



Нутритивна алергија и интолеранција на храну

*Начелник Сектора за превентивну медицину ВМА
Проф. др Соња Радаковић*

Алергије и интолеранције на храну представљају групу здравствених поремећаја узрокованих неподношењем одређених намирница или њихових састојака. У науци о исхрани углавном се проучавају заједно, пошто им је испољавање често слично, а лече се на исти начин - избегавањем одређене намирнице.

Разлика између алергија и интолеранција јесте у механизму њиховог настанка. У основи нутритивне алергије лежи неконтролисана реакција имунског система настала након уноса неке алергене супстанце из хране. Са друге стране, нутритивна интолеранција представља нежељену реакцију на храну која није проузрокована имунском реакцијом. Механизми настанка интолеранције могу бити различити: токсично, метаболичко или идиосинкретско реаговање на намирницу или неко хемијско једињење у намирници, или одсуство неопходних ензима за варење и метаболизам намирнице, али то никад није последица реакције имунског система.

Алергија

Нутритивна алергија се може манифестовати на различите начине, зависно од типа имунске реакције која лежи у основи преосетљивости, а озбиљност може варирати од веома благе реакције до животно угрожавајуће. Уколико је алергија посредована имуноглобулинима класе Е, реакција организма који дође у контакт са алергеном јесте веома бурна и развија се по типу анафилактичког шока. У овим случајевима долази до гушења, отока лица, језика и ждрела, спазма дисајних путева, пада крвног притиска и у коначном исходу до смрти. Механизам настанка алергије по овом типу исти је као код пеницилинског шока. Алергени који изазивају овакву реакцију су најчешће орашасте плодови и кикирики. Особе које имају овај облик алергије, морају да избегавају чак и најмање трагове састојка на који су алергичне, а у неким земљама препорука је да са собом увек носе антишок терапију, односно адреналин који могу саме да примене (такозвани *Епи-пен*).

На срећу, чешћи је случај да се алергија развија одложеним, ћелијама посредованим имунским одговором, где су симптоми блажи и доста разнолики - од оспе и свраба по кожи до гастроинтестиналних симптома (дијареја, бол у трбуху, губитак на тежини). Пример за овај тип нутритивне алергије је глутенска ентеропатија, односно целијачна болест. Она се најчешће јавља код мале деце осетљиве на глутен у периоду када почну да уносе храну богату пшеницом и другим житарицама које садрже беланчевину глутен.





Најзад, алергија може настати и услед формирања комплекса антиген-антитело, што представља основу за развој запаљенских болести црева.

Интолеранција

Симптоми интолеранције могу бити веома разнолики пошто су механизми њиховог настанка такође разноврсни. Интолеранција на лактозу је узрокована ензимским дефицитом и јавља се искључиво код одраслих особа и то азијског и афричког порекла, док је веома ретка у северној и средњој Европи. По свом току је веома блага и праћена је дијарејом уколико се попије одједном више од једне чаше млека. Међутим, у групи нутритивних интолеранција налазе се и веома озбиљне болести као што су фавизам (ензимски дефицит) или фенилкетонурија (дефект метаболизма), који се испољавају заостатком у расту и менталном развоју код деце. Затим, интолеранција активних амина (интеракција између неких намирница као што су сир или чоколада са неким лековима из групе антидепресива) може довести до критичног повишења крвног притиска, а интолерација хистамина, због вазоактивног дејства може довести до гушења и отицања лица.

Када је у питању животно угрожавајућа алергија по типу анафилактичког шока, ту нема дилеме и та проблематика спада у домен ургентне медицине. У осталим случајевима треба реаговати увек када се јаве сметње. Посебно треба бити опрезан када су у питању озбиљне интолеранције код мале деце (фавизам, галактоземија, фенилкетонурија) јер уколико се не лече већ у раном узрасту могу оставити велике последице.

Постављање дијагнозе

Пре свега, за развој нутритивних алергија постоји наследна склоност. Затим, деца која већ болују од неке алергије, на пример од дечјег екцема, имају 35 одсто већу шансу да развију алергију на храну од деце без екцема. Развијени су тестови којима је могуће утврдити алергију на одређену намирницу, али они веома често дају лажно позитивне резултате, који нису поуздани као у случајевима контактне или инхалацијске алергије. У саветовалиштима за исхрану примењује се „нутритивни дневник“, где у првом кораку пацијент бележи унете намирнице и појаву симптома алергије. У следећем кораку се примењује блага елиминацијска дијета, где се изостављају из исхране намирнице за које се посумња да изазивају симптоме. Уколико се не добије жељени резултат, врши се строга редукција уноса намирница, након чега се постепено уводи једна по једна намирница све док се не јаве симптоми. Овај поступак захтева сарадњу и стрпљење, али даје веома добре резултате.

На сличан начин, методом нутритивног испитивања поставља се дијагноза интолеранције. Битно је нагласити да у случајевима интолеранције као што је глутенска ентеропатија, тестирање крви не даје резултате, већ је често потребно извршити биопсију црева.





Лечење

И алергије и интолеранције лече се на исти начин - елиминационом дијетом, односно избегавањем намирнице која узрокује осетљивост. Неке од нутритивних алергија су честе код деце (на пример алергија на млеко, јаја и соју), а у одраслом добу се губе, па не значи да ће нека намирница заувек бити забрањена. Међутим, неке алергије су доживотне, а међу њима су алергије на кикирики, орашасто воће, рибу и љускаре.

Такозвана *десензибилизација*, односно лечење алергије „навикавањем“ на узрочника корисна је у случају када је алергене немогуће избећи, па се она примењује кад су у питању чиниоци из животне средине којима смо неминовно изложени - на пример полен. У случају нутритивних алергија ова терапија се не примењује пошто се једноставним избегавањем намирнице на коју смо осетљиви постиже много бржи, бољи и потпунији резултат.

Савети

Конзумирати храну спремљену код куће, пажљиво бирати намирнице, читати декларације на упакованим намирницама и избегавати „скривене“ изворе алергена. Према важећем *Правилнику о декларисању, означавању и рекламирању хране* (Службени лист Републике Србије бр. 85/2013), од 2015. године сви увозници, произвођачи и дистрибутери како намирница, тако и хране у обавези су да на прехранбеном производу истакну листу једињења који се могу садржати у производу, а припадају списку супстанци које изазивају алергију и интолеранцију наведеном у поменутом Правилнику. Осим избегавања одређених намирница код особа које имају нутритивну алергију, корисно је стабилизovati имунски систем тако што ће се у исхрану увести пробиотици.