – karfiol, brokkoli.

Ételek allergiával szembeni védő szerepe

Igazságtalan lenne, ha csupán arról olvasnának, hogy az ételek milyen sok bajt okozhatnak, arról meg semmit, hogy legtöbbször nem betegszünk meg tőlük, sőt megfelelő táplálkozással sok fajta betegség megelőzhető.

Közismert, hogy ha az ételeinket nagyon sózzuk, akkor magas lesz a vérnyomásunk, ha sok állati zsiradékot eszünk, meghízunk és elmeszesednek az ereink, ha pedig sok cukrozott ételt-, italt fogyasztunk, akkor nemcsak kövérek leszünk de még a fogaink is tönkremennek. Azt is tudjuk, hogy bizonyos ételek az arra hajlamosakban súlyos, akár halálos kimenetelű allergiás reakciót okozhatnak.

Arról azonban eddig még nem volt szó, hogy *léteznek ételek, amelyek rendszeres fogyasztásával az allergiás betegségek kialakulásának valószínűsége csökkenthető.*

Érdekes, hogy ezt hogyan vették észre. Megfigyelték, hogy vannak a világnak olyan részei -elsősorban az iparilag fejletlen, szegényebb afrikai, ázsiai és latin-amerikai országokban-, ahol az allergiás betegségek nagyon ritkák. Ha azonban az ott élők olyan helyre költöztek, ahol sok allergiás él -például egy jómódú ország valamelyik nagyvárosába-, akkor néhány éven belül közülük is sokan allergiások lettek, míg az eredeti lakóhelyükön maradt rokonok közül, szinte senki nem lett az. Mivel azt mindenki tudja, hogy az allergia nem fertőzés útján terjed, a nagyon furcsa jelenségre valami más okot kellett találni. Kiderült, hogy a légszennyezettség az egyik ilyen ok. Egy gazdag nagyvárosban rengeteg az autó, a kipufogógázukból származó légszennyezettség sokkal súlyosabb fokú, mint mondjuk egy afrikai faluban. Noha magyarázatként ez elég oknak látszott, azért kerestek másikat is. Így derült ki, hogy a gyakoribb allergiás megnyilvánuláshoz a táplálkozás módosulása is hozzájárulhat.

Nem kell ahhoz nagyon éles szemű megfigyelőnek lenni, hogy észrevegyük, egy ázsiai falusi földműves és egy angliai banktisztviselő étrendje egymástól nagyon-nagyon különböző. Ahhoz viszont már komoly felkészültség kell, hogy megvizsgáljuk, konkrétan miben különbözik a táplálkozásuk és amennyiben a különbözőséget megváltoztatjuk, akkor annak az egészségi állapotukra vajon lesz-e hatása?

Például Ausztráliában az asztma nagyon gyakori betegség, hiszen hozzávetőlegesen minden 5. gyermek szenved miatta. Megfigyelték, hogy azok között az Ausztráliában élő gyermekek között, *akik rendszeresen esznek halat, kevesebb az asztmás, mint a halat nem fogyasztó társaik között.* Rájöttek, hogy a halolajban lévő egyik összetevő –

az **omega-3 zsírsav**– gyulladáscsökkentő hatású, csökkenti a gyulladást előidéző anyagok szervezetben belüli termelődését. A halak rendszeres fogyasztása nem csupán megelőzni, vagy legalább is „ritkítani” képes az allergiát, hanem francia-, amerikai felnőtteken és japán gyermekeken azt is megfigyelték, hogy a már meglévő asztmát enyhébbé tette, a halat fogyasztó betegek légzését és műszerrel is mérhető légzésfunkcióját javította. A gyakori halfogyasztás tehát az allergia előfordulását csökkenti. Ilyen szempontból legelőnyösebb a tonhal, hering, makrél, lazac, pisztráng párolva, vagy roston sütv.

