

# 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, jediné 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 alergen a jsou napadány imunologickou obranou organismu.

**Alergická reakce :** Spočívá v tom, že IS reaguje tvorbou protilátek – bílkovin, které se specificky navazují na alergen 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 alergen 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:** kýčání, svědění, kopřivka, otoky, nadýmání, dýchací potíže, svědění rtů a úst, nevolnost, křeče, průjmý—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 alergený:** Mohou vyvolat všechny potraviny, **ale EU specifikovalo 14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení**

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