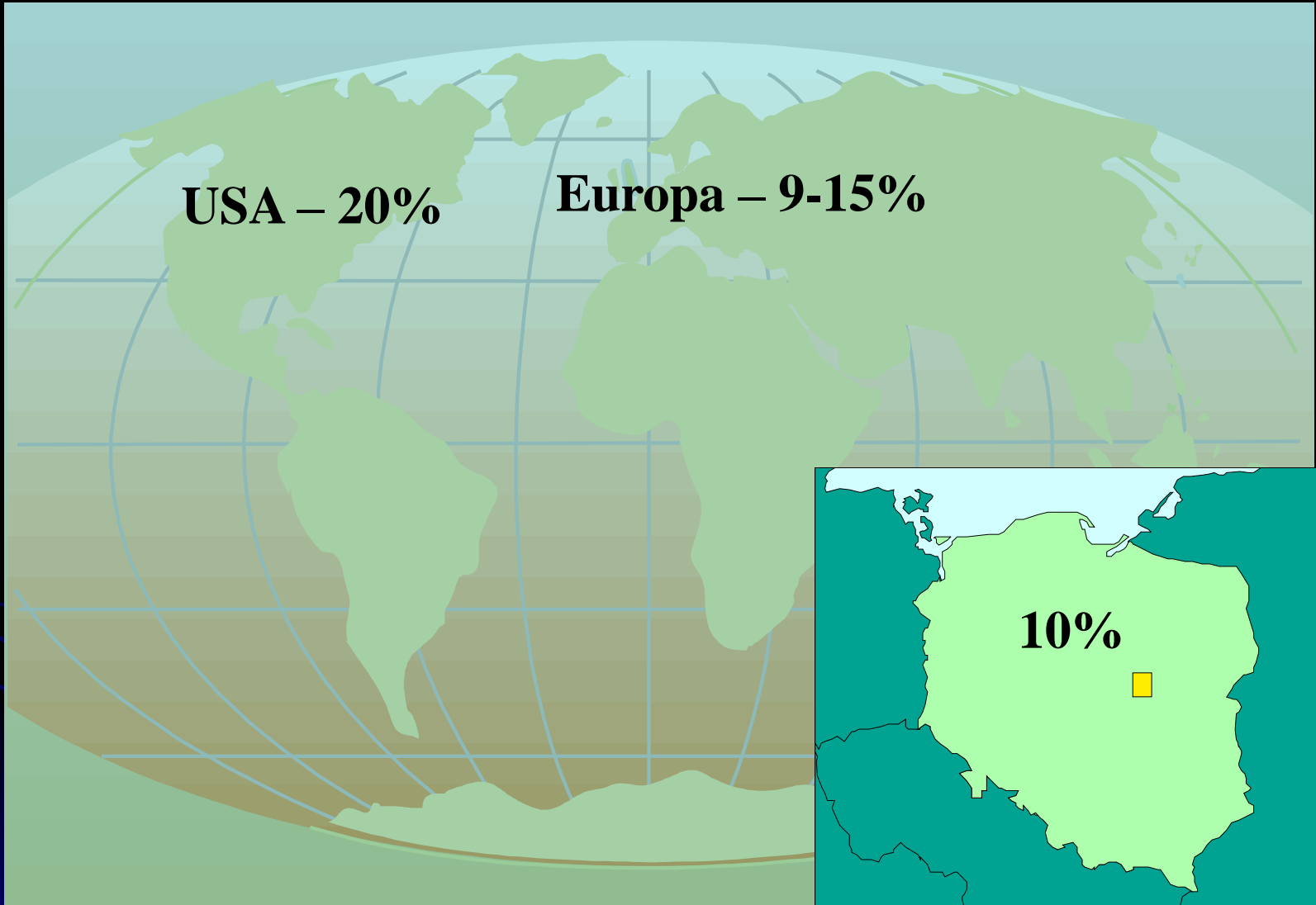


Alergie i nietolerancje pokarmowe

**Prof. dr hab. n med. Danuta
Pawłowska**





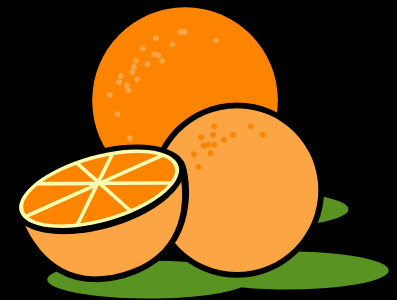
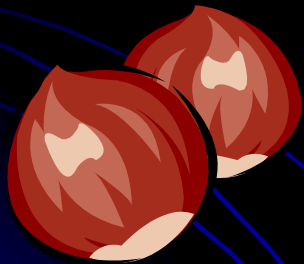
USA – 20%

Europa – 9-15%

10%

Alergeny pokarmowe

- białko mleka krowiego
 - białko jaja kurzego
 - zboża glutenowe
 - wołowina
 - cielęcina
 - ryby
 - skorupiaki
- orzechy (ziemne, laskowe, kokosowe)
 - migdały
- owoce cytrusowe
 - pomidory
 - czekolada
- soja, soczewica, groszek
 - musztarda



Produkty wywołujące alergię lub nietolerancję pokarmową:

- 1. Białka roślinne i zwierzęce** (mięso, ryby, jaja, produkty białkowe pochodzenia roślinnego)
- 2. Z dużą zawartością histaminy** (świeże – pomidory, szpinak, wołowina, cielęcina, wątroba wieprzowa, skorupiaki, łosoś, tuńczyk; konserwowane – kiełbasa sucha, sery fermentujące, kiszona kapusta)
- 3. Wyzwalające histaminę endogenną** (pomidory, truskawki, czekolada, kakao, jaja, ryby)
- 4. Zawierające tyraminę** (warzywa, owoce, używki)
- 5. Drażniące błonę śluzową** (alkohol, kawa)
