

## 10 produktų, dažniausiai sukeliančių alergiją

**Alergija maistui (AM)** – padidėjęs imuninis organizmo atsakas į tam tikrą maisto produktą ar maisto priedą. Žinoma daugybė maisto alergenų, tačiau keletas jų apibūdinami kaip vieni pagrindinių, dažniausiai sukeliančių alergines reakcijas. **Dažniausiai AM išprovokuoja pagrindiniai aštuoni maisto produktai**, dėl to jie dažnai vadinami „**didžiuoju aštuonetu**“ – tai *pienas, kiaušiniai, žemės riešutai, kiti riešutai, javai, žuvis, vėžiagyviai, soja*. **Mažiems vaikams apie 90%** nuo IgE (imunoglobulino E) priklausomų alerginių reakcijų *sukelia pienas (karvės, ožkos), kiaušinis, soja, kviečiai, žemės riešutai*. **Vyresniems vaikams ir suaugusiesiems apie 85%** alerginių reakcijų *sukelia: žemės riešutai, žuvis, vėžiagyviai, kiti riešutai*.

XXI amžiaus pradžioje vis dažniau aprašomos alerginės reakcijos kurias sukelia vaisiai, sėklos, daržovės. Atsiranda ir naujų maisto alergenų. Alerginė reakcija įvyksta tuomet, kai imuninė sistema suklysta identifikodama nekenksmingą produktą kaip kenksmingą. Rekomenduoju susipažinti su produktais, kurie dažniausiai sukelia alergiją.

**Salierai.** Ne visos alergijos vienodos, ir oralinės alergijos sindromas yra vienas mažiau žinomų. Jį gali sukelti salierai. Jūsų oda gali sudirgti ir niežėti, gali atsirasti dilgėlinė arba patinimas aplink burną. Kitos galimos reakcijos – pykinimas, astma ir net anafilaktinis šokas. Salierai gali sukelti šias reakcijas nepriklausomai nuo to, kaip juos gaminsite. Tai reiškia, kad jei salierai naudojami prieskoniuose ar slypi apdorotame maiste, pavyzdžiui, sriubose ir troškiniuose, jis vis tiek gali sukelti nepageidaujamą reakciją.

**Sezamas.** Alergija sezamui labai paplitusi vietose, kur sezamas populiarus, ypač Japonijoje ir Kinijoje. Alergija sezamui gali sukelti anafilaksinį šoką ir dažnai nuoalpį. Kai kuriais atvejais priepuolis gali baigtis mirtimi. Deja, tai alergija visam gyvenimui – jei esate alergiškas sezamui, turite jo vengti visą likusį gyvenimą. Pastaraisiais keliais dešimtmečiais sezamas paplito JAV – o su juo ir alergija. Ekspertai prognozuoja, kad JAV Maisto ir vaistų administracija galiausiai sezamą įtrauks į aštuonių alerginių produktų sąrašą. Šie produktai reikalauja specialaus ženklavimo. Taigi toliau pateikiame liūdnei pagarsėjusį aštuonių alerginių produktų sąrašą. Šie produktai sukelia beveik 90 procentų su maistu susijusių alergijų.

**Pienas.** Karvės pienas yra vienas labiausiai paplitusių alergenų, ypač mažiems vaikams. Nustatyta, kad nuo dviejų iki penkių procentų vaikų įgyja alergiją karvės pienui dar nesulaukę pirmojo gimtadienio. Kai kurie gydytojai pataria tėvams vengti duoti karvės pieno vaikams, kol jiems nesukaks vieneri. Laimei, dauguma vaikų įveikia šią alergiją per kelerius metus ir paskui gali gerti pieną saugiai. Tačiau kartais alergija pienui išlieka visą gyvenimą. Tarp būdingų alerginių reakcijų – astma, dilgėlinė ir anafilaktinis šokas. Kita būdinga reakcija – atopinis dermatitas, kai oda niežti ir yra išberama. Tačiau nepainiokite laktozės netoleravimo su alergija pienui. Laktozės netoleravimas sukelia nevirškinimą ir dujų kaupimąsi, tačiau nepaveikia imuninės sistemos taip, kaip alergija.

**Kiaušiniai.** Deja, daugelis žmonių negali valgyti kiaušinių. Galima alergija tryniui, baltymui arba abiem – abiejose dalyse esti tam tikrų baltymų, kurie sukelia alergines reakcijas. Tarp galimų reakcijų – atopinis dermatitas, dilgėlinė ir anafilaktinis šokas. Kitas paplitęs simptomas – alerginis rinitas, tai – sloga, kosėjimas ir galvos skausmas. Alergija kiaušiniams yra bene labiausiai erzinanti, kadangi kiaušinių yra daugelyje maisto produktų. Žmonės, turintys šią alergiją, privalo vengti majonezo ir daugumos kepinų. Jie taip pat turi kruopščiai skaityti makaronų, apdorotos mėsos, tam tikrų gėrimų, saldainių etiketes.

