



ALERGIJA NA HRANO

Alergija na hrano je stanje, pri katerem imunski sistem določeno živilo prepozna kot škodljivo za telo. Imunski sistem je obrambni sistem telesa, ki nas varuje pred okužbami in je vključen v številne procese v telesu. Najpogostejše se alergijska reakcija pojavi po zaužitju živila ali izdelka, ki to živilo vsebuje. Tudi stik z živilom lahko povzroči kožno reakcijo.

Najpogostejše se pojavi alergija na hrano po zaužitju **mleka in živil, ki vsebujejo mleko (mlečni izdelki), jajc, pšenice, soje, arašidov, oreščkov (npr. orehi ali indijski oreščki), rib, rakov in školjk ter sezama**. Oseba je lahko alergična na eno ali več živil. Včasih je težko ugotoviti, ali gre res za alergijo na hrano. Nekateri ljudje imajo preobčutljivost oz. intoleranco na določeno živilo in po zaužitju občutijo težave, kot so bolečine v trebuhu ali druge prebavne motnje, kar pa ni enako alergiji na hrano.

KAKŠNI SO SIMPTOMI ALERGIJE NA HRANO?

- **koprivnica (srbeči, privzdignjeni ali otekli izpuščaji na koži),**
- **rdečica kože,**
- **otekanje, predvsem obraza, vek ali ustnic,**
- **težko dihanje, piskanje pri dihanju ali kašelj,**
- **slabost, bruhanje ali driska,**
- **omotica ali izguba zavesti,**
- **pri dojenčkih in majhnih otrocih: otrok je videti bolan, je bolj zaspan kot običajno ali se vede drugače kot sicer.**

Pri klasični alergiji na hrano (takojšnja reakcija) so najpogostejši naslednji simptomi:

Ti simptomi se običajno pojavijo hitro – največkrat v nekaj minutah do eni uri po zaužitju. Če je alergijska reakcija zelo huda, jo imenujemo **anafilaksija**. Anafilaksija lahko zelo hitro povzroči življenjsko nevarno stanje. Če ni pravočasno zdravljena, lahko vodi v smrt, vendar je to redko. Simptomi alergijske reakcije se lahko razlikujejo med posamezniki. Ista oseba ima lahko ob različnih alergijskih reakcijah različne simptome. Včasih je težko ugotoviti, katero živilo povzroča težave. V pomoč je lahko dnevnik prehrane, v katerega zapisujete, kaj jeste in kakšni simptomi se pojavijo.

KAKO ZDRAVIMO LAŽJE ALERGIJSKE REAKCIJE?

Lažje alergijske reakcije zdravimo z **antihistaminiki**, ki jih predpiše na recept zdravnik ali se kupijo v lekarni. Antihistaminiki pomagajo lajšati blažje simptome alergije na hrano, kot so srbenje in koprivnico. Antihistaminiki ne zdravijo anafilaksije in ne morejo nadomestiti adrenalina.



KAKO ZDRAVIMO HUDE ALERGIJSKE REAKCIJE?

Hude alergijske reakcije zdravimo **z adrenalinom**. Osebe, ki so v preteklosti že doživele anafilaksijo, dobijo na recept samoinjektor adrenalin in si ga lahko v nujnem primeru aplicirajo same ali jim ga aplicira druga oseba. Oseba, kateri je bil predpisan adrenalin, naj ima vedno pri sebi 2 adrenalina. Drugi oz. ponovni odmerek adrenalina je potreben, kadar simptomi po prvem odmerku ne izzvenijo popolnoma, kadar se simptomi po prehodnem izboljšanju pojavijo ponovno ali kadar avtoinjektor pri prvem poskusu ni pravilno deloval. Po uporabi adrenalina je potrebno takoj poklicati nujno medicinsko pomoč, saj je delovanje zdravila kratkotrajno in se simptomi lahko ponovijo. Klic je potreben tudi kadar nimamo na voljo adrenalina, pa je postavljen sum na anafilaksijo.

KAKO LAHKO PREPREČIMO ALERGIJSKO REAKCIJO?

Najboljši način za preprečitev alergijske reakcije je dosledno izogibanje živilu, ki povzroča alergijo. Že zelo majhna količina lahko povzroči hudo reakcijo. Vedno preberite seznam sestavin. Če želite vedeti, ali izdelek vsebuje alergen, natančno prebite deklaracijo. Bodite pozorni na opozorila, na nekaterih izdelkih piše: »Lahko vsebuje mleko« ali »Lahko vsebuje sledi arašidov«. To pomeni, da je bil izdelek proizveden na isti opremi ali v istem obratu kot živila z alergenom. Vprašajte svojega zdravnika, ali se morate izogibati tudi takšnim izdelkom. Če jeste v restavraciji, pekarni ali slaščičarni, osebju vedno povejte, na katero živilo ste alergični.

Alergeni so lahko tudi v izdelkih, ki niso hrana. Nekatera živila, kot so jajca ali pšenica, so lahko prisotna tudi v zdravilih, cepivih, kozmetiki in izdelkih za ustvarjanje in ročna dela. Ti izdelki pogosto niso posebej označeni glede vsebnosti alergenov.

KAJ ČE IMA OTROK ALERGIJO NA HRANO?

Če ima vaš otrok alergijo na hrano, o tem obvestite vse, ki skrbijo zanj, vključno z družinskimi člani, varuškami, vrtcem ali šolo, tabori in drugimi organizatorji dejavnosti. Poskrbite, da bodo vsi vedeli, katera živila vaš otrok lahko uživa in katerih živil ne sme jesti. V primeru, da je bil otroku predpisan samoinjektor adrenalin, preverite, če vsi našteti vedo, kje je shranjen otrokov adrenalin, če znajo pravilno uporabiti avtoinjektor, če vedo, kdaj ga je treba uporabiti in če vedo, kako vas čim hitreje poklicati v nujnem primeru.

ALI BO OTROK ALERGIJO PRERASTEL?

Nekatere alergije npr. na pšenico, mleko ali jajca, sčasoma izzvenijo. Pri drugih, zlasti na ribe, rake in školjke, arašide in drevesne oreščke, pa je veliko manj verjetno, da bo alergija izginila.



ALI JE MOGOČE PREPREČITI ALERGIJO NA HRANO?

Čeprav je tveganje nekoliko večje, večina dojenčkov, ki imajo sorojenca ali starša z alergijo na hrano, alergije ne razvije. Možno je, da bo otrok razvil enako ali drugo alergijo na hrano, vendar se to pri večini otrok ne zgodi.

POMEMBNO

- Osebe z alergijo na hrano lahko dobijo koprivnico že ob dotiku živila;
- Osebe z alergijo na hrano lahko reagirajo tudi ob vdihavanju drobnih delcev alergenov v zraku, npr. med kuhanjem ali peko.
- Osebe z alergijo na hrano lahko doživijo alergijsko reakcijo pri poljubljanju osebe, ki je pred tem jedla alergen in si ni umila zob;
- Med nosečnostjo ali dojenjem ni priporočljivo preventivno izločati posameznih živil iz prehrane, razen če je to svetoval zdravnik zaradi posebnih zdravstvenih razlogov.
- Pomembno je, da je prehrana nosečnice ali doječe matere uravnotežena in zadosti vsem prehranskim potrebam.
- Z uvajanjem alergenih živil naj se ne odlašaja, uvajanje naj poteka med **4. in 6. mesecem starosti**, in lahko celo zmanjša možnost razvoja alergije na hrano.