

ALERGENY V POTRAVINÁCH

Specifikace alergenů:

Různé druhy alergií postihují až 30% populace. Doposud nebyl nalezen žádný lék na vyléčení alergie.

Každý jedinec postupně zjistí, které potraviny u něj vyvolávají alergickou reakci, a ty by potom měl vyřadit ze svého jídelníčku.

Vysvětlení: Alergeny jsou přirozeně vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému (dále IS,) která může vyústit až v anafylaktický šok.

V podstatě se jedná o poruchy imunity, kdy normálně neškodné látky fungují negativně–jako alergen a jsou napadány imunologickou obranou organismu.

Alergická reakce : Spočívá v tom, že IS reaguje tvorbou protilátek – bílkovin, které se specificky navazují na alergen, a tak je deaktivují a vylučují z organismu. Existují různé druhy protilátek, jedna z nich, která vyvolává alergické reakce na potraviny, je Imunoglobín E = (dále IgE). Protilátka IgE se sama váže na alergen a vyvolává alergickou odezvu. Při alergické reakci zajišťuje IgE uvolňování signálních molekul do krevního řečiště, čímž okamžitě vyvolává symptomy typické pro potravní alergii. Nástup je rychlý - **zpravidla do 1 hodiny po požití alergenu přítomného v potravíně.**

Projevy alergické reakce: kýčání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjmy (ve výjimečných případech může dojít až k anafylaktickému šoku)

Intolerance – averze: Je to též nepříjemná reakce, která oproti alergické reakci nastupuje po delší době a projevuje se nadýmáním, průjmem nebo zácpou. Nejedná se o alergickou reakci.

Prahové hodnoty: Minimální množství alergenu nezbytného pro vyvolání alergické reakce se označuje jako prahová hodnota. Každý jedinec má jiný prah, a proto nelze objektivně stanovit její univerzální hodnotu.

Běžné potravinové alergen: Mohou vyvolat všechny potraviny, **ale EU specifikovalo 14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení.**

Za další alergen lze považovat též jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny, **ale ty neznačíme.**