- 6. Substancje chemiczne zawarte w żywności** np. salicylany, środki konserwujące, barwiące, pestycydy, aflatoksyny

Zespoły chorobowe związane z alergią pokarmową

1. Alergiczne zapalenie jamy ustnej (świeże warzywa i owoce, w tym melon, kiwi, seler)
2. Nawracające atopowe zapalenie jamy ustnej
3. Refluks przełykowy z przyczyn alergicznych
4. Ostra alergiczna reakcja błony śluzowej żołądka
5. Przewlekła reakcja alergiczna żołądka i dwunastnicy



**6. Ostre i przewlekłe zaburzenia
jelitowe**

7. Alergiczny nieżyt nosa

8. Nieżyt ucha środkowego

9. Nieżyt krtani

10. Objawy astmatyczne

**11. Atopowe zapalenie skóry
(jaja, soja, owoce,
warzywa, pszenica,
orzechy, ryby)**

**12. Pokrzywka (ostra,
kontaktowa, przewlekła)**

13. Reakcje wstrząsowe

**14. Inne – migrena, zmęczenie,
nerwica, stawowe**



CELIAKIA – trwała jelitowa nietolerancja glutenu

**Częstość występowania – w Europie
Północnej i Środkowej od 1:100 do
1:3000. Częściej u kobiet niż
mężczyzn**

**Głównie u dzieci do 5 roku życia. W
okresie dojrzewania – remisja
choroby. Szczyt zachorowań u osób
między 35 a 55 rokiem życia.**

