

NAVODILO PACIENTOM ALERGIJA NA ARAŠIDE IN DREVESNE OREŠČKE

Alergija na arašide:

- Alergijske reakcije so lahko lahke, težke in tako težke, da lahko celo ogrozijo bolnikovo življenje.
- Alergijske reakcije se celo pri istem otroku lahko zelo spreminjajo.
- V primerjavi z alergijami na druga živila se pri alergiji na arašide pogosteje pojavljajo težke alergijske reakcije. Ne da se napovedati pri katerem otroku z alergijo na arašide se bo težka alergična reakcija pojavila, niti kdaj se lahko pojavi. Tudi pri tistih alergikih, ki imajo sicer le malo alergijskih težav po zaužitju arašidov, se lahko nenadoma ob že manjšem dietnem prekršku pojavi anafilaktični šok.

Ali alergija na arašide izzveni?

Alergija na arašide pri večini otrok ne izzveni in je dieta brez arašidov potrebna vse življenje.

Po 5 letih diete izzveni alergija le pri 20 % alergikov in ne moremo napovedati, pri komu bo izzvenela.

Kako zdravimo alergijo na arašide?

Popolna dieta je edino učinkovito zdravljenje.

Dieta je potrebna za večino otrok vse življenje, čeprav otrok nima več težav.

- *Navzkrižne alergije:* zaradi podobnosti beljakovinskih molekul v različnih rastlinah so možne pri otrocih z alergijo na arašide tudi alergične reakcije na druga živila :
 - α *arašidi so stročnice*, navzkrižne alergije z ostalimi stročnicami so zelo redke — zato se stročnice (soja, grah, fižol, leča) lahko uvajajo v otrokovo prehrano, odsvetuje se le uporaba belega (volčjega) boba. Beli bob se pripravlja in uporablja podobno kot arašidi in so zato navzkrižne alergije pogostejše. Beli bob se nahaja kot dodatek nekaterim vrstam moke, zlasti v moki, ki se uporabljajo za dieto pri celiakiji.

- α Pri 25—50 % otrok z alergijo na arašide je prisotna navzkrižna alergija z drevesnimi oreščki (lešniki, mandlji, orehi, pistacije). Pri teh otrocih je potrebno izključiti iz prehrane tudi vse drevesne oreščke. Za dokaz navzkrižne alergije se opravijo alergološki testi.
- Uživanje živil za katera je dokazana navzkrižna alergija, lahko povzroči tudi anafilaktično reakcijo.
 - Ker so arašidi najpogostejši razlog za težke, anafilaktične reakcije, se najbolj ogroženim alergikom predpiše adrenalinski samoinjektor (Anapen, EpiPen).

Kaj je pomembno pri dieti brez arašidov?

- Iz otrokove prehrane je treba odstraniti arašide in jedi, ki vsebujejo arašide.
- Izključitev arašidov mora biti popolna — izključiti se morajo vsa živila, ki vsebujejo arašide/oreščke, tudi živila kjer je na deklaraciji označeno, da so le proizvedena v okolju z arašidi/oreščki (ob taki oznaki na izdelku osnovna receptura živila ne vsebuje arašidov, je pa zaradi proizvodnega postopka mogoče, da se arašidi v živilu nahajajo). Arašidi se veliko uporabljajo pri industrijski pripravi hrane, zato pride do nenamernega zaužitja arašidov kar pri 15 % vseh alergikov, podatki pa kažejo, da se najtežje alergijske reakcije kar v tretjini primerov zgodijo doma.
- Po evropski zakonodaji morajo biti arašidi in oreščki jasno označeni na deklaracijah sestave živila, prav pa je, da poznate možne nazive, s katerimi se lahko označujejo prisotnost arašidov v živilu.
- Evropska zakonodaja ne predpisuje obveznega označevanje prisotnosti sestavin živila za sveže pripravljeno hrano. Mnogi izdelki, ki niso pakirani, niso opremljeni z deklaracijami. Posebno nevarni so nakupi v pekarnah, slaščičarnah in delikatesah. Vedno kupite raje proizvod, ki je pakiran in opremljen z deklaracijo. Če od proizvajalca ne morete dobiti podatkov o sestavi živila, ga otroku ne dajte.
- Posebno nadomeščanje prehranskih izpadov zaradi izključitve arašidov v prehrani je potrebno le pri vegetarijancih in veganih, pri katerih so arašidi lahko glavni vir beljakovin in energije.

- Alergeni arašidov niso občutljivi za toplotno obdelavo, praženje pa alergenost arašidov poveča za 90-krat.
- Kontaminacija hrane z arašidi je možna tudi z rokami in slabo oprano posodo. Po delu z arašidi/oreščki si je treba umiti roke z vodo in milom (samo voda in antiseptični robčki ne zadoščajo) ter pomiti posodo in delovne površine s čistili in vodo.
- Uporabljajte preverjene restavracije. V restavraciji preverite pri kuharju, ali lahko pripravijo hrano brez arašidov in ali je možna kontaminacija hrane z arašidi (uporaba nerafiniranega olja, nečiste posode itd).
- Preverite pripravo hrane v šoli, na izletih, šoli v naravi, vrtcu ...



