

Τροφικές Αλλεργίες και Δυσανεξίες (Allergies)

25 Αυγούστου 2005

Τι είναι μια τροφική αλλεργία;

Τροφική αλλεργία είναι μια ανώμαλη ανοσοποιητική αντίδραση σε μια τροφή που είναι αβλαβής για τους περισσότερους ανθρώπους. Τα αντισώματα ενάντια στην τροφή παράγονται έτσι ώστε όταν το αλλεργικό άτομο τρώει την τροφή, η ισταμίνη και άλλες αμυντικές χημικές ουσίες απελευθερώνονται προκαλώντας φλεγμονή. Οι χημικές αυτές ουσίες προκαλούν αλλεργικά συμπτώματα που μπορούν να έχουν επιπτώσεις στο αναπνευστικό σύστημα, γαστροεντερική οδό, δέρμα ή καρδιαγγειακό σύστημα.

Ποιες τροφές μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες;

Οι τροφές που συνήθως συνδέονται με αλλεργίες είναι: **(παρακαλώ σημειώστε ότι αυτός δεν είναι ένας πλήρης κατάλογος τροφών που μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες):**

- Φιστίκια και προϊόντα φιστικιών,
- Καρύδια δέντρων και προϊόντα καρυδιών δέντρων,
- Αυγό και προϊόντα αυγών,
- Γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα,
- Ψάρια και προϊόντα ψαριών,
- Οστρακοειδή και τα προϊόντα τους,
- Σπόροι σουσαμιού, σόγια και τα προϊόντα τους.

Πρόσφατα, το αλεύρι φασολιών λούπινων έχει αναφερθεί ως η αιτία σοβαρών αλλεργικών αντιδράσεων. (Το λούπινο είναι ένα όσπριο που περιέχει πρωτεΐνες παρόμοιες με αυτές που υπάρχουν στα φιστίκια.)

Η βασιλική ζελατίνη, η γύρη μελισσών και η πρόπολη μπορούν επίσης να προκαλέσουν αλλεργίες σε ευαίσθητους ανθρώπους.

Μερικά άτομα που πάσχουν από αλλεργία λατέξ (φυσικού λάστιχου) συνδέουν τις αλλεργίες τους με ορισμένα φρούτα και λαχανικά.

Αναφυλαξία και τροφικές αλλεργίες

Η αναφυλαξία είναι μια σοβαρή και αστραπιαία αναπτυσσόμενη αλλεργική αντίδραση που μπορεί να οδηγήσει στο θάνατο. Οι αναφυλακτικές επιθέσεις προκαλούνται συνήθως από τις ανωτέρω τροφές και χαρακτηρίζονται από συμπτώματα όπως τη γρήγορη εξάπλωση εξανθημάτων, πρήξιμο του προσώπου, γλώσσας και λαιμού, δυσκολία στην αναπνοή, αγκομάχημα, εμετό και απώλεια αισθήσεων. Ο

θάνατος μπορεί να επέλθει από σοβαρό άσθμα ή αλλεργικό "κλονισμό".

Η άμεση θεραπεία με ένεση αδρεναλίνης μπορεί να σώσει τη ζωή. Άτομα που υπόκεινται στον κίνδυνο αναφυλαξίας συμβουλευονται να φέρουν μαζί τους μια αυτόματο-ένεση αδρεναλίνης (EpiPen®) για χρήση σε έκτακτη ανάγκη.

Από όλες τις αλλεργιογόνες τροφές που απαριθμούνται ανωτέρω η πιο πιθανή να προκαλέσει αναφυλαξία που να οδηγήσει στο θάνατο είναι το φιστίκι. Στα ιδιαίτερα ευαίσθητα άτομα οι σοβαρές αλλεργικές αντιδράσεις μπορούν να προκληθούν με μόνο την κατανάλωση μικροσκοπικών ποσών φιστικιού, ή με την εισπνοή αερομεταφερόμενων μορίων τροφών που περιέχουν φιστίκι.