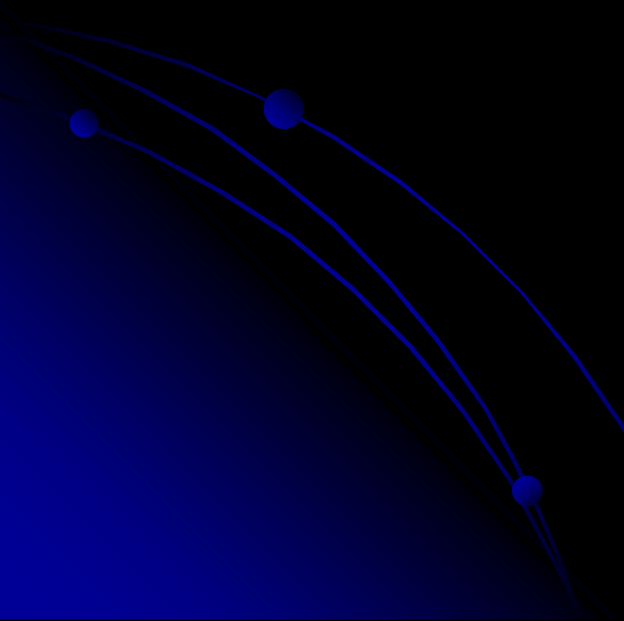
Czynnik toksyczny –

- 1.gliadyna (pszenica),
- 2.sekalina (żyto),
- 3.hordeina (jęczmień)
- 4.awenina (owies).



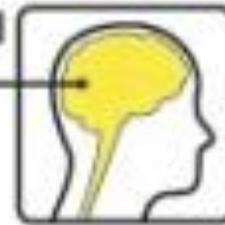
Wspólna nazwa – **gluten** (ze względu na dużą zawartość proliny i kwasu glutaminowego zaliczone do prolamin).

Objawy – brak łaknienia, przewlekłe biegunki o typie tłuszczowym, wzdęcia brzucha, zaburzenia wzrostu i rozwoju, zmiana usposobienia (drażliwość).



