

## Úvod

V súčasnej dobe už veľká časť populácie trpí potravinovou alergiou, ešte viac ľudí má problém so skutočnou alebo domnelou potravinovou intoleranciou. V súčasnosti neexistuje na potravinovú alergiu liečba. **Jediný spôsob ako predchádzať alergickej reakcii je vyhýbať sa jedlám, ktoré ju môžu spôsobiť.**

Prejavom alergickej reakcie na skonzumované jedlo môže byť napr. opuch pier, jazyk a hrdla, ťažkosti s dýchaním, žihľavka, žalúdočné kŕče, vracanie a hnačka.

U ľudí so závažnými potravinovými alergiami môže dôjsť k anafylaktickému šoku. Závažné alergické reakcie môžu spôsobiť pokles krvného tlaku, stratu vedomia, či dokonca smrť. Napríklad veľa návštev u lekára u detí (ale aj dospelých) je spôsobených potravinovou alergiou.

## Prehľad potravinových alergií a anafylaxie

### *Pamätajte*

- Okolo 4% obyvateľstva môže mať potravinovú alergiu.
- Mlieko, vajcia, arašidy, orechy, ryby, kôrovce, sója a pšenica spôsobujú 90% všetkých alergických reakcií na potraviny.
- Na potravinovú alergiu neexistuje žiadny liek; jediný spôsob, ako zabrániť alergickej reakcii je vyhnúť sa danej potravine.
- Závažná alebo život ohrozujúca alergická reakcia sa nazýva anafylaxia.
- Dokonca i stopové množstvo potravín spôsobujúcich alergiu môže u niektorých ľudí vyvolať alergickú reakciu.

## Často kladené otázky o potravinovej alergii a anafylaxii

### Čo je potravinová alergia?

**Potravinová alergia je odpoveď imunitného systému na jedlo, ktoré telo chybne označilo za nebezpečné. Keď sa imunitný systém rozhodne, že niektorá potravina je pre telo nebezpečná, vytvára špecifické protilátky, ktoré proti tejto potravine bojujú.**

V prípade, ak človek takúto potravinu prijme, imunitný systém vypustí veľké množstvo biologických látok, vrátane histamínu, aby telo ochránilo. Tieto látky spustia kaskádu alergických symptómov, ktoré ovplyvňujú respiračný systém, gastrointestinálny trakt, kožu a/alebo kardiovaskulárny systém. Niektoré reakcie môžu byť smrteľné.

### Čo je celiakia?

Celiakia je autoimunitné ochorenie, ktoré vedie k poškodeniu tenkého čreva a zasahuje do schopnosti tela absorbovať živiny z potravy. Ľudia, ktorí majú celiakiu, netolerujú lepok, bielkovinu nachádzajúcu sa v pšenici, raži, jačmeni (bežne sa vyskytuje v slade) a ovse. Eliminácia lepku zo stravy je veľmi dôležitá pre ich zdravie a blaho. U jednotlivcov s celiakiou, ktorí nedodržiavajú bezlepkovú diétu alebo neúmyselne prehltnú aj malé množstvá lepku, môžu potraviny s obsahom lepku vyvolať závažné gastrointestinálne problémy a sú vystavení

zvýšenému riziku vývinu výživových problémov, ako je anémia a osteoporóza, iné autoimunitné ochorenia, ako sú diabetes a ochorenie štítnej žľazy, a niektoré druhy rakoviny.

Ľudia s celiakiou často používajú iný žargón, keď sa stravujú v reštauráciách. Je možné, že vám povedia, že majú intoleranciu lepku alebo alergiu na lepok. Všetky tieto typy možno považovať za celiakiu a platia pre nich rovnaké opatrenia.

### Čo je potravinová intolerancia a aký je rozdiel medzi potravinovou intoleranciou a alergiou?

Potravinová intolerancia je reakcia, ktorá na rozdiel od potravinovej alergie nezahŕňa imunitný systém. Namiesto toho zahŕňa tráviaci systém a telu jednoducho chýba mechanizmus alebo enzým potrebný na strávenie a správne spracovanie konkrétnej potraviny.

Najčastejšou potravinovou intoleranciou je intolerancia laktózy. V tomto prípade jedinec nemá enzým, ktorý je potrebný na trávenie mliečneho cukru.

