



Táplálékallergia


PTE-ETK

Fizioterápiás és Táplálkozástudományi Intézet

Készítette: Szekeresné Szabó Szilvia

Dietetika II.

2012

- 
-
- **Táplálékallergia:** a táplálék vagy táplálék összetevő által kifejtett specifikus, reprodukálható reakció, melyben kóros immunológiai reakciók mutathatók ki
 - **Táplálékintolerancia:** a táplálék vagy táplálék összetevő által kifejtett specifikus, reprodukálható reakció immunológiai eltérés nélkül

Allergiás reakció

- a szervezet immunrendszerének túlérzékenységi reakciója különböző allergénekre vagy behatásokra.
- Az allergiás betegekben ezek az anyagok vagy behatások túlzott mértékű ellenanyag (antitest) termeléséhez vezetnek. Amikor a szervezet ismételten találkozik az allergénnel (kiváltó okkal), kialakul az allergiás reakció.
- Az allergiás reakció során az allergén-antitest kapcsolódás következtében az immunrendszer bizonyos sejtjeiből az idegen anyagok számára mérgező vegyületek (pl. hisztamin) szabadulnak fel. Ezek a kibocsátott vegyületek felelősek az allergiás tünetek kialakulásáért.

Tünetek

- GI: hasmenés, hasi görcsök...
- Bőr: ekzema, viszketés, urticaria...
- Légúti: orrfolyás, rohamokban jelentkező tüsszentés, rekedtség...
- Haematológiai: apró bőr vagy nyálkahártya vérzések
- Idegrendszeri: viselkedési zavar, alvászavar, migrén, fáradékonyság...
- Egyéb: nephrosis szindróma, arthritis
- Generalizált: anaphylaxiás shock

Diagnózisa

- Anamnézis:
- panaszok, tünetek jelentkezése,
- táplálkozásianamnézis, családi anamnézis
- Labor vizsgálatok
- Táplálékallergén azonosítása:
- elimináció-provokáció

Therápia

- Az allergén teljes eliminálása az étrendből
- Nemcsak a tejet, tojást,ogyorót...stb, hanem minden ezzel készült terméket is
- Már nagyon kis mennyiség is kiváltja a tüneteket

Keresztallergia

- A háttérben az anyagok kémiai szerkezetének hasonlósága áll. Ha a különböző eredetű allergének nagy mértékben hasonlítanak egymáshoz a szervezet védekező rendszere nem tud különbséget tenni közöttük, ami ugyanolyan allergiás tünetek megjelenéséhez vezet
- Tej – marhahús - marhaszőr
- Tojás – baromfihús
- Tehéntej – kecsketej – juhtej
- Pollen – táplálék
 - Parlagfű – görögdinnye, gyömbér, fahéj, fokhagyma, kamilla, uborka, tök, zeller, banán
 - Nyírpollen – alma, barack, körte, burgonya, répa, zeller, fűszer, kivi
- Latex – táplálék
 - Avokádó, papaya, banán, kivi, szelídgesztenye, burgonya, parad

Lisztérzékenység - coeliakia

Mi váltja ki a betegséget?

- A coeliákia a kalászos gabonafélék (búza, árpa, zab, rozs, /tritikálé/) fehérjéinek (glutén) fogyasztása miatt jön létre az arra hajlamos egyéneknél.
- Számukra a kalászos gabonák nemcsak lisztként, hanem minden formájukban, pl.: maláta, müzli, búzadara is ártalmasak.
- Viszont nem okoz problémát a rizs, kukorica, szója, burgonya, sárgaborsó, és a belőlük készült lisztek → nem tartalmaznak glutént.

Milyen tünetek mögött állhat coeliákia?

- Krónikus hasmenés, haspuffadás,
- vashiány,
- soványság,
- Nem megfelelő súlygyarapodás,
- Fáradékonyság, fejfájás, hajhullás, körmök töredezése → nyomelem és vitaminok hiánya miatt
- Tejcukor emésztési zavar (másodlagos laktázhiány)
- Csontritkulás
- Fogzománc hibák, a fogak korai romlása

Hogyan állapítható meg a coeliákia fennállása?

