

Xf. DIETA ELIMINACYJNA – W ALERGIACH POKARMOWYCH

Dieta eliminacyjna polega na wyeliminowaniu z diety produktu lub składnika powodującego dolegliwości alergiczne.

Alergeny pokarmowe- należy podzielić na pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.

U pacjentów uczulonych na białko mleka wskutek reakcji krzyżowych może dojść do uczulenia po spożyciu mięsa- cielęciny, wołowiny. Drugim silnym alergenem pochodzenia zwierzęcego jest jajo, zarówno białko, jak i żółtko. Żadna obróbka termiczna nie zmniejsza właściwości alergizujących. Spośród mięs największe właściwości alergizujące ma wieprzowina (nie polecana w pierwszym roku życia dziecka). Najmniej alergizujące jest mięso z królika, indyka, jagnięcia. Bardzo silnie krzyżowo reagujący antygen mają ryby. Obróbka przemysłowa zmniejsza antygenowość ryb (konserwy rybne). Spośród białek pochodzenia roślinnego największe znaczenie alergizujące ma mąka, szeroko u nas rozpowszechniona. Drugim białkiem często uczulającym jest białko soi (globuliny, albuminy) i sojowy inhibitor tripsyny. Oprócz wymienionych produktów częstym alergenami są: czekolada, kakao, kurczaki, owoce cytrusowe, orzechy, miód, grzyby, pomidory, truskawki. Reakcje krzyżowe mogą występować również między grupami. Reakcje te stwierdzono między jabłkiem, ziemniakami, marchwią, pyłkiem brzozy.

PRODUKTY DAJĄCE REAKCJE KRZYŻOWE

PRODUKTY	Inne produkty z tej samej grupy, dające często reakcje krzyżowe
JABŁKO	morele, brzoskwinie, gruszki, śliwki, wiśnie, czereśnie, jarzębina, jeżyna
AGREST	porzeczki
ORZECHY	pistacja, mango
CYTRYNY	pomarańcza, grejpfruty, mandarynki, klementynki, Pameló
ZIEMIANKI	melon, papryka, pomidor
PIETRUSZKA	anyżek, seler naciowy, seler korzeniowy, koper, kminek, kolendra, marchew, pasternak
ZIELONY GROSZEK	fasola, soja, soczewica, orzeszki ziemne, chleb świętojański, lukrecja
PSZENICA	Inne gatunki zbóż, proso, kukurydza
OGÓRKI	dynia, melon, arbuz, cukinia
CEBULA	czosnek, por, szczypiórek, szparagi
MIĘTA	pozostałe zioła z tej grupy
LIŚĆ LAUROWY	cynamon

W pyłkach roślin i różnych produktach pochodzenia roślinnego (owocach, warzywach) występuje wspólne białko o nazwie profilina, które uczula. Jeśli pacjent jest uczulony na pyłki roślin i spożywa produkty zawierające białko- profilinę (w okresie pylenia), to objawy alergii mogą się nasilać

PYŁKI DAJĄCE REAKCJE KRZYŻOWE Z PRODUKTAMI SPOŻYWCZYMI

Pyłki roślin	Produkty spożywcze wchodzące w reakcję krzyżową
AMBROZY (chwast)	banan, melon
BYLICY POSPOLITE(chwast)	seler
BRZOZY	pomidor, melon, arbuz, orzechy laskowe
TRAW	marchew, jabłka, orzechy laskowe

U pacjentów z potwierdzoną alergią na banan, należy wziąć pod uwagę alergię na awokado, orzechy laskowe a także lateks (występujący w rękawiczkach medycznych i gospodarczych).

Są pacjenci uczuleni na siarczyn, które występują w dużych ilościach w suszonych owocach, nie mrożonych sokach, winie, soku z kiszanej kapusty, w mniejszych ilościach są w marynatkach, w muesli owocowym, occie owocowym.

U pacjentów atopowych z potwierdzoną alergią muszą być wykluczone z diety histaminoliberatory (alkohol, kakao, czekolada, białko jaja, wieprzowina, skorupiaki, ananasy, truskawki). Produkty te wywołują tzw. pseudoalergie, czyli pozorną alergię pokarmową.

Drugą grupę stanowią pokarmy zawierające histaminę i inne biogenne. Do nich zaliczamy: kiełbasę, salami, ryby (tuńczyk, łosoś, śledź, makrela), dojrzewające sery, kapustę, szpinak, truskawki, banany, oherżynę, piwo, wino.

Podobne objawy mogą wywołać inne aminy biogenne. One z kolei są zawarte w: żółtych serach, owocach cytrusowych, pomidorach, salami, w sfermentowanej żywności, awokado.

U pacjentów z alergią pokarmową z dużym stężeniem IgE produkty te powinny być natychmiast wykluczone z diety. Podanie ich w żywieniu może imitować objawy, takie jak w prawdziwej alergii.



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. Norberta Barlickiego
Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

90-153 Łódź, ul. Kopcińskiego 22 | NIP 725-10-19-093 | REGON 000288774
Tel. 42 677 68 34 | Fax 42 678 11 76

www.barlicki.pl