Lethargy, fatigue

Neurological symptoms



Dermatitis herpetiformis rash



Positive tTG antibody
Anaemia

Abdominal pain

Osteoporosis

Weight loss

Diarrhoea, steatorrhoea



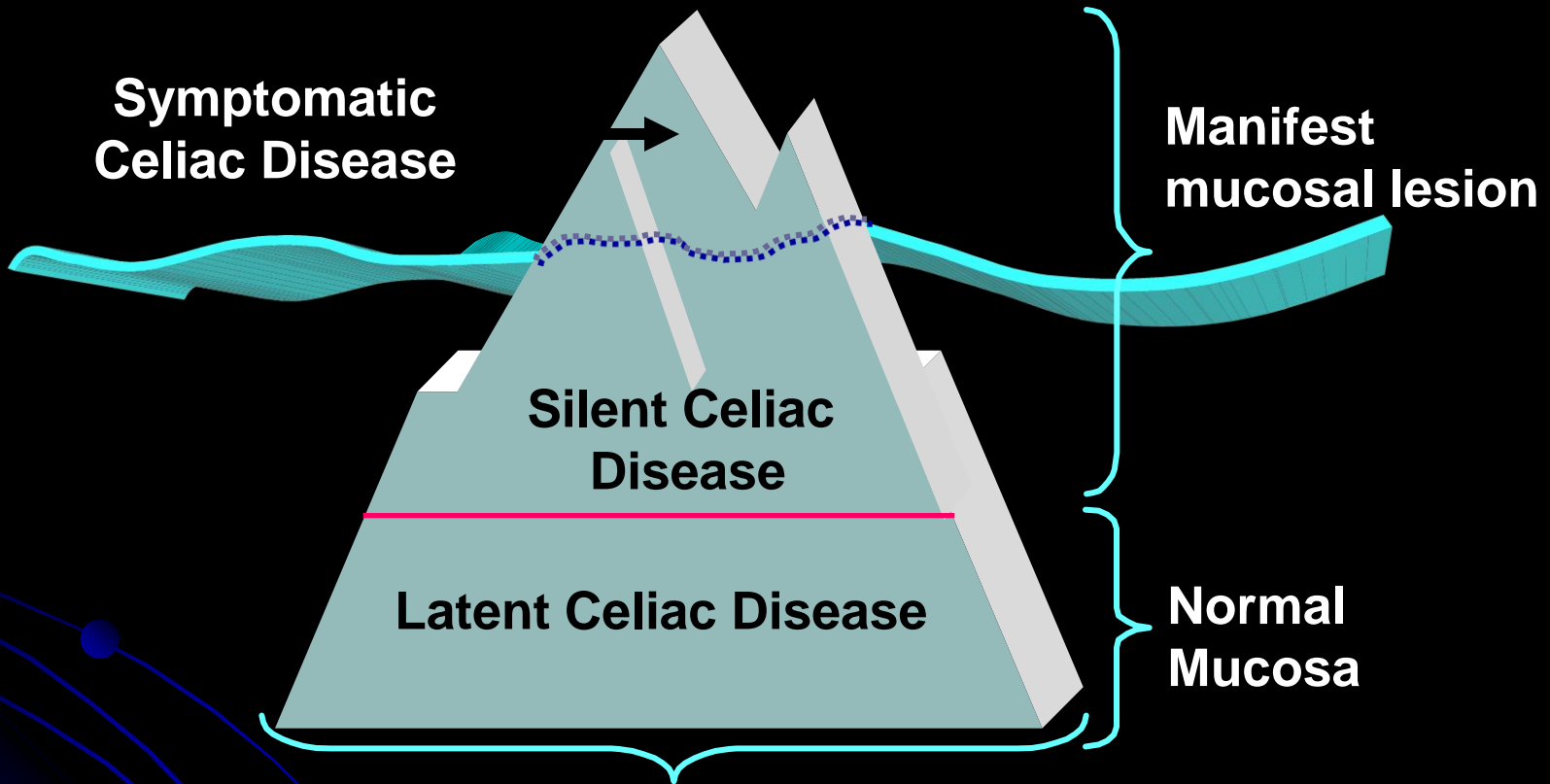
at a glance

Celiac Disease

Alergia na gluten

Reakcja natychmiastowa – objawy występują do kilku godzin po spożyciu glutenu - biegunka, bóle brzucha, , zmiany na skórze, wodnisty katar, skurcz oskrzeli, wstrząs anafilaktyczny

Reakcja późna – objawy po kilkunastu godzinach, a nawet dniach i tygodniach po spożyciu większej dawki glutenu (co najmniej 10g) wzdęcia, bóle brzucha, zmiany skórne. Często objawy występują po zwiększonym wysiłku fizycznym.



**Symptomatic
Celiac Disease**

**Manifest
mucosal lesion**

**Silent Celiac
Disease**

Latent Celiac Disease

**Normal
Mucosa**

**Genetic susceptibility: - DQ2, DQ8
Positive serology**

Objawy wtórne – zaburzenia trawienia i wchłaniania, hipoproteinemia, hipokalcemia, niedokrwistość z niedoboru żelaza, niedobór witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, nietolerancja dwucukrów.

Choroby towarzyszące – opryszczkowe zapalenie skóry, cukrzyca, choroby tarczycy, zespół Downa, niedobór IgA, przeciwciała IgA gamma, przeciwciała przeciwko gliadynie.

Występowanie zazwyczaj powyżej 6 miesiąca życia.

Objawy postaci atypowej – zaburzenia miesiączkowania, niepłodność, bóle kości, złamania, niewyjaśniona osteoporoza, niewydolność zewnątrzwydzielnicza trzustki, nawrotowe owrzodzenia jamy ustnej (afty), cukrzyca typu I, choroby tarczycy, niedokrwistość z niedoboru żelaza, osłabienie siły mięśniowej, neuropatia, kurcze mięśni, opryszczkowe zapalenie skóry (choroba Duhringa), nowotwory przewodu pokarmowego



Produkty dozwolone – przetwory ze zbóż bezglutenowych (ryż, kukurydza, gryka, amarantus, komosa ryżowa, maniok, proso, groch, soja, ciecierzycyca, soczewica):

mąka ryżowa, kukurydziana, skrobia kukurydziana, mączka ziemniaczana, mąka sojowa, pieczywo bezglutenowe, makaron bezglutenowy, płatki ryżowe, kukurydziane, chrupki kukurydziane, kasza gryczana, jaglana, wszystkie produkty węglowodanowe oznaczone symbolem „przekreślony kłos”.