Η ιστοσελίδα **Υπουργείου Υγείας NSW** έχει περισσότερες πληροφορίες ειδικά για τις αλλεργίες φιστικιών σε πολλές γλώσσες:
http://www.health.nsw.gov.au/public-health/alerts/peanut_allergy/peanut_allergy_languages.html

Η Αυστραλιανή Κοινωνία Κλινικής Ανοσολογίας και Αλλεργίας (ASCIA) παρέχει πλούτο πληροφοριών για τις τροφικές αλλεργίες, τις τροφές που τις προκαλούν, τα συμπτώματα και πολύ περισσότερα:
<http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/index.htm>

Η Anaphylaxis Australia Inc (Οργανισμός Αναφυλαξίας Αυστραλίας) είναι μια ομάδα υποστήριξης καταναλωτών που παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις αλλεργίες και την αναφυλαξία: <http://www.allergyfacts.org.au>. Μια άλλη χρήσιμη ιστοσελίδα στις Ηνωμένες Πολιτείες είναι η: <http://www.foodallergy.org>

Η διαφορά Τροφική Αλλεργίας και Δυσανεξίας

Οι τροφικές δυσανεξίες είναι δυσμενείς αντιδράσεις σε μια τροφή ή ένα συστατικό τροφής όπου δεν συμμετέχει το ανοσοποιητικό σύστημα - κατά συνέπεια είναι πολύ διαφορετική από μια τροφική αλλεργία. Οι αντιδράσεις της τροφικής δυσανεξίας μπορούν να προκληθούν από μια σειρά φυσικών ουσιών ή πρόσθετων ουσιών που είναι παρούσες σε πολλές και διαφορετικές τροφές. Η προδιάθεση και ευαισθησία είναι διαφορετική για το κάθε άτομο. Τα κοινά συμπτώματα περιλαμβάνουν εξανθήματα, ανησυχίες στο στομάχι και παχύ έντερο,

πονοκεφάλους και ένα γενικό αίσθημα αδιαθεσίας. Τα συμπτώματα πολύ σπάνια είναι σοβαρά, αλλά τα συντηρητικά του θειώδους άλατος μπορούν μερικές φορές να προκαλέσουν σοβαρές αντιδράσεις σε άτομα που υποφέρουν από άσθμα. Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στις ιστοσελίδες: http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/food_intolerance.htm or: http://www.allergy.org.au/aer/infobulletins/adverse_reactions.htm

Κοιλιακή ασθένεια

Η κοιλιακή ασθένεια είναι μια αναταραχή του μικρού εντέρου που προκαλείται από μια ανοσοποιητική αντίδραση στην γλουτένη της διαίτας (μια πρωτεΐνη που βρίσκεται στο σιτάρι, κριθάρι και σίκαλη). Στην περίπτωση αυτή, έχουμε μια καταστροφή της επένδυσης του εντέρου από τα λευκά κύτταρα αίματος του ανοσοποιητικού συστήματος παρά από τα αντισώματα και τα συμπτώματα είναι πολύ διαφορετικά από εκείνα που προκαλούνται από μια τροφική αλλεργία. Κοιλιακή ασθένεια που δεν έχει υποβληθεί σε θεραπεία μπορεί να δημιουργήσει μακροχρόνια προβλήματα υγείας, αλλά δεν προκαλεί αναφυλαξία που μπορεί να απειλήσει τη ζωή. Για περισσότερες πληροφορίες παρακαλώ επισκεφθείτε την ιστοσελίδα της **Coeliac Society of Australia's**: <http://www.coeliac.org.au>.