Azt már mindannyian hallottuk, hogy a **zöldség- és gyümölcsfogyasztás** egészséges. Olyan vitaminokat-, ásványi anyagokat tartalmaznak, amelyeket a szervezetünk nemcsak nem tud előállítani de máshonnan nem is juthat hozzájuk. Már az általános iskola alsó tagozatában is olvashattunk az egykori, hosszú ideig szárazföldet nem látott tengerészek skorbutjáról, amit a C-vitamin hiánya okozott, vagy a kisgyermek „angolkór”-járól, amit a D-vitamin hiánya vált ki. Nem ennyire közismert de az angolok azt is megfigyelték, hogy az allergiás betegségek -asztma, ekcéma, „szénanátha”- a gyermekek között olyan ütemben és arányban lettek gyakoribbak, mint amilyen arányban az ország zöldség-, és gyümölcsfogyasztása csökkent. Az asztmás felnőttek étkezését külön is megvizsgálták és azt találták, hogy a nem asztmás társaiknál kevesebb zöldséget-, gyümölcsöt esznek. Rájöttek arra, hogy az **A-, és az E-vitamin** nélkülözhetetlen a tüdő védelméhez. Ha az asztmás gyerekekkel, felnőttekkel a korábbinál több friss gyümölcsöt-, zöldséget etettek, nehézlégzésük kevesebbszer lett, és a műszerrel mérhető légzésfunkciós értékük is javult. Jó A-vitamin forrás a halmáj, a tojássárgája és a tejtermékek, a növények közül pedig a karotinban gazdag sütőtök és a sárgarépa. Ha idős embereknek rendszeresen E-vitamint adtak, nekik is javult a légzésfunkciójuk. Olaszországban azt figyelték meg, hogy azoknak a gyerekeknek, akik hetente legalább ötször-hétszer **C-vitaminban** gazdag friss gyümölcsöt -kiwit, vagy citromfélét- ettek, ritkábban lett nehézlégzésük, mint akik csak heti egyszer fogyasztottak ilyet. Szaúd-Arábiában a kevés E-vitamint (vagyis kevés hüvelyest, olajos magvat, búzacsírat) kapó gyermekek között, kétszer-háromszor több az asztmás, mint a normális mennyiségű E-vitaminhoz jutó társaik között.

Nagyon valószínű azonban, hogy a friss gyümölcsökben és zöldségekben az antioxidáns hatású vitaminok mellett még valami más védő anyag is lehet, ugyanis csak vitamin adással nem lehetett ugyanolyan jó eredményt elérni, mintha a teljes,

friss gyümölcsöt fogyasztották volna. Tehát a zöldségek és gyümölcsök mindennapos fogyasztása védelmet nyújt a különböző allergiák ellen. Minden szempontból előnyös, ha naponta legalább 400 g lehetőleg friss zöldséget, gyümölcsöt fogyasztunk. Célszerű ezt tízóraihoz és uzsonnához, az ebédhez, vacsorához friss zöldséget fogyasztani, édes üdítőitalok helyett gyümölcs- vagy zöldséglevet inni és csokoládé, sütemények helyett aszalt gyümölcsökkel „nassolni”.

Azt is megfigyelték, hogy azokon a területeken, ahol a táplálkozás a **teljes kiőrlésű** (a „korpát”, vagyis a maghéjat is tartalmazó) **gabonák** rendszeres fogyasztására alapozódik, azaz az energiát adó kalóriák nagy részét nem állati zsiradékkal és cukorral viszik be a szervezetbe, hanem teljes kiőrlésű gabonával, ott kevesebb az allergiás beteg, mint másutt. Ha valahol a teljes kiőrlésű gabonafogyasztást 10%-kal megnövelték, akkor 3,2%-kal csökkent az asztma gyakorisága. Nagy valószínűség szerint a kedvező hatásért a zöldségekhez és a gyümölcsökhöz hasonlóan az ilyen gabonák antioxidáns -oxigén-gyök megkötő- képessége a felelős. Nem csupán az allergia megelőzés szempontjából hasznos, ha a fehér kenyér- és péksütemény helyett mindig a teljes kiőrlésű gabonából készített péktermékeket fogyasztjuk.

Zsírsavak szerepe

Manapság nagy divat a margarin, miközben erősen háttérbe szorult az olyan állati zsiradék, mint például a disznózsír. Ennek tagadhatatlanul előnye van például a szív-érrendszeri betegségek megelőzése szempontjából. Csakhogy a margarinok kizárólagos és túlzott fogyasztása éppoly káros, mintha csak nagy mennyiségű disznózsírt ennénk. A mindannyiunk által szeretett „zsíros deszkának”, pláne hagymával, zöldpaprikával és paradicsommal, időnként az egészséges táplálkozásban éppúgy helye van, mint a margarinos szendvicsnek. A különböző zsiradékoknál ugyanis az arányok az igazán fontosak.