Produkty bezglutenowe np. skrobia pszenna zawierają gluten w ilości poniżej 1 mg/100 g suchego produktu

Białka pszenicy:

- **Pieczyno (chleby, bułki, bagietki), pieczywo chrupkie, cukiernicze, ciasta, torty, wyroby ciastkarskie**
- **Snacksy i chipsy**
- **Płatki zbożowe, musli**
- **Kasza manna**
- **Proszek do pieczenia**
- **Zupy i sosy w proszku lub kostkach**
- **Zupy zagęszczane i sosy**
- **Warzywa zasmażane**
- **Omlety, pierogi, kopytka, kluski, pyzy, naleśniki, placki ziemniaczane**
- **Warzywa podawane z bułką tartą**

- **Jabłka w cieście**
- **Makarony, pizza**
- **Budynie, kisiele, suflety**
- **Kremy budyniowe (napoleonki)**
- **Przesmażane jabłka do szarlotki (z bułką tartą)**
- **Masy serowe do serników (z budyniem)**
- **Oplątek**
- **Zasmażki w proszku**
- **Panierki w proszku**
- **Potrawy panierowane**
- **Bułka tarta**
- **Koncentraty przypraw do potraw słonych i słodkich**
- **Gulasze, mięsa w sosach, wędliny podrobowe**
- **Piwo (pszenica dodawana do brzezki piwnej)**

Cukrzyca typu 1 i celiakia

- ❑ Wspólne tło genetyczne (HLA DQ2, DQ8))**
- ❑ Zwiększona przepuszczalność jelita w obu przypadkach (spowodowana białkowym modulatorem – zonuliną), obecna u osób predysponowanych do cukrzycy (70%) na kilka lat przed jej wystąpieniem (średnio 3,5 roku)**
- ❑ Ok. 5% dzieci z cukrzycą typu 1 ma celiakię**

Amarantus (szarłat zwisty)

Skład ziaren amarantusa – białko bezglutenowe, kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone, błonnik, wapń, magnez, fosfor, potas, żelazo, antyoksydanty

Ziarno – składnik potraw gotowanych, duszonych i zapiekane, popping

Mąka – dodatek do wielu produktów spożywczych, nie nadaje się do wypieku chleba, szybko jełczeje



Gryka zwyczajna

Skład – białko
bezglutenowe, błonnik,
żelazo, miedź, chrom,
cynk, kobalt, witaminy z
grupy B, witamina E

Zastosowanie –
kasza, mąka
i przetwory mączne



Maniok

Część jadalna – bulwy

Skład:

Białka do 2%

Tłuszcze ok. 0.3%

Skrobia 20-40%

Witaminy – B1, B2, C, PP

Związki wapnia

Stosowany jako mąka



Proso zwyczajne

Skład kaszy jaglanej – białko bezglutenowe, błonnik pokarmowy, wapń, fosfor, magnez, żelazo, cynk, miedź, mangan, witamina E, witaminy: B1, B2, B6, PP

Zastosowanie:

Dodatek do krupniku i duszonych mięs

Danie deserowe z owocami lub miodem i bakaliami



Sorgo zwyczajne

Skład: - dużo węglowodanów i składników mineralnych, takich jak wapń, magnez, fosfor i potas oraz witamin

Wykorzystanie – mąka, kasze, spirytus



Quinoa – komosa ryżowa

Ziarna komosy ryżowej dostarczają **białka zawierającego 8 aminokwasów egzogennych** (lizyna, treonina, metionina, leucyna, izoleucyna, walina, fenyloalanina, tryptofan)



Są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, błonnik pokarmowy, żelazo, wapń, magnez, witaminę A i E oraz witaminy z grupy B