Αυτοκόλλητες ετικέτες για Αλλεργιογόνα και Πρόσθετες ουσίες

Τα Πρότυπα Τροφίμων Αυστραλίας και Νέας Ζηλανδίας καθορίζουν πρότυπα για την τοποθέτηση ετικετών σε προϊόντα που περιέχουν τα αλλεργιογόνα τροφίμων, συντηρητικά γλουτένης και θειώδους άλατος. Οποιοδήποτε προϊόν περιέχει τις ουσίες αυτές πρέπει να δηλωθεί στη συσκευασία, σχετικά με την επίδειξη ή να δηλωθεί κατόπιν αιτήσεως την ώρα της αγοράς. Ψάξτε για δηλώσεις στις αυτοκόλλητες ετικέτες προϊόντων, ή κοντά στο προϊόν, με φράσεις όπως "περιέχει φιστίκια" ή "αυτό το προϊόν μπορεί να περιέχει ουσίες αυγού ή προϊόντων αυγών". Εάν δεν είστε σίγουροι για το τι σημαίνουν αυτές οι δηλώσεις ή δεν υπάρχουν δηλώσεις πάνω ή κοντά στο προϊόν, ρωτήστε κάποιον.

Για περισσότερες πληροφορίες για τις αυτοκόλλητες ετικέτες αλλεργιογόνου που απαιτούνται επισκεφθείτε την ιστοσελίδα FSANZ: http://www.foodstandards.gov.au/srcfiles/fsc_1_2_3_Warning_Statements_v78.doc

Αρχή Τροφίμων Νέας Νότιας Ουαλίας (NSW Food Authority)

Η αρχή τροφίμων NNO είναι υπεύθυνη οι ετικέτες τροφίμων να συμμορφώνονται με τα εθνικά πρότυπα και για να παρέχουν στους καταναλωτές

ακριβείς πληροφορίες για τα τρόφιμα που αγοράζουν.

Εάν υποψιάζεστε ότι μια ετικέτα τροφίμων δεν τηρεί τις οδηγίες της FSANZ που καθορίζονται ανωτέρω, επικοινωνήστε με την Αρχή Τροφίμων στο 1300 552 406.

Εκπαίδευση και Κατάρτιση

Το Υπουργείο Εκπαίδευσης και Κατάρτιση NNO έχει αναπτύξει οδηγίες για τα σχολεία που βοηθούν στη διαχείριση και προστασία παιδιών με αλλεργίες. Οι οδηγίες περιλαμβάνουν έντυπα/φυλλάδια για γιατρούς/γονείς, προγράμματα δράσης και οδηγίες για τη χρήση της Epi-Pen. <http://www.schools.nsw.edu.au/studentsupport/studenthealth/conditions/anaphylaxis/index.php>

Η ιστοσελίδα της **ASCIA** που έχει ήδη συζητηθεί είναι επίσης ένα χρήσιμο εργαλείο για το διδακτικό προσωπικό.

Το Νοσοκομείο Royal Prince Alfred Hospital προσφέρει εκπαίδευση σε δασκάλους, γονείς και φροντιστές παιδιών με αλλεργίες. Για πληροφορίες για τη σειρά μαθημάτων και άλλους σχετικούς τομείς αλλεργιών επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του νοσοκομείου: <http://www.cs.nsw.gov.au/rpa/allergy>

Πληροφορίες για τη Βιομηχανία Τροφίμων

Το Australian Food and Grocery Council (Αυστραλιανό Συμβούλιο τροφίμων και φαγώσιμων) έχει πολλές πληροφορίες για επιχειρήσεις που συσκευάζουν, ή σερβίρουν φαγητά /προϊόντα τροφών που περιέχουν ή μπορούν να περιέχουν αλλεργιογόνα προϊόντα. Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα τους: <http://www.afgc.org.au/cmsdocuments/allergen-management.pdf>

Το Συμβούλιο του Κέντρου Ασφάλειας Τροφίμων από τα Αλλεργιογόνα είναι ακόμη μια χρήσιμη ιστοσελίδα που μπορείτε να επισκεφθείτε: <http://www.allergenbureau.net/>

Περισσότερες γενικές πληροφορίες

Γενικές πληροφορίες για τροφικές αλλεργίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της **Food Allergy and Anaphylaxis Alliance** (Συμμαχία Τροφικής αλλεργίας και αναφυλαξίας): <http://www.foodallergyalliance.org/>