

NAVODILO PACIENTOM

ALERGIJE NA ZELENJAVO IN SADJE

Alergija na sadje in zelenjavo je lahko posledica dejanske preobčutljivosti bolnika za določeno živilo rastlinskega izvora (prave alergije), ali pa so alergijske reakcije po uživanju sadja in zelenjave sprožene le zaradi podobnosti beljakovinskih molekul v sadju/zelenjavi z beljakovinami v pelodih, na katere je bolnik alergičen (navzkrižne ali sekundarne alergije).

- α **Prave alergije** na sadje in zelenjavo so pri otrocih pogostejše kot pri odraslih — najpogosteje se pojavi alergija na banane, kivi, paradižnik in krompir. Običajno je otrok alergičen le za eno vrsto sadja ali zelenjave, alergijske reakcije pa so lahko tudi zelo hude. Primarne alergije na sadje in zelenjavo se pojavijo tudi pri otrocih, ki nimajo alergijo na pelode.
- α **Navzkrižne alergije med pelodi in sadjem/zelenjavo** običajno povzročajo lažje alergijske reakcije, ki jih imenujemo **oralni alergijski sindrom (OAS)**. Pri otrocih so redke, ker se alergija na pelode šele razvija. Najpogostejše navzkrižne alergije so s pelodi dreves, zlasti pelodi breze, možne pa so tudi s pelodi trav, plevelov in lateksom. Navzkrižne alergije niso pri vseh bolnikih enako izražene; katero sadje in zelenjava sproži navzkrižno reakcijo in pri katerem bolniku, je odvisno od osnovnega pelodnega alergena, geografskih pogojev in razvoja alergije. Pri navzkrižnih alergijah se bolniku težave običajno pojavijo na več vrst sadja in zelenjave, tudi če med njimi ni botanične sorodnosti. Večina beljakovin, ki povzroča navzkrižne alergije je občutljiva za toploto in/ali se razgradi v prebavilih in zato ne povzroča težkih reakcij.

Prave alergične reakcije in alergijo zaradi navzkrižnih reakcij povzročijo lahko ista živila rastlinskega izvora.

Ali alergija na sadje in zelenjavo izzveni?

Ni podatkov, ali te alergije sčasoma izzvenijo.

Bolezenski znaki

Prave alergične reakcije so zelo redke.

Pogosto potekajo težje.

Alergija se kaže lahko kot koprivnica, nenaden srbeč izpuščaj, otekanje, lahko pa tudi kot težka anafilaktična reakcija s sistemskimi znaki prizadetosti dihal, srčno žilnega sistema in prebavil.

Navzkrižne alergije ali oralni alergijski sindrom (OAS)

Pogostejše so pri odraslih, ki so alergični na pelode dreves, trav in plevelov. Reakcije se pojavljajo zaradi podobnosti v sestavi določenih beljakovin v rastlinah. Običajno navzkrižne alergične reakcije niso težke.

Znaki alergije se pojavijo v nekaj minutah po uživanju hrane in brez zdravlil v 30 minutah do ene uri izzvenijo. Težave so predvsem omejene na usta in požiralnik — pojavi se srbenje ustnic, neba, žrela, lokalne otekline ustnic, jezika, izpuščaji okoli ust itd.

Živila, ki najpogosteje povzročajo oralni alergijski sindrom

- α lešniki,
- α jabolka,
- α zelena,
- α arašidi,
- α breskve,
- α soja,
- α paradižnik,
- α pomaranče,
- α korenje,
- α češnje,
- α melone,
- α banane.

Živila, ki pogosteje povzročajo prave alergije

Sadje:

- α jabolka,
- α breskve,
- α grozdje (rozine, grozdni sok, vinski kis),
- α kivi,
- α krompir.



Zdravljenje alergije na sadje in zelenjavo

Odločilna pri zdravljenju je dieta.

Glede na izvide alergološkega pregleda in testiranja bo zdravnik določil, kakšno dieto otrok potrebuje.

Pri dieti je zlasti pomembna ocena možnosti za težjo alergijsko reakcijo.

Nevarne alergične reakcije se lahko pojavijo tako pri primarni alergiji kot pri navzkrižnih alergijah.

Nekateri otroci potrebujejo občasno tudi zdravljenje z zdravili. Če pri alergiku obstaja nevarnost za razvoj težke alergijske reakcije se predpiše kot zdravilo za samopomoč adrenalinski samoinjektor (Anapen, EpiPen).

Dieta

- Po priporočilih za zdravo prehrano naj bi sadje in zelenjava predstavljala tretjino dnevnega vnosa hrane in so pomemben vir potrebnih vitaminov, mineralov in snovi v sledeh.
- Iz otrokove prehrane je potrebno izključiti le tisto sadje in zelenjavo, ki mu dejansko povzroča težave.
- Pri pravi alergiji je sadje ali zelenjavo, na katero je otrok alergičen, treba povsem izključiti iz prehrane, ne glede na način priprave živila (alergije ne prepreči kuhanje ali lupljenje sadja), izključiti je treba vsa živila, v katerih se to sadje/zelenjava nahaja (kompoti, marmelade, sladice itd.).
- Stroge diete pri navzkrižnih alergijah največkrat niso potrebne. Običajno so potrebni le manjši posegi v dieti, zadoščajo že ukrepi, kot so kuhanje in toplotna obdelava živil, lupljenje določenega sadja, količinske omejitve pri uživanju določenih živil v sezoni, večje obremenitve z znanimi pelodi.



Splošni nasveti

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

Pomembno je da se vsak otrok sreča s potencialnimi alergeni najprej doma.

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 alergijske 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

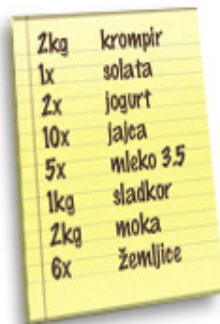
Vzemite si čas za nakupe hrane in ne hitite.

Kupujte sveže sadje in zelenjavo in 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. pediatr.

