

IZOGNITI SE SKUŠNJAVAM PRIHAJAJOČIH PRAZNIKOV



BIGSTOCK



Piše: Suzana Levanič, mag. farm. koncesionarka
Lekarne Zupančičeva jama Ljubljana

Prihajajo velikonočni prazniki in obilno obložene mize, ki pa ob velikem veselju nekaterim ljudem predstavljajo dodatne težave. V večjih skušnjavah se znajdejo še zlasti ljudje, ki so intolerantni na določene snovi v hrani, npr. na laktozo ali histamin,

so psevdoalergični ali pa imajo celo razvito pravo alergijo, najpogosteje na mleko, jajca, oreščke ali gluten, ki povzročata celiakalno bolezen. V svetu se povečuje pogostost vseh vrst alergijskih bolezni, tudi alergij na hrano. Alergija na hrano je najpogosteje prisotna v zgodnjem otroštvu od 6 mesečnega dojenčka dalje do 4. leta starosti, potem pogosto izzveni in je pri odraslih relativno redka. Pri odraslih imamo precej pogosteje prisotno neprenašanje hrane ali intoleranco. Ta prizadene okrog 50% populacije, med tem ko se z alergijo na hrano sooča manj kot 3% odraslih. V izogib težavam in za ohranjanje zdravja se je seveda najbolje izogibati snovem, ki nam povzročajo težave, a imamo v lekarnah tudi za to rešitve. Pa si pogledjmo razliko med pravo alergijo na hrano in intoleranco ter svetovanje farmacevta ob težavah.

ALERGIJA NA HRANO - KAJ SE DOGAJA V TELESU, SIMPTOMI, SNOVI, KI JO POVZROČAJO IN ZDRAVLJENJE

Alergija na hrano je pogosto dedna, imunsko pogojena preobčutljivostna

reakcija telesa, ko se zaradi pomanjkljivega in motenega imunskega sistema v telesu tvorijo protitelesa IgE. Je ti. prava alergija in najpogosteje poteka kot takojšnja reakcija. Pojavi se v nekaj minutah ali urah po zaužitju alergena. Lahko poteka blago ali pa zelo močno. Najhujša reakcija je izzvan anafilaktičen šok, kjer je potrebna hitra zdravniška pomoč. Izzove se močna reakcija s protitelesi IgE in pride do sprostitve velike količine histamina, ki je odgovoren za alergične simptome. Alergija je razvijajoč proces, ki nastopi šele kasneje po ponovnem stiku z alergenom. Alergije na hrano pri otroku najpogosteje med drugim in četrtem letom starosti izzvenijo. To velja predvsem za alergijo na kravje mleko in jajca. Alergije na oreščke-arašide in ribe pa vztrajaja dlje časa.

Alergija na hrano se najpogosteje kaže z naslednjimi znaki:

- z blagimi spremembami na koži kot je koprivnica ali urtika, oteklina ali edem, srbenje, rdečina
- na dihalih kot nahod, kihanje, zamašen nos, oteženo dihanje, astma

GATTART

680 mg/80 mg žvečljive tablete
kalcijev karbonat / težki magnezijev subkarbonat

HITRO
DELOVANJE

BREZ
ALUMINIJA IN
BREZ SLADKORJA

TUDI ZA
NOSEČNICE IN
DOJEČE MAMICE

ZGAGA?
Gattart pomaga

GATTART
680 mg/80 mg žvečljive tablete
kalcijev karbonat/
težki magnezijev subkarbonat

Brez sladkorja.



Prijeten
okus mete

za peroralno uporabo
24 žvečljivih tablet
Izdaja zdravila je
brez recepta v lekarnah.

Zdravilo Gattart je na voljo
v vseh lekarnah brez recepta.

Pred uporabo natančno preberite navodilo.
O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte
z zdravnikom ali s farmacevtom.

ALKALOID

- na prebavilih kot krči v prebavilih, driska, napenjanje, bruhanje
- redkeje pa z hujšimi sistemskimi reakcijami na krvnem obtoku, ki se izrazijo kot hitrejši srčni utrip, znižanje krvnega pritiska, razširitev žilja in v najhujši obliki kot najnevarnejši zaplet-anafilaktični šok.

