

## A L E R G E N Y

Nr.	Grupa alergenów	Występowanie
1	<b>MLEKO</b>	Masło , owsianka , ser , naleśniki , mizeria z jogurtem, kakao , kruche ciasto , sos beszamelowy , białko serwatkowe , mleko w proszku , śmietana , maślanka , zsiadłe mleko , jogurt , kefir , ser twarogowy , kazeina , margaryna , czekolada , lody , desery , puree ziemniaczane , tłuszcze do smarowania pieczywa
2	<b>GLUTEN</b>	Pieczywo mieszane , owsianka , musli , naleśniki , kotleciki drobiowe , kotlety rybne gulasz , bułka tarta , kruche ciasto , kasza manna , kaszka kukurydziana , kasza jęczmienna , płatki , otręby , produkty pełnoziarniste , kielki pszenicy, makarony , bulka tarta , mieszanki zbóż , kawa zbożowa , sosy na bazie zasmażki , napoje na bazie kakao , mieszanki przypraw , sos sojowy , batony zbożowe , lody z waflem , wędliniarskie specjały
3	<b>CYTRUSY</b>	Kiwi , cytryna , herbata z cytryną , nektarynki , pomarańcze
4	<b>WIEPRZOWINA</b>	Mięso wieprzowe
5	<b>DRÓB</b>	Mięso drobiowe
6	<b>JAJA</b>	Kotlety rybne , kotlety drobiowe , naleśniki , kruche ciasto , żółtko i białko jaj , jaja w płynie i w proszku , spoivo w mięsie mielonym , pulpety
7	<b>SELER</b>	Zupy , surówki z selerem , seler naciowy , liść selera , ziarna selera , sól selerowa , soki warzywne z dodatkiem selera , mięsa duszone z jarzynami , sosy , sałatki delikatesowe , mieszanki przypraw
8	<b>GORCZYCA</b>	Mięso marynowane z gorczycą , sałatki , musztarda , olej gorczycowy , liście i kwiaty gorczycy , warzywa konserwowe , marynaty
9	<b>SEZAM</b>	Mieszanka płatków śniadaniowych , chleb , bułka z ziarnami , kotleciki drobiowe , ciastka z sezamem , ziarno sezamowe , oleje , past masła , mąka , sól sezamowa
10	<b>SOJA/ ziarno sojowe /</b>	Wędlina , mąka sojowa , kasza sojowa , olej sojowy , kielki soi , przyprawy , wyroby wędliniarskie , niskotłuszczowe produkty na bazie mięsa mielonego
11	<b>RYBY</b>	Kotlety rybne , pasta z makreli , ryby surowe , gotowane , marynowane , kawior , ikra , żelatyna Kotlety rybne , pasta z makreli , ryby surowe , gotowane , marynowane , kawior , ikra , żelatyna
12	<b>ORZECHY</b>	Słonecznik , bułka z ziarnami , migdały , orzechy laskowe , orzechy włoskie , olej arachidowy , masło arachidowe , orzechy brazylijskie , pistacja , krem orzechowy, pasta orzechowa , masło orzechowe , marcepan , desery , produkty o smaku kawowym , wegetariańskie zamienniki mięsa , sosy
13	<b>DWUTLENEK SIARKI oraz siarczyny w stężeniach wyższych niż 10mg/l</b>	Owoce suszone , musli , E220-228 : dwutlenek siarki oraz sole kwasu siarkowego
14	<b>SKORUPIAKI</b>	Małże , krewetki , raki , kraby , masło rakowe , pasta z krewetek
15	<b>ŁUBINY</b>	Mąka łubinowa , białka roślinne (łubiny) w wypiekach
16	<b>MIĘCZAKI</b>	Omułki , małże , ostrygi , ślimaki , kalmary , mątwy , ośmiornice , czarny makaron z owocami morza
17	<b>MIÓD</b>	Miód naturalny i sztuczny

### DO PRZYGOTOWANIA POSILKÓW UŻYWANE SĄ PRZYPRAWY:

pieprz, pieprz ziołowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól niskosodowana, cukier waniliowy.

**Do najczęściej uczulających pokarmów należą białka mleka krowiego, jaja oraz pszenicy (zwłaszcza u dzieci), ponadto ryby, owoce morza, orzechy, pomidory, seler, przyprawy. Uczulają także dodatki stosowane w pokarmach.**

**Białko jaja kurzego** należy do najczęstszych alergenów pokarmowych. W dodatku powoduje ono niekiedy bardzo burzliwe reakcje i może uczulać na odległość.

