

Ételallergia

Az ételallergia az immunrendszer kóros válasza. Akkor fordul elő, ha az immunrendszer téves módon veszélyesnek ismer fel valamely ételösszetevőt - legtöbbször fehérjét -, és beindítja a védekezési reakciót ellene. Az allergia tüneteit akkor látjuk, amikor a védekező ellenanyagok harcra kelnek a veszélyesnek vélt összetevővel szemben.

A leggyakoribb allergiát okozó ételek felnőtteknél: tojás, kagyló, halak, mogyoró. Gyermekeknél a leggyakoribb allergének a tej, a szója-ételek, a kagyló, a mogyoró.

Ételallergia okai

Az ételallergia oka az étel valamely összetevőjével - legtöbbször fehérje - szemben kialakuló immunrendszeri érzékenység. Előfordulásához a tüneteket megelőzően legalább egyszer már találkoznia kellett a szervezetnek a kérdéses kémiai anyaggal.

Immunválasz az ételallergia okára

Legelső alkalommal, amikor az ember elfogyasztja a problémát okozó anyagot, a szervezet veszélyesként ismeri fel. A veszély-helyzet aktiválja az immunrendszert, mely eredménye többek között IgE ellenanyag termelése. Amennyiben az ételt újra elfogyasztjuk, az nagy mennyiségű, előre legyártott IgE ellenanyagokat és más kémiai vegyületeket (pl. hisztamin) szabadít fel. A szervezet reakciójának a célja eliminálni a veszélyesként felismert anyagot a szervezetből. A felszabadult hisztamin tüneteket okozhat a bélrendszerben, a légzőrendszerben, a bőrön és a szív-érrendszerben.

Ételallergia gyakorisága

Az ételallergia a felnőttek kb. 1%-át, a gyermekek 7%-át érinti. A gyermekek ételallergiája sokszor felnőttkorra visszahúzódik.

Az ételallergia sokszor családon belüli halmozódást mutat, ami az öröklődési lehetőséget veti fel.

Leggyakoribb ételallergiát okozó ételek

- tejfehérje (kazein)
- tojás
- mogyoró
- szója
- dió
- kagyló
- eper

Az ételallergiát el kell különíteni az étel intoleranciától (pl. laktóz intolerancia, fruktóz intolerancia).

Hasonlóan nem keverendő össze, noha a tünetei igen közeliak, az autoimmun lisztérzékenységgel.

Továbbá el kell különíteni a csökkent hisztamin lebontási képességtől (hisztamin intolerancia)

Ételallergia kezelése

Az ételallergia kezelése a panaszt okozó **étel elhagyásából áll**. Sajnos ebben az allergiában nem ismert olyan gyógyszer, mely az allergiát okozó élelmiszer további fogyasztását lehetővé tenné.

Az ételallergia kezelésénél éppen ezért nagyon fontos a pontos kivizsgálás. Az ételallergia kezelését jelentő elhagyás csak azt az ételt érintheti, ami valóban tüneteket okoz!

Ételintolerancia kimutatása

Az étel-intolerancia kimutatására több módszer is használatos:

I. Eliminációs/kizárásos diéta

Klasszikus módszernek számít az **eliminációs/kizárásos diéta**. Minden élelmiszerre érzékeny lehet a szervezet, amelyet rendszeresen és nagy mennyiségben fogyasztunk – a diéta lényege ezért az, hogy elhagyunk több olyan ételt, amelyet rendszeresen fogyasztunk, majd amennyiben panaszaink szűnnek, egyenként visszavezetjük ezeket az étrendünkbe (teszteljük őket).

Ha visszaesés következik be, valószínűleg ráakadtunk a problémát okozó élelmiszerre. Az eliminációs/ kizárásos diéta előnye, hogy nem kerül semmibe, viszont komoly hátrányt jelent annak lassúsága. A problémát okozó élelmiszer elhagyása után ugyanis hosszabb idő is eltelhet, amíg állapotunk javulni kezd. A panaszok pedig gyakran csak napokkal azután jelentkeznek, miután újra fogyasztottunk a panaszt okozó élelmiszerből.

Ma már léteznek azonban ennél gyorsabb, hatékonyabb módszerek az étel intolerancia kimutatására:

II. Food Detective ételintolerancia gyorsteszt

Ilyen modern, új módszer például a **Food Detective gyorsteszt**. Ez egy egyszer használatos gyorsteszt, ami a 46 leggyakoribb élelmiszer ellen termelődött IgG ellenanyag kimutatására alkalmas. A vizsgálat gyors, hatékony, megbízható.

II. Ételintolerancia gépi diagnosztika: Genarrayt® Microarray fehérjечip alapú gépi kiterjesztett vizsgálat

Ha a Food Detective gyorstesztnél pontosabb eredményre vágyunk, illetve a gyorsteszt nem hozott eredményt, vagy az eredmény kérdéses és a számos keverék közül nem tudjuk meg a pontos kiváltó élelmiszert (például zöldség vagy fehér hal MIX), lehetőségünk van az úgynevezett **Genarrayt® Microarray gépi kiterjesztett vizsgálat** elvégzésére.