

## Есть надо лучше, есть надо безопаснее | Allergies et intolérances alimentaires

Author: Елена Ткачук, [Женева](#) , 24.11.2009.



Принцип правильного питания - это не только различные диеты. Одну из его основ составляет исключение из пищи аллергенов и определение пищевой непереносимости. Иногда из нашего рациона стоит исключить лишь один единственный ингредиент, и проблем как не бывало.

Le principe de "bien manger" ne se définit pas uniquement par le régime dissocié, mais avant tout par le bannissement d'éléments allergènes ou provoquant des intolérances alimentaires. Il suffit parfois de supprimer un ingrédient pour éviter tout problème.

Allergies et intolérances alimentaires

.pager-list,.pager-next,.pager-last{float:left;} .pager{clear:none;line-height:0;display:none;}

Знаете ли Вы, что основными аллергенами для взрослого населения являются арахис, яблоки, грецкие орехи и киви, а соя и креветки стоят на втором месте по угрозе возникновения анафилактического шока, после укусов насекомых и медикаментов?

В Швейцарии аллергиками являются 1,5 – 2 млн. человек. Пищевая аллергия наблюдается у 4% - 6% взрослых и 8% детей. Эти показатели превышают

среднеевропейские. По данным Швейцарского Центра Аллергии, носителями такого вида аллергии часто являются пациенты, страдающие другими аллергическими разновидностями, например, распространенной аллергией на цветение.

Пищевая аллергия - защитная реакция нашего организма на белки растительного или животного происхождения. При первом контакте с пищевым аллергеном человек-аллергик вырабатывает специфические антитела (АТ) – IgE, которые реагируют с аллергеном и вырабатывают гистамин. С этого момента наш организм становится чувствителен к такому «агенту» и происходит его так называемая «сенсibilизация», то есть повышение чувствительности. Каждый последующий контакт с этим аллергеном вызовет аллергическую реакцию.

Доктор Филипп Эйгенманн, специалист отделения детской аллергологии Женевского кантонального госпиталя, не может дать точное объяснение высокому проценту пищевой аллергии у молодых швейцарцев. Этому могут способствовать и слишком раннее разнообразное питания у малышей, и пристрастие к экзотическим продуктам (кориандр, тмин, личи и др.), и избыток гигиены, и генетическая предрасположенность, а также плесень, ослабляющая иммунитет. Можно отнести это и на счет употребления готовой пищи, содержащей красители и усилители вкуса.

Младенцы в возрасте до 8 месяцев особенно чувствительны к пищевой аллергии, так как их иммунная и пищеварительная системы развиты не полностью, и чужеродные белки разрушаются с трудом. Малыши с предрасположенностью к аллергии (2-5% детей) особенно чувствительны к коровьему молоку, куриным яйцам или пшенице. К счастью, большинство детей теряет эту чувствительность в первые три года жизни. Однако у детей, один из родителей которых является аллергиком, в два раза больше риска развития аллергии. Если аллергиками являются оба родителя, риск аллергии возрастает в 4-6 раз. Кормление молоком матери заметно снижает риск пищевой аллергии. У детей из семей аллергиков материнское кормление в течение первых 4-6 месяцев жизни играет защитную функцию. Младенцы, уже имеющие пищевую аллергию, рискуют впоследствии воплотить нейродермит, астму или аллергию на цветение. У взрослых людей без аллергии в анамнезе пищевая аллергия развивается редко.

Проявлениями пищевой аллергии может быть зуд в области губ и ротовой полости, а также кашель или чихание сразу же после употребления аллергена в пищу, иногда сопровождаемые отеком губ, языка и носоглотки. Для других пациентов характерными симптомами будут рвота, спазмы в желудке, вздутие живота или диарея. Аллергия может проявляться даже в виде экземы, астмы или анафилактического шока, самого страшного осложнения аллергии, представляющего опасность для жизни пациента.

Пищевая аллергия и пищевая непереносимость – понятия разные. В большинстве случаев, речь все же идет о пищевой интоксикации (отравлении) или о непереносимости одного или нескольких ингредиентов пищи.

Пищевая аллергия затрагивает непосредственно иммунную систему, в которой аллерген провоцирует цепную реакцию. При пищевой непереносимости иммунная система функционирует нормально, а страдает, прежде всего, обмен веществ – в результате неспособности организма переварить продукт питания или какой-то его ингредиент. В этом случае, иногда достаточно просто уменьшить

порцию.

Отличить эти два понятия бывает порой сложно, поскольку оба связаны с приемом пищи и клинические их проявления похожи.

✘ Пациент с подозрением на пищевую аллергию нуждается прежде всего в правильном диагнозе. В современных условиях диагностировать пищевую аллергию и пищевую непереносимость можно при помощи различных тестов и анализов крови, но важным будет являться и описание Ваших личных ощущений. Классический кожный тест выглядит так: на специально раздраженную кожу наносится пищевой экстракт, который может вызвать зуд, отек, покраснение.

Правда, ценность этого метода до сих пор обсуждается, так как он не дает результат с точностью 100 %.

Принцип исключения тоже достаточно прост: берется одна или несколько комбинаций подозрительных продуктов, которые исключаются из рациона в течение 2 недель. Если симптомы аллергии исчезают, подозрительные продукты вводятся вновь. Если продукт, вызывающий реакцию, был идентифицирован, его впоследствии можно легко избежать.

Другой метод, RAST – тест, основывается на смешении экстрактов продуктов с кровью, с последующим определением типичных для аллергии антител. Еще одним возможным способом определить аллерген является провокация двойным слепым методом с контролем плацебо. При этом подозрительный аллерген помещается в таблетку или продукт питания, а затем дается пациенту.

Если Вы уже сталкивались с обширной аллергической реакцией, то должны постоянно иметь при себе специальную карточку и неотложный пакет аллергика, который можно найти в швейцарских аптеках. Он содержит антигистаминные средства и таблетки на основе кортизона, действие которых проявляется через 30 минут после приема, а также шприц с адреналином, моментальная эффективность которого не обсуждается, но пользоваться им приходится в самых крайних случаях. При сильной аллергической реакции после приема медикаментов или инъекции адреналина, сопровождаемой кожным высыпанием или приступом астмы, рекомендуется в срочном порядке обратиться в госпиталь.

Хотелось бы напомнить, что пищевой аллергии и пищевой непереносимости способствует беспорядочное питание, слишком редкие или слишком частые приемы пищи, приводящие к нарушению секреции желудка и другим расстройствам. Питайтесь хорошо и правильно, тогда все будет хорошо.

[Женева](#)

---

**Source URL:** <https://nashagazeta.ch/news/sante/est-nado-luchshe-est-nado-bezopasnee>