

CO BUDEME JÍST?

Judita Bednářová
Snímky Shutterstock a archiv

Odborníci si kladou otázku, čím to je, že jsou současníci tak přecitlivělí na nejrůznější potraviny. Stoupá jak počet druhů schopných člověka ohrožit na životě, tak množství lidí trpících potravinovými alergiemi či těch, kteří jsou alergičtí na více než jednu potravinu. Jednoho napadne: co vlastně v budoucnu budeme moci jíst?

Potravinové alergie můžou být extrémně nebezpečné, dokonce smrtelné, a jejich výskyt po celém světě stoupá. Když někdo sní byt jen malé množství jídla, které jeho organismus vyhodnotí jako ohrožující, může ho postihnout široká škála nepříjemností, včetně svědění, vyrážky, otoku či bolesti žaludku.

Jeden ze čtyř lidí, kteří tímto problémem trpí, zažijí i velmi závažnou reakci končící až anafylaktickým šokem. Mezi dětmi je to podle některých výzkumů dokonce až 40 procent. Nejběžnějšími alergeny jsou vejce, mléko, arašidy a banány.

Příčina je velká neznámá

První velká vlna alergických onemocnění se objevila před více než 50 lety s obrovským nárůstem astmatu a senné rýmy.

Zatímco intolerance může být „pouze“ velmi obtěžující, alergie můžou způsobit anafylaxi, závažnou a náhlou reakci, která v krajních případech zapříčiní i ztrátu vědomí.

Nyní zažíváme „druhou vlnu“, která se projevuje prudkým nárůstem osob trpících alergiemi potravinovými. Nikdo nezná přesvědčivou odpověď, proč tomu tak je.

„Potravinové alergie vzrostly, a to do naprosto šílené míry,“ konstatuje Graham Rook, eme-

ritní profesor lékařské mikrobiologie na University College London. Podobně jako další odborníci vylučuje, že by jejich epidemie byla pouze důsledkem toho, že je už dokážeme lépe diagnostikovat.

Obecně se předpokládá, že alergie a zvýšená citlivost na potraviny souvisí se západním životním stylem, protože donedávna platilo, že na venkově nebo v rozvojových zemích byl jejich výskyt minimální. Jenže i to se mění. Potravinová alergie nyní postihuje takřka 10 procent čínských dětí a v Indii, kde o ní dříve nebylo ani slyšet, přibývají případy alergie na arašidy.

„Zpočátku, před desítkami let, byly s alergiemi spojované jen ty klasické potraviny jako mořské plody, mléko a ořechy. To se nyní dramaticky rozšířilo na celou **»**





**Potravinové
alergie souvisí se
západním životním
stylem, protože na
venkově či v rozvojových
zemích se donedávna
vyskytovaly
minimálně.**

POHLED ODBORNICE

Někdy stačí jen zápach ryby či arašídů

„U závažných potravinových alergií může alergickou reakci vyvolat i stopové množství kritického alergenu, a to nejen při jeho požití, ale i při kontaktu s kůží či dýchacími cestami,“ zdůrazňuje **MUDr. Radka Šedivá** z alergologické ambulance SYNLAB.

► Jaký je rozdíl mezi potravinovou alergií a intolerancí?

Potravinová alergie je přehnaná reakce imunitního systému na určitou složku potravy, například ořechy. Tělo si vůči této složce (alergenu) nejprve vytvoří protilátky, které pak při kontaktu s alergenem spustí prakticky okamžitou reakci.

Ta se může projevit svěděním, otoky, vyrážkou, dýchacími obtížemi a v krajním případě i život ohrožujícím anafylaktickým šokem. Anafylaxe se nejčastěji objevuje u alergií citlivých na mořské plody, ořechy, sóju nebo exotické ovoce. U dětí jsou nejčastějšími spouštěči arašídů, mléko a vejce.

