

Ételallergia

96

Ételallergiáról akkor beszélünk, ha valamilyen élelmiszer elfogyasztása a szervezet immunrendszerének közvetítésével viszketést, bőrkiütést, esetleg súlyosabb tünetet (pl. nyelvduzzanat, szédülés, hányinger, hányás) okoz. Akár életveszélyes állapot is kialakulhat, ha az ételallergia úgynevezett anafilaxiás reakció formájában jelentkezik.

Kiket sújt az ételallergia?

Az ételallergia a csecsemők között a leggyakoribb, de nagyobb gyermekeknél és felnőtteknél is felléphet. Sokszor korábban kimutatott más ételallergiához vagy szénanáthához, asztmához, ekcémához társul, és az átlagosnál gyakrabban lép fel olyan családokban, ahol halmozottan fordulnak elő ilyen betegségek.

Milyen élelmiszerekre lehetünk allergiásak?

Minden élelmiszer kiválthat allergiás reakciót. Az ételallergiások többsége csak egy-két élelmiszere – de sokszor alapvető, sok ételben megtalálható élelmiszerekre – allergiás. Viszonylag gyakran váltanak ki allergiás reakciót a tehéntejből és a búzából készült élelmiszerek, a tojás, a földi- (amerikai-) mogoró, a szójatermékek (pl. tofu). A felnőttek között a földimogyoró, a diófélék (pl. paradió), a kagylók és halak által kiváltott allergia a leggyakoribb. A gluténérzékenység és a tejcukor-érzékenység nem ételallergia!

Hogyan lehet kimutatni az ételallergiát?

Az ételallergia kimutatása vérvizsgálattal is történhet, de hazánkban a bőrtesztek sokkal elterjedtebbek. A kérdéses élelmiszerekből (pl. friss zöldségből, gyümölcsből), de többnyire inkább az abból készült bőrpróbaoldatból vagy az

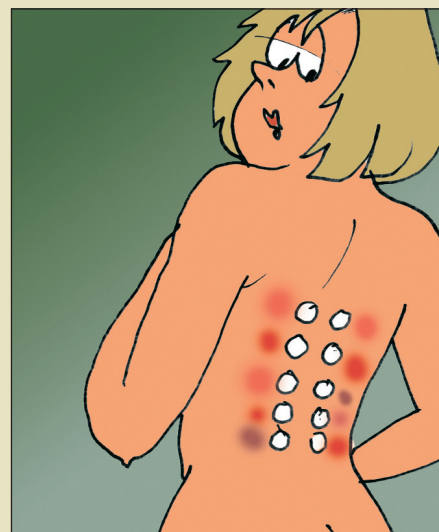
élelmiszer tisztított allergénjét (allergiát kiváltó alkotórészét) tartalmazó oldatból egy keveset túvel a bőr felső rétegébe juttatnak, és 15–20 perc múlva megnézik, kipirult-e, megduzzadt-e a bőr a szúrás helyén. A fájdalommal nem járó vizsgálatot allergia-szakrendeléseken végzik, ahová a háziorvos utalhatja je ételallergiásnak vélt betegét.

Hogyan kerülheti el az ételallergiás beteg az allergiás reakciót?

Az ételallergiásoknak alaposan tanulmányozniuk kell az élelmiszerek címkéjét felhasználás előtt. Vendéglőben az egyszerűbb, kevesebb összetevőt tartalmazó ételek közül válasszanak, és érdeklődjenek a fogások alkotórészei felől. Ha kétélyeik vannak, inkább kerüljék a hal- és kagylóételeket. A tejallergiásoknak a tejtermékeket (pl. sajt, vaj, joghurt, egyes margarinkok), kazeintartalmuk miatt a felvágottak és más élelmiszerek egy részét, a tojásallergiásoknak a tojást tartalmazó édességeket, sütőipari termékeket is kerülniük kell. Földimogyoró-allergia esetén a földimogyoró-olaj és a földimogyoró-tartalmú csokoládék, édességek fogyasztása is tilos.

Hogyan lehet kezelni az allergiás reakciót?

Aki életében akár csak egyszer is súlyos allergiás tünetekkel reagált valamilyen élelmiszere, kérje meg kezelőorvosát,



Egyszerű tűszúrásos bőrpróbával sokszor könnyen igazolható az ételallergia

hogyan lássa el őt olyan injekcióval, amely súlyos, hirtelen jelentkező rosszullét (nehézlégzés, vérnyomásesés, esetleg hasgörcs) esetén a tünetek oldására már otthon beadható. Ha ilyen tünetek észlelhetők, haladéktalanul fel kell keresni a legközelebbi kórház/szakrendelő sürgősségi részlegét, még akkor is, ha az injekció hatására a tünetek javulni látszanak. Ha az allergiás személy olyan helyen tartózkodik, ahol nincs a közelben kórház vagy rendelő, több adag injekciót is tartson otthon, és beszélje meg a környezetében élőkkel, mi a teendő rosszullét esetén. Az enyhébb allergiás reakciókra (kiütés, bőrviszketés) is fel lehet készülni: a kezelőorvos megfelelő gyógyszert tud ajánlani az ilyen esetekre is.

Ez a tájékoztató nem helyettesíti az orvosi kezelést. A betegek számára készített másolatoktól eltekintve felhasználása csak a kiadó írásos hozzájárulása nyomán engedélyezett.