Objawy : wymioty , ból brzucha , pokrzywka , świąd , napady astmy, nieżyt nosa

W alergii na jajo kurze znacznie częściej i silniej uczula białko niż **żółtko**, ale i to ostatnie bywa czynnikiem etiologicznym niebezpiecznych reakcji anafilaktycznych, choć częstość tego zjawiska nie jest dokładnie poznana.

Alergia na **mleko krowie** „ skaza białkowa ” przez wiele lat uchodziła za rzadkie zjawisko. W znacznie większym stopniu niż uczulenie na inne pokarmy zależy od wieku. W pierwszych kilkunastu miesiącach życia mleko krowie jest najczęstszym alergenem dziecka. Z wiekiem nadwrażliwość na mleko krowie występuje rzadziej . Przypadki alergii na mleko jednego gatunku kopytnych u osób dobrze tolerujących mleko innych gatunków np. kozie , owcze (może z wyjątkiem osła) są ogromnie rzadkie, ale się zdarzają.

Ze wszystkich gatunków zbóż **pszenica** alergizuje najczęściej. Może być alergenem powietrzno pochodnym lub wziewnym . / alergia na to zboże występuje najczęściej u piekarzy pracujących w pomieszczeniach zamkniętych /

Zarówno same **orzechy**, jak i **masło arachidowe** są bardzo silnymi alergenami pokarmowymi.

Natomiast olej arachidowy, jeżeli otrzymuje się go prawidłowo, nie zawiera białek i w związku z tym nie uczula.

Objawy : wstrząs anafilaktyczny , pokrzywka , obrzęk górnych dróg oddechowych , również wysiewy pokrzywki, napady astmy, zaostrzenia już istniejącego nieżyty nosa lub krótkotrwałe jego wystąpienie, biegunki, wymioty i świąd.

Do bardzo rzadkich powikłań należą objawy neurologiczne oraz powstawanie owrzodzeń w jamie ustnej. Czas od spożycia orzeszków do wystąpienia reakcji waha się od kilku minut do kilku godzin. Cięższe epizody poprzedzane są czasem uczuciem palenia w ustach, złym ogólnym samopoczuciem i niepokojem, a dopiero po kilku minutach (niekiedy sekundach) występują zasadnicze objawy. Reakcja anafilaktyczna przebiega stosunkowo łagodnie i nawet utrata przytomności często nie prowadzi do zgonu.

W związku ze stosunkowo częstymi zgonami, diagnostyka alergii na orzeszki ziemne jest niezwykle istotna.

**Seler** należy do częstych alergenów pokarmowych. W większości przypadków alergizuje osoby z nieżytem nosa wywołanym nadwrażliwością na pyłek roślin .

Objawy : rumień , pokrzywka , astma , nieżyt nosa , alergie pokarmowe , obrzęk Quinckego , czasem pojawiają się słabe reakcje anafilaktyczne oraz obrzęk krtani. Objawy nadwrażliwości są zwykle krótkotrwałe. Seler należy do grupy alergenów pokarmowych, których spożycie może spowodować reakcję anafilaktyczną

**Marchew** należy do najczęściej alergizujących jarzyn. Alergia na marchew często współistnieje z uczuleniem na inne owoce i warzywa.

Objawy ze strony przewodu pokarmowego, a nieraz ostra pokrzywka. Po spożyciu marchwi może też wystąpić wyprysk wokół odbytu.

**Ryby** są najczęstszym źródłem alergenów pokarmowych, których spożycie wywołuje wstrząs anafilaktyczny.

Węgorz , dorsz , tuńczyk są jedną z wielu ryb, które silnie uczulają. Nadwrażliwość ta w porównaniu z alergią na inne pokarmy ma kilka osobliwości.

Uczulenie na ryby jest bardzo częste. Szczególnie duży odsetek nadwrażliwych obserwuje się wśród dzieci i młodzieży oraz w krajach z rozwiniętym rybołówstwem morskim.

Początkowo chory nie toleruje pojedynczych gatunków ryb , a dopiero później u większości , ale nie u wszystkich .

Objawy ; biegunka , nudności , bóle w nadbrzuszu , astma .

Alergia na **jabłka** jest dość częsta. Niejednokrotnie towarzyszy jej nadwrażliwość na seler lub marchew.