Potravinová intolerance naopak není vyvolaná imunitní reakcí, ale neschopností těla správně zpracovat určitou látku z důvodu chybějícího nebo špatně fungujícího enzymu. Typickým příkladem je laktózová intolerance, tedy nesnášenlivost mléčného cukru v důsledku nedostatku enzymu laktázy.

Příznaky, jako jsou nadýmání, bolest břicha, nevolnost nebo průjem, se objevují obvykle později než u alergie, a to v řádu desítek minut až hodin.

► Znamená to, že v případě intolerance nemůže nastat anafylaktický šok či jiné akutní ohrožení na životě?

„Anafylaxe se nejčastěji objevuje u alergií citlivých na mořské plody, ořechy, sóju nebo exotické ovoce. U dětí jsou nejčastějšími spouštěči arašídů, mléko a vejce.“

Ano, anafylaxe ani jiné ohrožení života u potravinových intolerancí nehrozí.

► Jaké existují možnosti pro diagnostiku potravinových alergií a do jaké míry jsou spolehlivé?

Naprostým základem je správná anamnéza, tedy popis obtíží, možná souvislost s ur-

čitou potravinou a další okolnosti. Následně k diagnostice alergií používáme standardní prick testy, při nichž se na kůži nanese kapka alergenu a jemným škrábnutím se vpraví do pokožky.

Přibližně po 15 až 20 minutách vyhodnotíme reakci, tedy zda se objeví zarudnutí či

pupínek a jak je veliký. Při podezření na alergii na konkrétní potravinu může lékař provést i takzvaný prick-to-prick test, kdy se testuje reakce přímo na kousek dané potravy.

Dalším krokem jsou krevní testy, v jejichž rámci se vyšetřuje přítomnost specifických IgE protilátek vůči konkrétním alergenům v organismu. Ne-

dílnou součástí diagnostiky je také provedení eliminačního a expozičního testu s danou potravinou neboli její několikátýdenní vyloučení z jídelníčku, následný návrat a sledování vývoje obtíží. Tímto způsobem definitivně potvrdíme diagnózu potravinové alergie.

► Postupuje se stejně i při podezření na více potravinových alergií?

Základem je vždy důkladná anamnéza, poté kožní testy, odběry krve a expoziční testy.

► Lze testy odhalit třeba i míru alergie, respektive obzvlášť vysokou obrannou reakci organismu vůči konkrétním alergenům?

Riziko odhalení závažné alergické reakce nám umožňuje takzvaná komponentová diagnostika, tedy krevní laboratorní test ověřující přítomnost specifických IgE protilátek jednotlivých složek potravin. Takovým testem je například ALEX, který z jednoho odbě-



ru krve odhalí reakci až na 117 alergenových extraktů a 178 molekulárních alergenů, včetně závažnosti alergické reakce.

› Jakou roli hrají potravinové alergie v tzv. zkřížených alergiích? Dochází například ke křížení některých potravin a pylů?

O zkřížené alergii hovoříme tehdy, když si tělo „splete“ svůj kritický alergen s jinou, jemu podobnou látkou. Odborně řečeno, specifická IgE protilátka se nenačká na antigen, který vyvolal její tvorbu, ale na antigen, který mu je strukturálně podobný.

Ke zkříženým reakcím tak dochází u vývojově biologicky nebo zoologicky příbuzných podnětů (alergenů). Například břízovité a růžovité rostliny jsou příbuzné botanické čeledi. Pokud má někdo alergii na pyl jarních stromů, třeba břízy či lísky, je kvůli této příbuznosti pravděpodobná alergická reakce i na lískový ořech, jablko a další malvice a peckovice. Nebezpečná může být i zkřížená reakce mezi jednotlivými ořechy navzájem.

› Je při potravinových alergiích nebezpečná pouze konzumace rizikového jídla, nebo i manipulace s ním, tedy styk s kůží či dýchacími cestami?

