

6 Μύθοι για τις Τροφικές Αλλεργίες

2011-04-21 17:43:51

Πολλοί άνθρωποι εμφανίζουν τροφικές αλλεργίες.

Μόλις το **2-3%** του ενήλικου πληθυσμού πάσχει από τροφικές αλλεργίες. Από αυτές τις αλλεργίες, οι πλέον συνηθισμένες είναι η αλλεργία στο **γάλα**, στα **αβγά**, στους **ξηρούς καρπούς**, στη **σόγια**, στα **ψάρια**, στα **θαλασσινά** και στο **σιτάρι**. Οι αλλεργίες που δεν οφείλονται σε τρόφιμα είναι συχνότερες από τις τροφικές. Αν πιστεύετε ότι πάσχετε από κάποια τέτοια αλλεργία, καλό είναι να επισκεφθείτε κάποιον ειδικό γιατρό.

Η αλλεργία στο γάλα είναι συνηθισμένη.

Αν και αρκετοί θεωρούν πως είναι πολύ συχνή, στην πραγματικότητα δεν ισχύει κάτι τέτοιο. Πολύ συχνά, η **τροφική αλλεργία** μπερδεύεται με τη **δυσανεξία στη λακτόζη**. Στην τροφική αλλεργία, αλλεργιογόνοι παράγοντες είναι η **καζεΐνη** και τα άλλα πρωτεϊνικά συστατικά του γάλακτος. Ο οργανισμός αποκρίνεται ανοσολογικά στην παρουσία της καζεΐνης και αντιδρά.

Αντίθετα, στη δυσανεξία στη λακτόζη, ο οργανισμός δυσκολεύεται με την πέψη των σακχάρων του γάλακτος, της λακτόζης. Το σώμα δεν παράγει αρκετή λακτάση, ένα ένζυμο που διασπά τη λακτόζη σε απλά σάκχαρα (γλυκόζη και γαλακτόζη), προκαλώντας πεπτική ενόχληση.

Γεννιέμαι έχοντας αλλεργία σε κάποιο τρόφιμο.

Σοβαρή αντίδραση σε κάποια τροφή μπορεί να εμφανιστεί σε **οποιαδήποτε ηλικία**. Τα άτομα, όμως, που κινδυνεύουν περισσότερο από αναφυλακτικές θανατηφόρες αντιδράσεις είναι οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικες με άσθμα, που έχουν αλλεργία σε θαλασσινά και ξηρούς καρπούς (φυστίκι, καρύδι, κ.λπ.).

Μεγαλώνοντας τα παιδιά ξεπερνούν τις τροφικές αλλεργίες.

Το **85%** των παιδιών που παρουσιάζουν αλλεργία στις **πρωτεΐνες του γάλακτος** ή του **αβγού**, στα **σιτηρά** και στη **σόγια**, ξεπερνούν το πρόβλημα μέχρι την ηλικία των 5 ετών. Αντίθετα, οι αλλεργίες στο ψάρι και τους ξηρούς καρπούς δεν φαίνεται να υποχωρούν με την ηλικία. Σε κάθε περίπτωση, ο γιατρός είναι που θα αποφασίσει την επανεισαγωγή συγκεκριμένων τροφών στο διαιτολόγιο του παιδιού.

Τα άτομα που έχουν δυσανεξία στη λακτόζη δεν μπορούν να πουν γάλα.

Οι πάσχοντες από δυσανεξία στη λακτόζη δεν είναι ανάγκη να σταματήσουν την κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων. Απλώς θα πρέπει να ξέρουν να διαχειρίζονται το πρόβλημά τους. Στην πραγματικότητα, το **80%** των ατόμων με **δυσανεξία στη λακτόζη** μπορούν να καταναλώσουν **ένα ποτήρι γάλα**, χωρίς καμία ενόχληση.

Άλλοι τρόποι κατανάλωσης γαλακτοκομικών προϊόντων περιλαμβάνουν την κατανάλωση μικρών ποσοτήτων γαλακτοκομικών σε τακτά διαστήματα, την κατανάλωση γάλακτος μαζί με το φαγητό, την κατανάλωση γιαουρτιού ή τυριού προς αντικατάσταση του γάλακτος. Οι πάσχοντες από δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν, επίσης, να καταναλώσουν **γάλα χωρίς λακτόζη**, **γάλα σόγιας** ή να πάρουν **δισκία λακτάσης**.

Το «Σύνδρομο του Κινεζικού Εστιατορίου» είναι ένας μύθος.

Το **γλουταμινικό νάτριο** έχει κατηγορηθεί για το «**σύνδρομο του κινεζικού εστιατορίου**», επειδή η πρώτη ανέκδοτη αναφορά έγινε μετά από την κατανάλωση ενός κινεζικού γεύματος και επειδή το γλουταμινικό νάτριο χρησιμοποιείται ευρέως στην ασιατική κουζίνα.

Τα συμπτώματα που αναφέρθηκαν περιελάμβαναν αίσθημα καψίματος κατά μήκος του πίσω μέρους του λαιμού, **σφίξιμο στο στήθος**, **ναυτία** και **ιδρώτα**. Ωστόσο, μια διπλά τυφλή ελεγχόμενη μελέτη

σε άτομα που υποστήριζαν ότι πάσχουν από το «σύνδρομο» δεν επιβεβαίωσε ότι το γλουταμινικό νάτριο ήταν ο αιτιολογικός παράγοντας.

Άλλες μελέτες έχουν δείξει ότι οι αντιδράσεις αλλεργικού τύπου μετά από κατανάλωση ασιατικών γευμάτων οφείλονται συχνότερα σε άλλα συστατικά, όπως οι γαρίδες, τα φιστίκια, τα καρυκεύματα και τα βότανα. Το γλουταμινικό μονονάτριο χρησιμοποιείται, εκτός από την κινεζική κουζίνα, στα πατατάκια, στα κρέατα και στα πουλερικά των εστιατορίων.

Γράφει ο: **Παρασκευάς Παπαχρήστος**, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, M.Sc.

Αν βρήκατε ενδιαφέροντα τα όσα διαβάσατε, ανατρέξτε στο nutritiontales.eu για περισσότερους μύθους και αλήθειες.

Πηγή: www.mednutrition.gr

 Share / Save   