- A ~~hagyományos~~ laboratóriumi vizsgálatok mellett, ma már lehetőség van a coeliákias antitestek gyorseszttel történő kimutatására is.
- Ez a vizsgálat is vérből történik!
- Ha pozitív az eredmény, szükség van a vékonybél szövettani vizsgálatára. Az előzetes diéta álnegatívvá teheti az eredményt, ezért gluténmentes diétát nem szabad elkezdeni.

gluténmentes életmód...

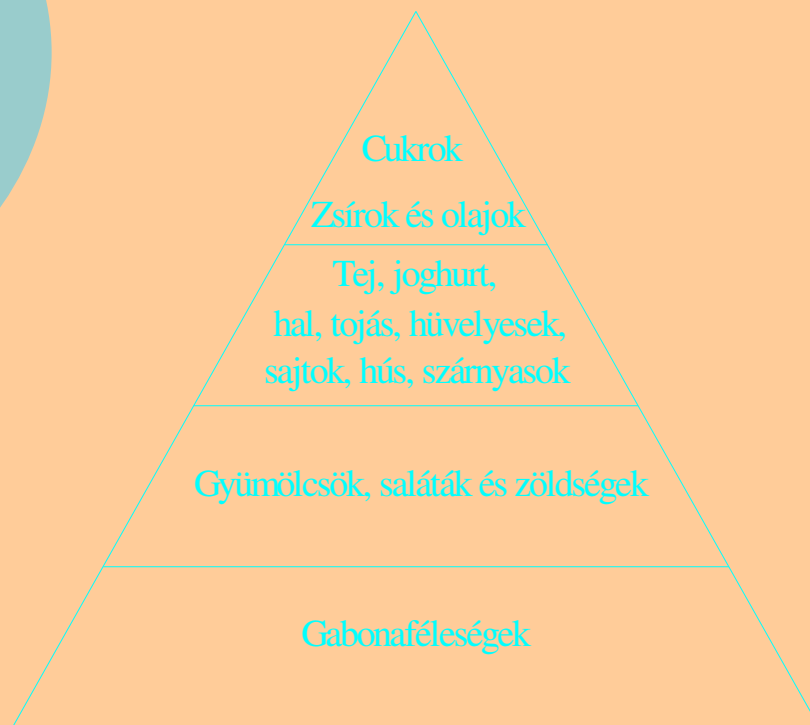
**Táplálkozási ajánlások
lisztérzékenyek számára**

Egészségesek

számára készített táplálkozási ajánlások
piramis alapján

Lisztérzékenyek

bemutatása




○ **A coeliákiások nem fogyaszthatnak búzából, árpából, rozsból, zabból és tritikáléból (a búza és rozs kereszteződéséből létrehozott gabona) készült termékeket!**

- Ezért lisztérzékenységben a táplálkozás alapja a naponta történő bőséges zöldség-, főzelék-, és gyümölcsfogyasztás.
- Ez nemcsak e táplálékok értékei miatt van így, hanem azért (is), mert ezekkel helyettesíthetőek a lisztérzékenyek számára nem fogyasztható gabonafélék.
- Így nagyobb szerep hárul a szükséges energia- és tápanyagmennyiség bevitelében a zöldség- főzelékfélékre és a gyümölcsökre.

- **A lisztérzékenyeknek is szükségük van gabonafélékre, de csak korlátozottan** lehet válogatni e csoportból!

A **rizs, kukorica, hajdina, köles** valamint egy Amerikából ide származtatott pseudo-cereália (nem valódi gabonaféle), az **amaránt** nem tartalmaz glutén/gliadint, tehát **szabadon fogyasztható!**

- Ezekből a gabonafélékből nagyon sok jóízű étel, sütemény, tésztaféle, kenyér, péksütemény készíthető, ha nem is minden esetben érhető el a búzából készül, kenyér, péksütemény minősége.

- 
-
- **A tiltott gabonafélék általában jól pótolhatók az engedélyezettekkel, valamint a burgonyával, hüvelyes főzelék-félékkel, szójával.**

- Az egészséges táplálkozás elengedhetetlen része a naponta történő **tej- és tejtermékfogyasztás!**

A tej, tejes italok, savanyított tejtermékek, joghurt, kefir, író, túró és a különféle sajtok, továbbá a tejföl, tejszín tartozik ebbe a csoportba.

A tejes italok, joghurtok, sajtok gluténmentességét ellenőrizni kell!