U závažných potravinových alergií může alergickou reakci vyvolat i stopové množství kritického alergenu, a to nejen při jeho požití, ale i při kontaktu s kůží či dýchacími cestami. Někdy stačí i zápach ryby či arašídů.

Z praxe je známá alergická reakce dítěte, které sedělo u stolu se souborcem snídajícím toust s burákovým máslem, nebo anafylaktická reakce po polibku partnera, který předtím jedl buráky. Takové případy jsou ale vzácné. ■

Lidé jsou čím dál víc alergičtí na stále více potravin



Sedavý způsob života v uzavřených prostorách nás připravuje o vitamin D, přičemž se ukazuje, že právě ten poskytuje určitou ochranu i před alergiemi.

› řadu produktů,“ potvrzuje Peter Ben Embarek, jenž pracuje pro International Food Safety Authority Network, orgán Světové zdravotnické organizace, který reaguje na mimořádné situace v oblasti bezpečnosti potravin.

K záhadám potravinových alergií patří i to, že není tak snadné definovat, o co vlastně přesně jde. Lékařská antropoložka Theresa MacPhailová ve své knize *Alergie a my: Naše podrážděná těla v měnícím se světě* uvádí: „Je to zvláštní ‚nemoc‘. Nejste nemocní, ale ani vám není dobře. Alergie je to, co se stane, když váš imunitní systém reaguje hyperaktivně na jinak neškodnou látku.“

V případě potravinové alergie je reakce řízena protilátkami imunglobulinu E (IgE). Tato imunitní reakce je jednou ze znaků, které odlišují potravinové alergie od potravinových intolerancí nebo autoimunitních onemocnění, jako je celiakie.

Zatímco intolerance může být „pouze“ velmi obtěžující, alergie mohou způsobit anafylaxi, závažnou a náhlou reakci, která má za následek například sípání, oteklý jazyk, potíže s polykáním a dýcháním, v krajních případech i ztrátu vědomí.

Výzkumník Paul Turner zabývající se imunitou a alergiemi tvrdí, že je velmi obtížné stanovit, kdo má „lehkou“ a kdo „závažnou“ alergii, respektive předpovědět, kdo může utrpět anafylaktický šok. Většina lidí, kteří zažili těžkou anafylaxi, prý v minulosti mívala pouze mírnější reakce. Stejně tak neexistuje žádná přesvědčivá příčina vzniku téhle již celosvětové epidemie. Je to nezdravé životní prostředí? Vysoká úroveň stresu? Mají vliv zpracované potraviny?

Nevyloučit, nýbrž zařadit

Nárůst astmatu například odborníci vesměs dávají do přímé souvislosti se znečištěným ovzduším. Nicméně v jiných ohledech se ›



Zjistit, jaké konkrétní potraviny vyvolávají alergii, lze speciálními testy

» zdá, že roli hraje naopak přílišná čistota. Jednou z nejpopulárnějších teorií je tzv. hypotéza hygieny. Představa, že vyrůstáme v příliš sterilním prostředí, které může způsobit senzibilizaci imunitního systému.

Jinou související teorií je, že sedavý způsob života v uzavřených

prostředí ji pravděpodobně musí způsobovat.

Zajímavé je i to, jak se časem měnila odborná doporučení týkající se tohoto problému. „Když se v 90. letech 20. století začaly alergie na potraviny více objevovat, velmi jsme se obávali například zavádět arašidy do dětské stravy,“

nejí arašidy, bude s nimi přicházet do kontaktu jinými cestami, třeba prostřednictvím prachu, kontaktu skrz kůži, krémů obsahujících arašidový olej. Pokud nikdy nejedlo arašidy, i letmý kontakt s kůží může vyvolat reakci imunitního systému.

Nejsme v tom sami

Ať již za stále více se rozšiřující epidemií potravinové alergie stojí cokoli, jisté je, že se netýká pouze lidí. Stejnými příznaky jako jejich majitelé už trpí i zvířata. Ještě překvapivější je, že druhů živočichů, které nežijí s lidmi, se problém netýká.