Keď osoba s intoleranciou laktózy konzumuje mliečne výrobky, môžu sa u nej prejavovať príznaky ako je plynatosť, nadúvanie alebo bolesť brucha; ak však jednotlivec spotrebuje len malé množstvo mliečnych výrobkov, nemusia sa uňho prejavovať žiadne príznaky. Navyše existujú lieky alebo kvapky, ktoré možno užiť pred konzumáciou mliečnych výrobkov, ktoré nahradia chýbajúci enzým, čo umožňuje jednotlivcovi konzumovať mliečne výrobky bez vedľajších účinkov.

### Aké potraviny spôsobujú alergické reakcie?

Hoci človek môže byť alergický na akúkoľvek potravinu, nasledujúcich osem potravín spôsobuje 90 percent všetkých potravinových alergických reakcií:

<b>arašidy</b>	<b>orechy</b> ( <i>napr. vlašské orechy, pekanové orechy, mandle,</i>
<b>ryby</b>	<i>kešu orechy a pistácie</i> )
<b>kôrovce</b> ( <i>napr.</i>	<b>sója</b>
<i>krab, homár, krevety</i> )	<b>vajcia</b>
<b>mlieko</b>	<b>pšenica</b>

### Symptómy alergickej reakcie?

Medzi typické symptómy alergickej reakcie patria:

<b>koža</b>	žihľavka, ekzém, opuch pier a tváre, svrbenie
<b>respiračný systém</b>	opuch hrdla alebo úst, ťažkosti s dýchaním, upchatý a/alebo tečúci nos, svrbenie, a/alebo vodnaté oči, sipot, opakovaný kašeľ
<b>gastrointestinálny trakt</b>	žalúdočné kŕče, vracanie, hnačka

Príznaky alergickej reakcie môžu byť mierne až závažné. Reakcia sa môže prejavovať ihneď alebo až do dvoch hodín po jedle.

## Čo je anafylaxia?

Anafylaxia je závažná reakcia s rýchlym nástupom a môže spôsobiť smrť. Príznaky môžu zahŕňať všetky tie, ktoré boli uvedené vyššie, ako aj kardiovaskulárne príznaky ako pokles krvného tlaku, strata vedomia alebo dokonca smrť.

K úmrtiu pri potravinovej alergii dochádza najmä v dôsledku silného opuchu dýchacích ciest.

## Čo robiť v prípade anafylaxie?

Mierne reakcie sa zvyčajne liečia liekmi antihistaminikami, ako je napr. Dithiaden®. Liečivo používané pri závažnej alebo anafylaktickej reakcii je epinefrín, tiež nazývaný adrenalín. Výdaj lieku je viazaný na lekársky predpis, vydáva sa vo forme injekčného roztoku (napr. EpiPen®) a podáva sa okamžite v prípade reakcie.

## Ako sa môžeme vyhnúť alergickej reakcii?

Jediným spôsobom, ako sa vyhnúť reakcii je prísne vyhýbanie sa potravinám spôsobujúcim alergiu. **Čítajte zloženie každého výrobku.**

## Čo je kontaminácia?

Krížový kontakt nastáva, keď jedna potravinu príde do styku s inou a ich proteíny sa zmiešajú. Výsledkom je, že každá potravinu obsahuje malé množstvo druhej potravinu, často pre naše oko neviditeľné. Takýto kontakt môže byť buď priamy (napríklad umiestňovanie syra na hamburger) alebo nepriamy prostredníctvom rúk alebo náradia.

Proteín je zložka potravinu, ktorá spôsobuje potravinovú alergiu. Aj malé množstvo alergénnej potravinu stačí na to, aby v niektorých prípadoch spôsobili alergickú reakciu. Preto musíte prijať opatrenia na zabránenie kontaminácie potravin, na ktoré je zákazník alergický.

## Čo potrebujú ľudia s potravinovými alergiami od personálu stravovacieho zariadenia?

**Jednotlivci s potravinovými alergiami potrebujú, aby im v reštaurácii poskytli presné informácie o prísadách, aby si mohli objednať vhodný pokrm. Nesprávne alebo neúplné informácie môžu u týchto ľudí vyvolať alergickú alergiu.**

Potravinu vyrobené z rôznych prísad môžu obsahovať alergény. Napríklad majonéza obsahuje vajcia, jogurt a mnohé výrobky označené ako „bezlaktózové“ môžu obsahovať mlieko; marcipán je pasta z mandlí.