Oznake za arašide

- zemeljski oreščki (earth ground),
- monkey nuts, beer nuts,
- arašidovo olje, rastlinsko olje (brez oznake izvora),
- arachis,
- olje zemeljskih (groundnut) oreščkov,
- arašidova moka,
- arašidovo maslo,
- HPV/HVP (če ni označen izvor).

Hrana, ki lahko vsebuje arašide in je potrebno preverjanje sestave živila

- namazi,
- prigrizki,
- riževi krekerji,



- kruhove palčke, pice,
- kolači, piškoti, čokolada,
- sladoledi,
- vegetarijanska hrana,
- omake (čili, tabasko, pesto, solatni preliv),
- misli, kosmiči,
- hrana v indonezijskih, malezijskih, kitajskih, tajskih, indijskih in mehiških restavracijah,
- salame, hrenovke.

Alergija na drevesne oreščke

- drevesni oreščki: orehi, mandlji, lešniki, pistacije, brazilski oreščki (t. i. lupinasto sadje).
- V dieti se je treba izogibati vsem drevesnim oreščkom.
- Kokosov oreh je drevesni orešček, alergijske reakcije na kokosov oreh pa so zelo redke in izključitev iz prehrane ni vedno potrebna.
- Pri 25—50 % otrok z alergijo na drevesne oreščke je prisotna navzkrižna alergija z arašidi; pri teh je treba izključiti iz prehrane arašide in drevesne oreščke. Za dokaz navzkrižne alergije se opravijo alergološki testi.
- Drevesni oreščki so pogosti dodatek za izboljšavo okusa ali konzistence v številnih živilih.
- Po evropski zakonodaji morajo biti oreščki jasno označeni na deklaracijah sestave živila, je pa pomembno, da poznate možne nazive, s katerimi se lahko označujejo prisotnost oreščkov v živilu.
- Evropska zakonodaja ne predpisuje obveznega označevanje prisotnosti sestavin hrane za sveže pripravljeno hrano. Mnogi izdelki, ki niso pakirani, niso opremljeni z deklaracijami. Posebno nevarni so nakupi v pekarnah, slaščičarnah in delikatesah. Vedno kupite raje proizvod, ki je pakiran in opremljen z deklaracijo o sestavi živila. Če od proizvajalca ne morete dobiti podatkov o sestavi živila ga otroku ne dajte.
- Oreščki lahko sprožijo težke alergijske reakcije.
- Muškatni orešček in kostanj nista oreščka, kokosov oreh pa večina lahko uživa brez težav.
- Alergija na drevesne oreščke ne izzveni in dieta je potrebna vse življenje.



Nazivi za oreščke

- walnut — oreh,
- almond — mandelj,
- hazelnut — lešniki,
- coconut — kokosov oreh,
- pistachio — pistacije,
- brazil nut — brazilski orešček.

Živila v katerih so lahko oreščki

- solate in solatni preliv,
- omake za žar,
- kolači,
- zelenjavni sendviči, namazi,
- med,
- ribje konzerve,
- mandelone,
- mortadela (s pistacijami).



Splošni nasveti

Ne silite zdravih otrok v družini, da jedo isto hrano kot alergičen otrok.

Doma se povsem izogibajte le tisti hrani, pri kateri ima alergičen otrok težave že, ko pride z živilom le posredno v stik in ko za alergične reakcije zadošča že sama prisotnost alergena v njegovem okolju.

Tudi otroci z alergijo lahko določene hrane ne marajo — ne silite jih s hrano, ki je ne marajo, poiščite drug nadomestek. Posvetujte se z dietetikom.

Alergičen otrok mora poznati svoje prepovedi v prehrani in razumeti, zakaj so.

Otroci se največkrat ne spomnijo, kako je alergična reakcija potekala, tudi če je bila težka.

Nakupovalni vodnik

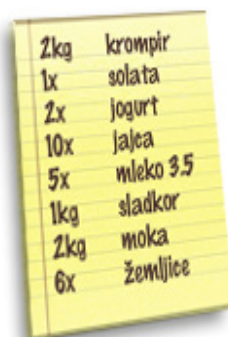
Vzemite si čas za nakupe hrane in ne hitite.

Kupujte sveže sadje in zelenjavo ter živila, ki so opremljena z deklaracijami.

Napravite si seznam živil, za katera ste že preverili, da so primerna za vašega otroka.

Izdelajte si tedenske jedilnike in sezname potrebnih nakupov, sezname shranite za ponovne nakupe.

Preverite deklaracije sestave živil vedno, ko jih kupujete — sestavine se lahko spreminjajo.



Pripravila: Metka Accetto, dr. med, spec. pediater.