Podle veterinárních studií se s různou formou alergie potýká například až 30 % psí populace. Potravinová je přitom nejčastější a nevzniká kvůli krmivu jako celku, ale konkrétní složce, kterou organismus zvířete nesnáší. Jde především o bílkoviny živočišného původu (např. kuřecí maso),



**„Alergie je zvláštní, nemoc‘.
Nejste nemocní, ale ani vám není dobře.“**

Theresa MacPhailová, lékařská antropoložka

prostorách a strach z rakoviny kůže nás připravuje o vitamin D ze slunečního záření, přičemž se ukazuje, že právě ten nabízí určitou ochranu i před vznikem alergií. Někteří odborníci poukazují ale i na měnící se složení střevních mikrobů. Podle Theresy MacPhailové se lidé nerodí s potravinovou alergií, takže něco v moderním

poukazuje Clare Millsová, profesorka molekulární alergologie na Univerzitě v Manchesteru. „Rodičům jsme doporučovali, aby z hlediště alergií rizikovější potraviny vůbec nepodávali dětem do tří let.“

Podle ní se už doporučuje udělat pravý opak, tedy zavést alergenní potraviny do stravy co nejdříve. Důvodem je prý mj. to, že byt dítě



obiloviny, sóju nebo umělá aditiva čili konzervanty, barviva a dochucovadla.

Řada majitelů má při prvních potížích tendenci vyměnit značku granulí nebo konzerv, aniž by se zaměřili na konkrétní složení. To ale často nepomůže. „Alergická reakce bývá spojená s určitou složkou, nikoli s konkrétním produktem. Mnohem důležitější než značka je proto pozorně číst etikety a pochopit, co vlastně pejsek dostává do misky,“ zdůrazňuje Jiří Švihálek, odborník na výživu psů ze společnosti Yoggies.

Potravinová alergie se u psa může projevit různě, a to nejen zažívacími problémy. Mezi nejčastější příznaky patří časté drbání a škrábání, lízání nebo okusování tlapek, zarudnutí kůže, zejména okolo očí, čenichu a uší, nezvyklý zápach kůže, záněty uší, které se stále vracejí navzdory léčbě, výskyt vyrážek mezi prsty nebo na břiše.

Potravinové alergie zahrnují širokou škálu příznaků, například svědivou vyrážku

Mezi nejčastější příznaky alergie u psů a koček patří zažívací problémy, drbání a okusování tlapek.

Projevy můžou být zprvu nenápadné, ale časem se zhoršují. Pokud se některé z těchto příznaků opakují, je důležité navštívit veterináře. Ten dokáže pomocí alergologických testů zjistit, na jakou látku pes reaguje.

Podobně jsou na tom kočky, potravinové alergie jsou třetím nejčastějším typem, hned za alergií na bleší kousnutí a inhalační látky. Nejběžnějšími projevy bývá svědění a dráždivé kožní problémy, nicméně 10 až 15 procent postižených koček vykazuje gastrointestinální příznaky, jako jsou zvracení a průjem.

I v tomto případě jsou nejčastějšími spouštěči živočišné bílkoviny, třeba hovězí a kuřecí maso a ryby. Náchylnější k potravinovým alergiím jsou přitom kočky čistokrevné a úplně nejvíce tímto problémem trpí ty siamské.

Co když to není alergie

V souvislosti s potravinovými alergiemi se objevuje řada teorií. „Často se mylně domníváme, že trpíme potravinovými alergiemi, přitom jen naše tělo nefunguje správně. Přibližně 70 procent imunitního systému totiž souvisí s činností střev. Pokud tedy chceme obnovit v těle rovnováhu, jsou očista a optimální stav střevní sliznice naprosto zásadní,“ zdůrazňuje Peter Gartner, hlavní lékař rakouského Centra zdraví v Park Igls. Tam se už přes třicet let věnují Moderní Mayrově medicíně, jejímž základem je velmi specifická pročišťovací a regenerační kúra.

