



Alergie i nietolerancje pokarmowe

Występowanie i przebieg chorób reumatycznych może wiązać się z alergiami i nietolerancjami pokarmowymi.

Antygeny są substancjami chemicznymi dostarczonymi do organizmu z zewnątrz i w przypadku właściwego funkcjonowania układu odpornościowego są odpowiednio przez ten układ rozpoznawane i podejmowane właściwe reakcje.

W przypadku niewłaściwej reakcji układu immunologicznego na dostarczony antygen i zbyt dużej przepuszczalności jelit może dojść do stanu zapalnego organizmu.

U osób chorujących na reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) zauważa się wzmożoną reakcję na różne składniki pokarmowe. W tej grupie są: mleko, kukurydza, pszenica, drób oraz gluten. Ich spożywanie wywołuje wzmożoną produkcję immunoglobulin. Takie badania są prowadzone w Wielkiej Brytanii. Część chorych obserwuje wzmożenie objawów chorobowych po spożyciu tych produktów. Nasilenie objawów chorobowych jest wywołane dużym spożyciem produktów w okresie kilku dni.

Alergia pokarmowa to nie to samo co nietolerancja pokarmowa.

W przypadku alergii pokarmowych objaw pojawia się w krótkim okresie po spożyciu produktu wywołującego tę alergię od kilku minut do 2 dni. Objawami alergii są wysypka, podrażnienie skóry, opuchlizna, bóle stawów, katar, zmęczenie, biegunka, wymioty. Najczęstsze alergeny pokarmowe to orzeszki ziemne, orzechy brazylijskie, migdały, jajka, mleko, ryby i skorupiaki.

Organizm alergika, mający kontakt z substancją uczulającą, wytwarza określone przeciwciała (IgE), które mają zwalczyć alergeny zawarte w pokarmie. Jeśli dana osoba znów spożyje alergizujące pożywienie, wywoła to odpowiedź układu immunologicznego, której efektem jest wydzielanie histaminy i innych substancji. Alergiczne reakcje na pokarm mogą być zróżnicowane, a niektóre nawet zagrażać życiu (wstrząs anafilaktyczny).

Badania na produkty wywołujące alergię można wykonać w ramach Narodowego Funduszu Zdrowia (NFZ) na podstawie skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

Nietolerancja pokarmowa jest efektem wieloletniego spożywania danego składnika np. glutenu i może przyczynić się do rozwoju chorób autoimmunologicznych.

Objawami nietolerancji pokarmowych mogą być: niepokój (ostry lub chroniczny), artretyzm, astma, zespół hiperaktywności, moczenie mimowolne nocne, wzdęcia, zapalenie oskrzeli, celiakia, zespół przewlekłego zmęczenia, zaparcia, mukowiscydoza, depresja, biegunki, nieżyt żołądka, fibromialgia, zapalenie jelit, bezsenność, zespół nadwrażliwości jelita grubego, świąd skóry, migrena, zaburzenia snu.

Istnieją również nieimmunologicznie zależne reakcje na pokarmy. Są to:

- niedobór enzymu laktazy powodujący wzdęcia, biegunkę, bóle brzucha po spożyciu produktów mlecznych,
- zepsucie lub zatrucie pokarmu przez bakterie albo toksyny odporne na temperaturę - narażone na takie działanie są ryby: tuńczyk, makrela – objawy: świąd, wysypka, wymioty, biegunka,
- zaburzenia ze strony pęcherzyka żółciowego wywołujące bóle brzucha, nudności, wzdęcia, pogorszenie dolegliwości po spożyciu tłuszczu.

W produktach mogą znajdować się substancje powodujące objawy niepożądane np.:

- fenyloetyloamina powodująca migrenę – występuje w czekoladzie, dojrzewających serach, czerwonym winie,

- tyramina powodująca migrenę, rumień, pokrzywkę, nagły wzrost ciśnienia u pacjentów leczonych inhibitorami monoaminooksydazy (MAO) – występuje w serze typu cheddar, serach francuskich, drożdżach piwnych, chianti, w rybach z puszki,
- histamina wywołująca rumień, bóle głowy, nadciśnienie - występuje w serach fermentujących, kiszonkach (np. kapusta kiszona), kiełbasie wieprzowej, tuńczyku z puszki, anchois, sardynkach,
- czynniki uwalniające histaminę powodujące pokrzywkę, egzemę, świąd – występują w skorupiakach, czekoladzie, truskawkach, pomidorach, orzeszkach ziemnych, wieprzowinie, winie, ananasie.

Reakcje mogą wywoływać dodatki do żywności np.:

- benzoesan sodu - pokrzywka, wysypka, astma,
- siarczyny (sałata, krewetki, suszone owoce i warzywa, wino, piwo) - astma, utrata świadomości,
- glutaminian sodu (chińskie i japońskie dania) - bóle głowy, napięcie twarzy, pocenie się, bóle w klatce piersiowej, zawroty głowy.

Takie objawy mogą być wywołane przy spożywaniu danego produktu w dużych ilościach i przez długi czas.

W celu zminimalizowania efektów niepożądanych niezbędne jest czytanie etykiet i obserwacja własnego organizmu, po czym te objawy występują. Im mniej produkt przetworzony, tym jest zdrowszy.

Zaobserwowano, że alkaloidy "czarnej jagody" zawarte w ziemniakach, pomidorach, bakłażanach, pieprzu, tytoniu nasilają bóle stawów. W celu sprawdzenia reakcji organizmu warto zrezygnować z jedzenia ziemniaków i pomidorów na 2 tygodnie i poobserwować zmiany w organizmie. Ziemniaki można zastąpić niedocenianym artykułem spożywczym jakim są kasze. Dieta eliminacyjna oparta na metodzie prób i błędów jest najtańszą metodą sprawdzenia reakcji organizmu na konkretne produkty.

Można również wykonać test na nietolerancję pokarmową. Niestety zrobienie takiego testu jest odpłatne i kosztuje kilkaset złotych. Test wykonuje się w wybranych przychodniach albo samodzielnie. W Instytucie Żywności i Żywienia oprócz wykonania testów istnieje możliwość w przypadku występowania wielu chorób, skorzystać ze skoordynowanej opieki wielu specjalistów.

Jednym z najprostszych testów jest Food Detective, za pomocą którego można określić poziom nietolerancji pokarmowej dla 59 produktów. Test jest opracowany przez firmę Cambridge Nutritional Sciences (CNS) Ltd. z Wielkiej Brytanii i pozwala również na samodzielne wykonanie go w warunkach domowych.

Każdy test, przy pomocy którego wykonuje się badanie na nietolerancję pokarmową zarówno w przychodniach jak i samodzielnie, powinien posiadać ważny certyfikat.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami producent artykułów spożywczych ma obowiązek informować o wszelkich składnikach, które mogą występować w produkcie - również o pochodzących z produkowanych innych artykułów na tej samej taśmie produkcyjnej alergenów np. informacja o możliwości śladowej zawartości orzeszków, glutenu itp.

Materiał przygotowany przez Zakład Gerontologii i Zdrowia Publicznego Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji na podstawie prezentacji mgr inż. Wiolety Mówińskiej, dietetyka Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowych Spotkań z Reumatologią”