Vannak *jó zsírok és rossz zsírok*. A jó zsírok (ilyen például a halolaj) az életben maradáshoz és a szervezetünk egészséges működéséhez nélkülözhetetlenek, a rossz zsírok viszont betegségekhez és idő előtti öregedéshez, halálhoz vezetnek.

A „*transzzsírok*” *allergia szempontjából rossz zsírok*. Ezek növényi olajokból, „részleges hidrogénezés”-nek nevezett vegyi eljárással készülnek, amitől szobahőmérsékleten olyan szilárdá válnak, mint például a disznózsír. Ilyenre van szükség a margarinok készítéséhez is. Ezek mesterséges zsiradékok, amik a természetben és az emberi szervezetben egyáltalán nem találhatók meg.

A „*részlegesen hidrogénezett növényi olajok*” a kereskedelemben kapható kedvenc ételeink elkészítéséhez igen széles körben használatosak (pl.: *finom kenyér, keksz, csokoládé, burgonyaszírom, csipsz, majonéz, salátaöntet stb.*). A gyorséttermek *hasábburgonyája és egyéb sültje is transzzsírban pirul ropogósra*. A világ fejlett országaiban a mozgáshiány mellett a túlzott cukor- és lisztfogyasztás után, a gyermekek és felnőttek kövérségének a transzzsír a harmadik leggyakoribb oka. Nem lényegtelen tudnivaló, hogy a túlsúlyos emberek között az asztma kétszer olyan gyakori, mint a normál testsúlyúak között.

Az iparilag fejlett országokban rengeteg félkész, vagy konyhakész élelmiszer kapható, amelyekről tudni kell, hogy általában nagyon sok konzerválószer, színezéket, íz-fokozót és más mesterséges idegen anyagot tartalmaznak. Azt már említettük, hogy ezekre az anyagokra sokan allergiások lesznek de azt még nem, hogy a különböző allergiákra való hajlamot általában is növelik. *A hagyományos étkezés sokkal egészségesebb!*

Vásárláskor ne csak a termék lejáratát idejét-, esetleg az energiatartalmát nézzük meg, hanem az összetevőit is. Lehetőség szerint ne vásároljunk olyan terméket, amelyikben nagyon sok „E” betűvel jelölt adalékanyag-, vagy transzzsír van. Ha lehetőségünk van rá, olyan gyümölcsöket és zöldségeket vásároljunk, amelyeket nem kellett nagyon távolról szállítani az országunkba, hanem feltehetőleg itt termettek, mert így van legnagyobb esélyünk arra, hogy nem tartalmaznak tartósítószer, érelőszert, vagy egyéb -felesleges- káros anyagot.

Anyatej szerepe

A féléves korukig csak anyatejet kapó kisbabák között kevesebb lesz allergiás, mint a tápszerrel tápláltak körében. A tápszerek hirdetői sokszor azt a látszatot keltik, mintha a tápszer pótolhatná az anyatejet. Az kétségtelenül tény, hogy a tápszerek kémiai összetétele és energiatartalma megközelítheti az anyatejét, biológiai értékük azonban soha nem érheti el azt és soha sem tartalmaznak emberi fehérjét.

Probiotikumok

Álljon itt a táplálkozás allergiát kivédő lehetséges szerepéről még egy érdekes adat. Megfigyelték, hogy az allergiás gyermekek bélcsatornájában másfajta baktériumok élnek, mint a nem allergiásokéban. Az egészséges gyermekek bélcsatornájában lévő baktériumok egy részét *lactobacillusoknak, bifidobaktériumoknak* nevezik, s ezek az allergia bizonyos fajtái -például az ekcéma- kialakulása ellen részlegesen védelmet nyújtanak. Miután az „*egészséges*” *lactobacillusok a kefirek, joghurtok többségében*