„Jen v Rakousku je některou z potravinových alergií do určité míry postiženo kolem milionu lidí. Víme však také, že přibližně 30 procent obyvatel německy mluvících zemí se domnívá,“

SPECIÁL

květy

VYDEJTE SE S NÁMI NA VÝLET

VELKÁ AKCE! » Zdraví » Rodina » Kamarádi » Zábava » Zázitky » A navíc spousta skvělých cen

1000 KILOMETRŮ

Na cestě TAJUPLNÝM ČESKEM

NEVŠEDNÍ VÝPRAVY DO MAGICKÝCH MÍST

Výlety | Mapy | QR kódy

PRÁVĚ V PRODEJI JEN ZA 59 Kč

ROZHOVOR Praděly a trýly očima historika

NÁŠ KOK Křivčický jev v malém jihu

NÁŠ KOK Křivčický jev v malém jihu

Speciál si můžete také objednat na

www.mojepredplatne.cz



Zvířecí kamarádi nemusí být alergičtí na granule jako takové, ale pouze na jednu konkrétní látku

» že trpí potravinovou alergií, zatímco ve skutečnosti jsou takto nemocní jen asi tři procenta z nich. U mnohých je totiž příčinou potíží považovaných za potravinovou alergii špatný stav střev. Pokud se podaří obnovit optimální stav střevní sliznice a nastolit v těle rovnováhu, potíže většinou samy pominou,“ vysvětluje Peter Gartner.

Množství chemických složek a přídatných látek v průmyslově vyráběných potravinách představuje pro lidský organismus velkou zátěž. Stejně tak celoroční dostupnost potravin znamená, že si od případných alergenů nikdy neodpočineme. I dětský imunitní systém trpí, potomci totiž vyrůstají v mnohem hygieničtějším prostředí než dříve, a proto nemají téměř žádnou možnost, aby se u nich vyvinul normálně fungující imunitní systém.

„Jakmile se narodíme, náš imunitní systém si postupně vy-

Stejnými potravinovými alergiemi jako jejich majitelé už trpí i zvířata. Druhů živočichů, které nežijí s lidmi, se ale problém netýká.

tváří toleranci k různým podnětům. Alergie vznikají proto, že tato tolerance se postupně porušuje a obvykle neškodné věci, jako jsou pyly nebo arašídý, můžou vyvolat závažné příznaky. Reakci na alergeny může ovlivnit také užívání léků, stejně jako věk a četnost vystavení alergenům.

Konvenční medicína spoléhá při léčbě alergií na specifickou alergenovou imunoterapii (dříve označovanou jako hyposenzibili-

zace nebo desenzibilizace), kdy se tělu podávají stále vyšší dávky alergenu, aby si na něj postupně zvyklo. Moderní Mayrova medicína se naopak staví na stranu obnovení rovnováhy v těle a poskytuje imunitnímu systému vše, co potřebuje, aby se mohl nepřátelským vetřelcům sám ubránit,“ popisuje Peter Gartner léčebné postupy v Centru zdraví v Park Igls.

Během dvoutýdenního až měsíčního speciálního programu tak klient přejde od krátkého detoxikačního půstu na několik málo potravin, učí se správně jíst, trávit, postupně zařazuje další potraviny, učí se je vzájemně kombinovat a vytvářet si dobré a zdravé stravovací návyky. Celý střevní mikrobiom se pak dokáže postupně obnovit. Střevní sliznice začne opět optimálně plnit svou funkci a imunitní systém se zásadně posílí. Alespoň to zdejší odborníci slibují. ■



Podle Petera Gartnera je někdy za potravinovou alergii mylně považován špatný stav střev