Ahhoz, hogy megkönnyítsük dolgukat, készítettünk egy gluténmentes listát, mely egy része az adatbank által kiadott adatokat, másik része pedig az általunk gyűjtött gluténmentes termékeket tartalmazza. Így azok gluténmentessége garantált!

-
- A következő csoportba tartoznak a különféle **húsok**: baromfi-, sertés-, marha-, borjú-, ló-, birka-, kecske-, vadhúsok, belsőségek és a húskészítmények, valamint a heti gyakorisággal fogyasztandó halak, tojás és szója.

Valamennyi hús gluténmentes, így a lisztérzékenyek szabadon fogyaszthatnak minden fajtát.

- **A húskészítmények** már tartalmazhatnak glutént. Így ezek fogyasztása előtt mindig pontosan tájékozódni kell. A húsok elkészítésekor a panírozáshoz is csak gluténmentes lisztet és morzsát használhatunk fel.

A sütés szabályai: legyen elkülönítve a két féle hús megsütése. Pl.: rántott szelet elkészítésekor vagy külön sütőedényben süssük, vagy pedig a hagyományos liszttel készített hús **előtt**, így nem kell két edényt használni. Vigyázni kell, nehogy összekeveredjen a kétféle étel.

Zsiradékok:

- Csökkentsük a zsiradékok, főként az állati eredetű zsírok fogyasztását → túlzott bevitele a koszorúér, valamint egyes daganatos betegségek kockázatát növeli.

A zsiradékok közé tartozik a vaj, az olaj, a margarin, a liba-, kacsá-, disznózsír. Ezek az anyagok nem tartalmazznak glutént.

Édesipari termékek:

- Ma már nagyon sokféle gluténmentes édesipari termék áll rendelkezésre, csak sajnos ezek drágábbak, mint a hagyományos termékek, és sokszor ez szab gátat a lisztérzékenyek előtt.
- A hagyományos termékek között is van, amit lehet fogyasztani, ezeknek a listája megtalálható a Magyar Táplálék Allergia és Intolerancia Adatbank által kiadott füzetben.

Italok:

Legjobb szomjoltó a tiszta, jó minőségű ivóvíz, de bátran alkalmazható a ma divatos szénsavas és szénsavmentes ásványvizek, üdítőitalok.

Beilleszthető az étrendbe a valódi babkávét, kakaót, illetve teákat, de nem fogyasztható a malátából készült instant kakaó, kávé, pótkávé.

- Mivel egyre több felnőttet is érint a betegség, így beszélnünk kell a szeszes italok fogyasztásáról. Az aromából készült alkoholos italok, bor, valamint a csak kukoricából készített sör nem tartalmaz glutént! De a malátát (árpát) is tartalmazó sör és a búzasör, gabonából erjesztett röviditalok (whisky, vodka, gabonapálinka) nem fogyasztható!

Fűszerek, ízesítőanyagok:

- Szabadon felhasználhatók a zöldfűszerek, és száraz fűszernövények. A levesporok- és kockák, mártásporok, ételízesítők, fűszerkeverékek közül csak azok használhatók, amelyeknél a gyártó szavatolja a gluténmentességet.
- A ketchupok, majonézek, mustárok közül csak azok használhatók, amelyekhez sűrítésre állományjavítóként kukoricakeményítőt használtak.

A gluténmentes termékek előállításának a szabályai:

- ! A gluténmentes diétás termékeket a hagyományos élelmiszerek előállításától el kell különíteni, mind térben, mind időben.
- ! Tilos ugyanazt a gyúródeszkát használni!
- ! Szükség van külön főzőedényre, fakanálra és minden olyan eszközre, ami szükségeltetik a konyhai eljárások során! Érdemes ezeket megjelölni, így biztos nem keverjük össze!
- ! Minden ilyen tényezőre gondosan oda kell figyelni, hisz a lisztérzékeny egyéneknél már a legapróbb mennyiség is gondot okozhat!

Hogyan ellenőrizzük a termékek gluténmentességét?

- A garancia jellegű garanciával rendelkező termékek gluténmentes termékek esetén láthatunk egy áthúzott búzakaralászt, vagy
- Lisztérzékenyek, coeliákiások is fogyaszthatják, vagy
- Gluténmentes, gliadinmentes feliratot olvashatunk!

