ALERGENY V POTRAVINÁCH

Specifikace alergenů:

Různé druhy alergií postihují až 30% populace a na alergii není lék.
Každý jedinec musí zjistit podle příznaků, jaké potraviny se příště vyvarovat, jedině voda není alergenní.

Vysvětlení: Alergeny jsou přirozeně vyskytující látky bílkovinné povahy, které způsobují u přecitlivělých jedinců nepřiměřenou reakci imunitního systému (IS,) která může vyústit až anafylaktickému šoku.
V podstatě se jedná o poruchy imunity, kdy normálně neškodné látky fungují negativně–jako alergeny a jsou napadány imunologickou obranou organismu.

Alergická reakce : Spočívá v tom, že IS reaguje tvorbou protilátek – bílkovin, které se specificky navazují na alergeny a tak je deaktivují a vylučují z organismu. Existují různé druhy protilátek, jedna z nich, která vyvolává alergické reakce je Imunoglobín E = IgE. Protilátka IgE se sama váže na alergeny a vyvolává alergickou odezvu. Při alergické reakci zajišťuje IgE uvolňování signálních molekul do krevního řečiště, čímž okamžitě vyvolává symptomy typické pro potravní alergii. Nástup je rychlý po požití nebo přítomnosti v prostředí.
Zpravidla 1 hodinu po požití.

Projevy alergické reakce: kýchání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, Svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjmy–to je výčet relativně mírné reakci, může ale vyústit výjimečně k anafylaktickému šoku.
Většinou zanikají v souladu a narůstajícími roky.

Intolerance – averze: Je to též nepříjemná reakce, její nástup trvá delší dobu a projevuje se nadýmáním, průjmem nebo zácpou. Symptomy potravinové intolerance vznikají delší dobu a nezahrnují imunitní odezvu. – nadýmání, průjem anebo zácpou. Nejedná se o alergickou reakci.

Prahové hodnoty: Minimální množství alergenu nezbytného pro vyvolání alergické reakce se označuje jako prahová hodnota. Každý jedinec má jiný prah, takže nelze objektivně stanovit univerzální hodnotu.

Běžné potravinové alergeny: Mohou vyvolat všechny potraviny, **ale EU specifikovalo 14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení**

Za další alergeny lze považovat též jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny, **ale ty neznačíme.**