Osobliwością uczulenia pokarmowego na jabłka jest jego związek z alergią wziewną na pyłki niektórych roślin.

Alergia na jabłka bywa wcześniejsza i „predysponuje” do późniejszej (przebiegającej wówczas zwykle bardzo ciężko) alergii wziewnej.

Alergia na **ziemniaki** występuje głównie u gospodyń domowych i pracowników gastronomii. Podczas termolabilności większość alergenów ulega unieczynnieniu w procesie gotowania, smażenia / obróbka termiczna /

Alergia na ziemniak łączy się ze złym znoszeniem innych owoców i warzyw.

Objawy : pokrzywka, astma

Na **pomidora** stosunkowo często są uczulone osoby stale zawodowo przygotowujące kanapki oraz sprzedawcy żywności.

Pomidor należy do warzyw, które wywołują tzw. białkowe zapalenie skóry.

Objawy : pokrzywka

**Brzoskwinia** szczególnie często uczula w rejonie śródziemnomorskim, wywołując różnorodne objawy kliniczne, zwłaszcza pokrzywkę. Silniej alergizuje skórka niż mięsz brzoskwini mogą powodować zespół lateksowo – owocowy.

Brzoskwinie mogą także wywołać *exercise-induced anaphylaxis*, tj. odczyny anafilaktyczne poprzedzone wysiłkiem fizycznym, np. biegiem czy grą w tenisa. Dzieje się tak, gdy alergizujący pokarm zostanie spożyty w ciągu 2 godzin przed wysiłkiem.

Alergia na owoc **czereśni** powstaje w odmienny sposób w różnych częściach Europy. Różnice te zależą od tego, które z uczulających białek czereśni jest w danym rejonie większym alergenem.

Podobnie jak w przypadku wielu innych produktów spożywczych pochodzenia roślinnego, nadwrażliwość na czereśnie jako uwarunkowana pyłkiem jest głównie związana z jamą ustną i gardłem z powodu łatwości, z jaką alergeny są trawione w przewodzie pokarmowym i dlatego powoduje głównie OAS.

Objawy : pokrzywka

Objawy uczulenia na **banany** są różnorodne. Najczęściej stwierdza się pokrzywkę kontaktową.

Występuje ona zwłaszcza na wargach, ale nieraz także na opuszkach palców / świąd /.

U niektórych chorych obserwowano także współistniejące uczulenie na kiwi i awokado.

Alergia na owoc **gruszki** znana jest od wielu dziesiątków lat, ale większą uwagę poświęcono jej dopiero ostatnio.

Uczulenie na gruszkę przejawia się pokrzywką kontaktową w miejscu dotknięcia owocu, głównie na palcach i wargach.

U uczulonych na ten owoc oprócz zespołu alergii jamy ustnej występują też inne choroby atopowe, ale znacznie rzadziej. Zwykle stwierdza się u takich chorych współistnienie astmy z sezonowym nieżytem nosa, rzadziej sam nieżyt nosa, a zupełnie wyjątkowo samą astmę

Alergia pokarmowa na **szpinak** nie jest częsta, a alergia wziewna zdarza się bardzo rzadko.

Szpinak zawiera stosunkowo dużo histaminy (przeciętnie w stężeniu 37,5 mg/dl) i dlatego niekiedy (choć bardzo rzadko) może wywoływać wykwity skórne bez udziału mechanizmów immunologicznych, a objawy bardzo przypominają zmiany uczuleniowe.

**Nasiona słonecznika** są bogate w olej, który się wykorzystuje do produkcji margaryn i olejów kuchennych. Zazwyczaj olej nie zawiera białek i dlatego nie uczula, ale opisano wiele wyjątków od tej zasady.

Alergeny ziarna słonecznika są bardzo ciepło odporne i nie ulegają rozkładowi nawet w temperaturze 200°C przez godzinę, dlatego można się uczulić, jedząc pieczywo z ziarnami.

Objawy : nieżyt nosa, zapalenie spojówek

**Ryż** jest w znacznej części świata głównie spożywanym zbożem. Dużo informacji na temat uczulenia na ryż pochodzi z Japonii, gdzie stanowi on codzienny posiłek większości mieszkańców. Ryż szczególnie często uczula chorych na atopowe zapalenie skóry. Alergizuje także chorych na astmę.

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:**

pieprz, pieprz ziółowy, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, papryka słodka, sól niskosodowana, cukier waniliowy.