Niepożądane reakcje na jedzenie

Czasami, bez względu na to, jak bardzo lubimy dany produkt, po jedzeniu mamy nieprzyjemne objawy. Ustalenie, czy to reakcja na jedzenie bywa trudne, a nawet jeśli już to wiemy, niełatwo stwierdzić, który produkt ją spowodował.

Niepożądane reakcje na jedzenie nazywa się albo nietolerancją pokarmową, albo alergią pokarmową. Nietolerancja nie oznacza, że dana osoba nie lubi jakiegoś produktu spożywczego. Z reguły określa się w ten sposób fizyczną niepożądaną reakcję na dany produkt lub składnik, która zachodzi przy każdorazowym kontakcie. U prawie 2 procent osób dorosłych i aż u 8 procent małych dzieci występuje jakiegoś rodzaju nietolerancja pokarmowa. Alergia pokarmowa to specyficzny rodzaj nietolerancji pokarmowej, kiedy to jakiś produkt wywołuje nieprawidłową, czasami niebezpieczną dla zdrowia, odpowiedź odpornościową w organizmie.
Chociaż celiakia jest główną formą nietolerancji pszenicy, u niektórych osób niecierpiących na tę chorobę również występują uporczywe dolegliwości układu pokarmowego, które ustępują po odstawieniu produktów pszennych. Nadwrażliwość na pszenicę trudno zdiagnozować, a sposobem ustalenia jej wpływu na objawy jest czasowe wykluczenie z diety produktów pszennych.

Gdy nie służy nam mleko

Najczęstszą formą niepożądanej reakcji na mleko i produkty mleczne jest nietolerancja laktozy. Aby strawić mleko, jelita muszą rozłożyć znajdujący się w nim cukier (laktozę), a do tego potrzebny jest enzym o nazwie laktaza. Duże ilości laktazy znajdują się w jelitach niemowląt, dla których mleko to jedyny rodzaj pożywienia, lecz u większości dorosłych jej poziom jest o wiele niższy. Gdy spożywamy dużo mleka, laktoza nie może zostać przyswojona i niestrawiona trafia do

okrężnicy. Ulega tutaj fermentacji za sprawą bakterii jelitowych, powodując wzdęcia, bóle jelit i biegunki. Nietolerancję laktozy można zdiagnozować, stosując wodorowy test oddechowy. Objawy różnią się w zależności od ilości spożywanej laktozy, dlatego zwykle zaleca się ograniczenie spożycia mleka i świeżego nabiału, choć czasami zachodzi konieczność całkowitego ich wykluczenia. Niewielkie ilości obecne w twardych serach zdają się nie wywoływać niepożądanych reakcji. Niemowlęta i bardzo małe dzieci mogą być również uczulone na białko w mleku krowim, kozim i owczym. Może wpływać to na jelita (objawy takie jak wymioty i biegunki), skórę (atopowe zapalenie skóry, stany zapalne skóry) i układ oddechowy (świszczący oddech, nieżyt nosa). Po zdiagnozowaniu alergii, należy unikać nabiału. W przypadku niemowląt podaje się wtedy mleko wytwarzane z białka sojowego lub hydrolizat kazeiny/serwatki. Niektóre dzieci „wyrastają” z alergii i gdy osiągną wiek szkolny, mleko może nie wywoływać już żadnych niepożądanych objawów.

Problemy z orzechami

Uczulenie na orzechy występuje rzadziej, lecz reakcja może być bardzo silna. Objawy to pokrzywka i astma. Ekstremalne reakcje mogą nawet zagrażać życiu, wywołując wstrząs oraz opuchliznę języka i gardła. Osoby z alergią na orzechy muszą unikać jedzenia z nawet śladową ilością orzechów – bez względu na to, czy alergia dotyczy tylko orzeszków ziemnych czy tylko pozostałych orzechów, zaleca się unikać wszystkich. Jednym ze składników, na które należy uważać, jest olej arachidowy (z orzeszków ziemnych) obecny w ciastach i sosach. Używa się go w wielu daniach kuchni chińskiej, tajskiej i indonezyjskiej oraz niektórych potrawach z Afryki Zachodniej – są więc to strefy wysokiego ryzyka i zawsze trzeba upewnić się, czy dana potrawa nie zawiera owego oleju. Alergia na orzeszki ziemne, które występują w jedzeniu bardziej powszechnie, pojawia się częściej u dzieci, natomiast uczulenie na orzechy rosnące na drzewach – u dorosłych.

14 produktów wywołujących alergie lub nietolerancję

Muszą one znaleźć się na liście składników na etykietach produktów sprzedawanych na terenie Unii Europejskiej (w kolejności alfabetycznej):

- Dwutlenek siarki i siarczyny
- Gorczyca
- Jajka
- Mąka łubinowa
- Mięczaki
- Mleko (zawierające laktozę)
- Orzechy (np. migdały, nerkowce, włoskie)
- Orzeszki ziemne
- Ryby
- Seler naciowy
- Sezam
- Skorupiaki
- Soja
- Ziarna zbóż zawierające gluten

Fot. Adobe Stock