megtalálhatóak, ezért a napi étkezéseknél (hacsak nem vagyunk véletlenül tejallergiások) érdemes kefir vagy joghurtot fogyasztanunk. Célszerű (és olcsó) ha ezeket, az egészséges baktériumokat tartalmazó készítményeket otthon, magunk készítjük el. Elegendő, ha langyos tejbe belekeverünk egy olyan készítményt, amelyik tartalmazza ezeket a jó baktériumokat, majd kint hagyjuk 1-2 napig szobahőmérsékleten, máris létrejön a „probiotikum” tartalmú, egészséges készítmény. Ha akarunk, ebbe friss gyümölcsdarabkákat is keverhetünk. Így biztosak lehetünk benne, hogy készítményünk nem tartalmaz tartósítószer, mesterséges színezéket és egyéb adalékanyagot.

Ha étkezési tanácsokat lehet adni az allergia megelőzésére, azok csakis olyanok lehetnek, amelyek senki számára sem károsak és nem csak az allergia megelőzés szempontjából hasznosak. Ilyen például: kapjon minden csecsemő anyatejet legalább fél éves koráig, együnk sok (legalább napi 400 g) friss zöldséget-, gyümölcsöt, teljes kiőrlésű gabonából készült pékárút fogyasszunk, minden nap fogyasszunk valamilyen probiotikumot is tartalmazó tejterméket és hetente 2x együnk halat. Lehetőség szerint ne együnk viszont sok „E”-t és sok transz-zsírt tartalmazó ételt.

Kórmegállapítás

Az ételek (vagy adalékok) által kiváltott allergiás reakcióknak klinikailag sok formája lehet. Talán leggyakoribb az étel elfogyasztása után igen rövid időn belül kialakuló urticaria, vagy ennek súlyosabb formája, a Quincke oedema, néha anafilaxiás sokk. Többnyire szintén percekben belül jelenik meg a hasgörcs, hányás is. Nehezebb felismerni az összefüggést, ha az elfogyasztott ételmiszer légúti tüneteket (például nehézlégzést) provokál. Még kevésbé gondolunk étel allergiára ekcéma esetében, hiszen ebben az esetben általában csak az étel elfogyasztása után napok múlva romlik a bőr állapota, akkor sem mindig (többnyire arra van szükség, hogy az adott ételmiszerből többször fogyasszanak). Még kevésbé gondolunk étel allergiára, ha valami kevésbé ismert tünetet (pl. fejfájás, viselkedés zavar, hallójárat gyulladás, nátha stb.) okoz.

Az étel kóroki szerepének bizonyítása legmegbízhatóbban provokációs vizsgálattal történhet. Ennek feltétele, hogy (a gyanúba fogott ételmiszereket mellőző) néhány napos diéta hatására a beteg teljesen tünetmentes legyen, majd úgy kapja meg a vizsgálandó anyagot, hogy arról ne tudjon (többnyire kapszulába zárva). Ha kiváltja a várt klinikai tünetet, akkor az oki szerepe bizonyítottnak tekinthető.

Gyógyszeres kezelés

Mai tudásunk szerint az étel allergia leghatékonyabb kezelése a teljes elimináció. Az elimináció során azt is figyelembe kell venni, hogy mi minden képes kereszt allergiás reakciót kiváltani és azt is, hogy bizonyos táplálékok nyomokban megtalálhatók egészen más jellegű ételekben is (pl. tejpor és szója sok fajta felvágottban stb.). E tekintetben a Barna Mária által szerkesztett Táplálékallergia Adatbank c. kiadvány adhat felvilágosítást.

A véletlenszerűen elfogyasztott ételek allergiás reakciót kiváltó hatásával szemben némi védelmet a minden nap, megelőzőképpen fogyasztott 2. generációs antihisztaminok nyújthatnak. A bélben lévő (tryptaset tartalmazó) mastocyták membránjának stabilizálása (ezáltal a hisztamin felszabadulás gátlása) dinátrium chromoglycat tartalmú készítmény (Nalcrom) szájon át történő adásával érhető el. Ezt olyan esetben célszerű használni (étkezés előtt), ha biztosan tudjuk, hogy egy bizonyos (számunkra allergén) étel fogyasztását nem tudjuk elkerülni.