Hrana, ki najpogosteje povzroča alergije:

- kravje mleko
- jajca
- oreščki in semena: arašidi, lešniki, orehi, mandlji, mak, sezam
- sadje: citrusi, koščičasto sadje (marelice, breskve, češnje), kivi, banane, jabolka, hruške, jagodičevje (jagode, maline, robide)
- zelenjava: stročnice, soja, paradižnik, paprika, peteršilj, korenje, zelena

ZDRAVLJENJE IN PREPREČEVANJE

Za zdravljenje je seveda ključna izločitev hranila na katerega smo alergični. Alergenom v sadju in zelenjavi se lahko izognemo tako, da jih prekuhamo, so namreč termolabilni (s kuhanjem jih uničimo). Otroci alergični na kravje mleko se morajo hraniti z ustreznimi prilagojenimi mlečnimi formulami in nadomestnimi hranili kot je sojino ali riževo mleko, saj je alergen termostabilen in se s prekuhanjem ne uniči. Kadar je pri dojenem otroku potrjena alergija na hrano, se mora ustrezne diete držati tudi mama dojilja. Ljudje, ki ne prenašajo glutena, se morajo strogo izogibati uživanja vseh žitaric, ki vsebujejo beljakovino gluten. Ti lahko med najpogosteje pri nas dostopnimi žitaricami uživajo predvsem ajdo in koruzo. Zdravljenje alergij poteka s tabletami antihistaminika enkrat na dan pri svetovanju lekarnarja ali večkrat na dan po navodilu zdravnika. Ljudje, ki so že kdaj doživeli hudo alergično reakcijo, morajo imeti vedno pri sebi poleg tablet antihistaminika in glukokortikoida tudi injekcije adrenalina. Osebe z dokazano alergijo na določeno hrano ne smejo uživati niti ščepca alergena. Ti ljudje morajo v trgovinah s prehrano dobro pregledati sestavo kupljene hrane in biti izredno pozorni tudi na to kar zaužijejo z obrokom v restavracijah. Prav tako morajo paziti na skrite alergene kot so primesi mlečnih beljakovin, jajc, žitaric, morskih sadežev, plesni, začimb, aditivov za izgled,

obstojnost, okus. Evropska zakonodaja olajšuje izbiro hrane alergikom na hrano z zagotavljanjem navedenih podatkov na embalaži o prisotnosti alergenov kot tudi pri jedilnikih v restavracijah. Trenutno morajo proizvajalci hrane v Evropski uniji v skladu z zakonodajo označiti 14 alergenov (gluten, mleko, jajca, arašide, oreščke, sezam, ribe, rake, mehkužce, sojo, zeleno, gorčico, volčji bob, sulfite).

INTOLERANCA OZ. PSEUDOALERGIJA NA HRANO IN PREOČUTLJIVOST- KAJ SE DOGAJA V TELESU, SIMPTOMI, SNOVI, KI JO POVZROČAJO IN ZDRAVLJENJE

Psevdoalergije oz. intolerance so težave, ki potekajo z alergijam podobno klinično sliko in se težave lahko pojavijo že ob prvem stiku z določenim hranilom. Intoleranca na hrano je precej pogosta motnja. Pomeni, da naše telo ne prenaša, ne tolerira, ne razgrajuje ustrezno določenih živil. Največkrat zaradi pomanjkanja določenih encimov za razgradnjo le teh. Stik z njimi ne povzroča imunološkega odziva, ne tvorijo se specifična protitelesa. Pri intoleranci se simptomi razvijejo šele, ko določeno hrano uživamo nekaj časa in imamo težave šele po njihovem dovolj obilnem zaužitju, lahko že v nekaj urah ali šele po nekaj dneh. Primera intolerance sta najpogosteje laktozna in histaminska intoleranca. V določenih primerih se ob tem sprošča histamin ali pa je sam histamin že prisoten v določeni hrani v večjih količinah ter zato povzroča alergiji podobne znake. Poleg histamina podobne učinke povzročajo tudi bioamini. Kljub temu takšno hrano oseba z intoleranco lahko zaužije brez težjih posledic, brez strahu pred hudo anafilaktično reakcijo. Vzrok laktozne intolerance je pomanjkljivo izločanje encima laktaze v našem črevesju, ki je potreben za razgradnjo in vsrkavanje mlečnega sladkorja iz črevesja in tako posledično mlečni sladkor ostaja v črevesju, se razgrajuje v procesu fermentacije s posledično obilno tvorbo plinov in črevesnih težav. Vzrok histaminske intolerance pa je pomanjkanje encima DAO za razgradnjo histamina, ki tako povzroča alergijam podobne težave v različnih delih telesa.