**Žemės riešutai.** liūdnei pagarsėję dėl savo sukeltos alerginės reakcijos. Tai viena labiausiai paplitusių alergijų, galinti baigtis mirtimi. Ši alergija itin dažna tarp mažų vaikų, todėl ekspertai perspėja tėvus neduoti žemės riešutų vaikams. Nors daugelis vaikų nugali alergiją per kelis metus, dauguma lieka alergiški visą gyvenimą ir turi vengti šio produkto. Jei esate alergiški ir netyčia suvalgėte žemės riešutų, galimos reakcijos – atopinis dermatitas, dilgėlinė, astma arba pavojingas gyvybei anafilaktinis šokas. Jei jums pasiseks, galite atsipirkti nedideliu sudirgimu. Tačiau tai nereiškia, kad esate saugūs. Kitą sykį valgant žemės riešutus jie gali sukelti kur kas rimtesnę reakciją.

**Medžių riešutai.** Turintys šią alergiją žmonės paprastai kenčia nuo jos visą gyvenimą. Apie 91 procentas vaikų, turinčių šią alergiją, niekada jos nenugali. Be virškinimo problemų, tarp alerginių reakcijų gali pasitaikyti astma, dilgėlinė, atopinis dermatitas ir anafilaksinis šokas. Dažniausiai reakcijas sukelia anakardžiai, graikiniai riešutai ir migdolai. Mažiau įprasti, tarkime, taukmedžio riešutai, sukelia mažiau reakcijų. Tačiau kadangi žmonės retai būna alergiški tik vienos rūšies riešutams, kai kurie ekspertai pataria vengti visų, jei tik žinomas polinkis į alergiją. Alerginė reakcija galima, net jei riešutų nevalgote. Prisieltimas ar produkto naudojimas išoriškai gali būti pavojingas, todėl atidžiai skaitykite ir losjonų, šampūnų, kremų ingredientų sąrašus.

**Žuvis.** Nors alergijas gali sukelti daugelis žuvų, menkė ir lašiša čia pirmauja. Kitos pavojingos – ančiuviai, tunai, skumbrės ir sardinės. Jei nustatėte, kad esate alergiškas vienai žuvies rūšiai, didelė tikimybė, kad esate alergiškas ir kitai. Bet kokiu atveju stenkitės vengti jūros gėrybių restoranų. Nors jūsų užsakytame patiekale gali ir nebūti žuvies, kontaminacija gamavimo proceso metu gali sukelti alergiją. Taip pat venkite Vusterio padažo ir Cezario salotų padažo, kadangi juose paprastai yra ančiuvių.

**Vėžiagyviai.** Nors neretai grupuojami su žuvimis, vėžiagyviai priskiriami kitai rūšiai, todėl jei esate alergiški vieniems, tai nereiškia, kad alergija atsiras ir kitiems. Tačiau gydytojai rekomenduoja bet kokiu atveju iširti alerginę reakciją abiem. Vėžiagyvių šeimai priklauso ne tik krabai, krevetės ir omarai, bet ir moliuskai, pavyzdžiui, austrės, kalmarai ir midijos. Galimos alerginės reakcijos – dilgėlinė, astma, atopinis dermatitas ar anafilaksinis šokas. Šio tipo alergija paprastai pasireiškia tik suaugus. Tačiau tai viena labiausiai paplitusių alergijų tarp suaugusiųjų.

**Soja.** Gamintojai pradėjo naudoti soją kaip pieno pakaitalą šeštajame dešimtmetyje, kadangi buvo manoma, kad tai mažiau alergiškas produktas, tačiau soja taip pat patenka į didžiojo aštuntuko sąrašą. Sojos alergija įprastesnė vaikams nei suaugusiesiems; laimei, daugelis vaikų iš jos išauga. Deja, alergiškiems nepasisėkė – sojos yra visur. Tarp įprastų alerginių reakcijų, tokių kaip dilgėlinė, astma ir anafilaksinis šokas, soja taip pat gali sukelti kolitą, stomatitą ar aknės protrūkį.

**Kviečiai.** Ar galite įsivaizduoti, kad alerginė reakcija galima įkvėpus oro? Būtent taip nutinka žmonėms, kenčiantiems nuo alergijų kviečiams, kai jie įkvepia kviečių miltų. Alergija kviečiams gali atsirasti vaikystėje (po to paprastai iš jos išaugama) arba suaugus. Galimos reakcijos – astma, dilgėlinė, atopinis dermatitas, alerginis rinitas ir anafilaksinis šokas. Žmonės, kenčiantys nuo alergijos kviečiams, sunkiai gali išvengti kviečių produktų, kadangi jie labai populiarūs. Kviečiai – pagrindinis ingredientas duonos gaminiuose, kepiniuose, javiniuose, taip pat naudojami sriuboms ir padažams.

**Alerginę reakciją gali sukelti įvairūs maisto priedai ir konservantai, dažikliai, aromatiniai priedai, emulsikliai, skonio priedai.** Šių E priedų gausu jogurtuose su skoniais, *vaisių sultyse, greito paruošimo košėse, sriubose, vaisvandeniuose, kepiniuose, saldumynuose, perdirbtos mėsos gaminiuose bei „greitame“ maiste ir kt..*

Noriu priminti, jog verdamos daržovės, vaisiai neretai praranda alergizuojančias savybes. Priešingai, dauguma kiaušinių, mėsos, žuvies ir jūros gėrybių, grūdų alergenai yra atsparūs temperatūros pokyčiams. Apdairiau rekomenduojama vartoti šviežias, šaldytas raudonos spalvos uogas, vaisius.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

Irma Vaičiuvienė