Simptomi intolerance so:

- prebavne motnje, kolike, napenjanje,

SPREMLJAJTE NAS NA:



- redkeje zaprtje
- glavobol, možna migrena, pomanjkanje koncentracije
- koprivnica, izpuščaji na koži
- bolečine v sklepih in mišicah
- znižanje krvnega pritiska, ovirano dihanje

Katero živilo nam povzroča težave težko ugotovimo, saj so simptomi zakasneli.

Hrana bogata z histaminom in bioamini je prisotna v: ribah, prekajenem mesu, klobasah, konzervirani tuni, pivu, rdečem vinu, stročnicah, siru, kislem zelju, kakavu, čokoladi, svežih jagodah. Mnoge našete snovi so sestavni del zimske in praznične hrane.

Snovi, ki sprožijo psevdoalergije so tudi konzervansi, barvila, sredstva za obstojnost in okus hranila:

- konzervansi (sulfiti v suhem sadju, krompirjevih izdelkih, nitriti v siri, prekajenem mesu, klobasah, benzoati v jogurtih, omakah, ribjih konzervah, sladkarijah)
- barvila (tartrazin v alkoholnih pijačah, eritrozin v sladoledu in konzerviranem

- sadju, azorubin in amarant v praških za puding, sladica in likerjih)
- zdravila (acetilsalicilna kislina)

ZDRAVLJENJE

Ko ugotovljamo kaj nam škodi in kaj naj izločimo iz nabora živil, moramo upoštevati predvsem svoje prehranske navade ter se zadeve lotiti sistematsko. S poskusno izločevalno dieto, ki jo moramo upoštevati vsaj 2-4 tedne, lahko šele bolj zanesljivo ocenjujemo povezanost simptomov z določeno hrano. Ob dieti lahko zdravljenje dopolnimo oz. ojačamo še z jemanjem antihistaminikov (H1 in H2) v povečani dozi, ki jih dobimo v lekarni brez ali z receptom. Sistemska vnetja se zmanjšujejo še s ciljnim zdravljenjem in tudi kortikosteroidi, ki jih predpiše le zdravnik. Pri laktozni intoleranci vam v lekarnah svetujemo uživanje tablet, ki vsebujejo encim laktaza, ki pomaga razgraditi mlečni sladkor laktozo. Jemljemo jih pred vsakim obrokom, ko vemo da živilo vsebuje laktozo. Pri histaminski intoleranci pa imamo v lekarnah pripravek, ki vsebuje encim DAO, ki prav tako pomaga razgraditi nakopičen histamin v zaužiti hrani in ga lahko uživamo pred vsakim obrokom

do 3 krat na dan. V določenih primerih lahko tudi nekatera sicer nujno potrebna zdravila, ki jih bolnik mora jemati trajno, posredno povzročajo presežek histamina v telesu zaradi zaviranja encima DAO. V teh primerih jih lahko zdravnik tudi zamenja. Dobro je že ob začetku težav voditi dnevnik zaužite hrane in posledično hkratno pojavljanje znakov histaminske intolerance ali kakršnekoli druge intolerance hrane. Pri zmanjšanju in preprečevanju tovrstnih težav vam priporočam predvsem še uživanje sveže pripravljene hrane, brez konzervansov, aditivov in barvil ter pitje vode, ne industrijsko pripravljenih sokov, čajev in zelišč.

ZAKLJUČEK

Imejmo se radi. Če smo alergični na določeno hrano ali intolerantni oz. občutljivi na določene snovi, ne zapadimo skušnjavi in pazimo kaj pri praznični in obloženi mizi zaužijemo ter se ne prenajedajmo. Saj je pomembno predvsem, da uživamo ob prazničnih snidenjih s sorodniki in nam ljubimi srčnimi ljudmi. Naj vam bodo prihajajoči prazniki lepi, brez težav, ki nastopijo ob prenajedanju ali uživanju hrane, ki bi se ji morali izogniti.

DAOSin®
prehransko dopolnilo

- Vsebuje naravni encim diamin oksidazo (DAO).
- Dopolnjuje telesu lasten encim DAO.
- Encim DAO v črevesju podpira razgradnjo histamina, zaužitega s hrano.

PREVERJENA KAKOVOST.

Prehransko dopolnilo ni nadomestilo za uravnoteženo in raznovrstno prehrano ter zdrav življenjski slog.

STADA

Na voljo v lekarnah in specializiranih prodajalnah.

Ergänzt das körpereigene Enzym zum Histaminabbau aus der Nahrung

Nahrungsergänzungsmittel mit dem Enzym DiaminOxidase (DAO)

30 Tabletten

STADA

Stada d.o.o., Dunajska cesta 156, 1000 Ljubljana | www.stada.si