

6.

KAPITOLA

Typy potravinových reakcí

Různé potraviny působí různé typy reakcí. Jako první příklad si vezmeme kravské mléko.

Kravské mléko a mléčné produkty mohou být zdrojem:

- potravinových alergií (typu IgE i non-IgE),
- intolerancí různého typu (enzymopatických – hlavně intolerance laktózy, farmakologických, psychotických, kdy se dotyčný mylně, na základě předchozí negativní zkušenosti domnívá, že je na potravinu „alergický“, a dalších).

ALERGIE VERSUS INTOLERANCE

Alergie a intolerance není totéž, byť lidé tyto dvě věci často směšují. Zatímco příčina alergie obecně tkví v chybné imunitní odpovědi, intolerance má neimunologickou povahu – její příčinou není chybná imunitní odpověď, ale příčiny jiné. Například při enzymopatické intoleranci se jedná o nedostatek či absenci látky nebo látek, které se v organismu podílejí na zpracování potravy – obvykle enzymů. Příkladem je intolerance laktózy při chybění enzymu laktázy.

HISTAMINOLIBERAČNÍ REAKCE

Některé typy intolerance mohou být k nerozeznání od alergické reakce. Zmiňme na tomto místě jeden z typů farmakologické potravinové intolerance – tzv. **farmakologickou histaminoliberační reakci**, kdy potravina sama obsahuje látku s určitou schopností dráždit svého „hostitele“, popřípadě je schopna takové látky uvolnit v organismu konzumenta.

Obvykle to bývají **budivé aminy** (histamin, tyramin a další); jde o čistě chemické reakce, probíhající většinou ve sliznici tenkého střeva.

Důsledkem je pak např. svědivá vyrážka, zčervenání kůže, otoky, dušnost. Příznaky se objevují v bezprostřední vazbě na požití potravin (prakticky vždy týž den), pozdější reakce je vyloučena. Odlišit tento stav od podobně časně alergické reakce nám pomáhá množství požitých potravin. Zatímco u alergie bývá časná reakce i po minimálním množství, tato farmakologická histaminoliberační intolerance většinou předpokládá nadměrnou konzumaci podezřelé potravin.

Budivé aminy nalezneme v uzených, zrajících a kvašených potravinách, rybách (hlavně uzených makrelách či tuňácích), aromatickém koření, zelenině (kyselé okurky, přezralá rajčata, papriky a další), popřípadě v kyselém ovoci (uvedme hlavně citrusy, jimž často bývají neprávem připisovány alergické reakce, přitom se většinou jedná právě o tento typ intolerance), jahodách, alkoholu, kávě, kakau, zrajících sýrech a dalších potravinách.

IgE A non-IgE PROJEVY ALERGIE

Vraťme se ještě k potravinové alergii na kravské mléko – vedle IgE mechanismu (tzv. pravá alergie) se na jejím zprostředkování může podílet také non-IgE mechanismus. Oba typy se liší mimo jiné časem reakce.

- **IgE potravinová alergie** se většinou projeví v řádu minut (někdy sekund, málokdy se jedná o hodiny). V případě kojících matek, které testují zařazení potravin do jídelníčku po pauze, to pochopitelně nebudou minuty, ale je zde zpoždění dané průchodem potravinou organismem matky (podle mé osobní zkušenosti toto zpoždění činí několik hodin až den – záleží na typu potravin, rychlosti metabolismu a dalších faktorech). Projevy IgE alergie mohou být kožní (např. akutní kopřivka, otoky, atopický ekzém), trávicí (zvracení, průjem, bolesti břicha až koliky, nadýmání atd.), dýchací (kašel, pískoty, dušnost, rýma atd.) i celkové (anafylaxe, šok).
- **Non-IgE potravinová alergie** je v mnoha ohledech „oříšek“, a to jak z důvodů diagnostických, tak léčebných. Je to reakce zpožděná, řádově se zpravidla jedná o hodiny až dny a někdy i týdny, což

podstatně ztěžuje zjištění alergenu. Příznaky non-IgE potravinové alergie jsou velmi různorodé. U nejmenších dětí jsou relativně častými symptomy trávicí obtíže – bolesti břicha až koliky, zvracení, průjemy, obzvláště vleklé, nechutenství, neprospívání atd. Nastat mohou i respirační obtíže – chronická dušnost, zahlenění, kašel, zadní rýma atd. Symptomy mohou být též kožního rázu (atopický ekzém, vzácně chronická kopřivka) a mohou nastávat i celkové obtíže – například chronická bledost, chudokrevnost.

Znovu si však připomeňme, že ne každý atopický ekzém je příznakem IgE nebo non-IgE alergie.

ZRÁDNÝ LEPEK A MOŽNÉ REAKCE NA NĚJ

Nejen kravské mléko může být zdrojem více typů potravinových reakcí. Problematických potravin je celá řada. Jmenujme na tomto místě obiloviny: bývají směřovány pojmy „alergie na lepek“ a „celiakie“ (a to zdaleka nejsou jediné potravinové reakce na obiloviny).

Celiakie bývá zařazována mezi enzymopatické potravinové intolerance (organismus není schopen lepek zpracovat). Stejně tak ale můžeme celiakii zařadit mezi non-IgE potravinové alergie (celiakie nese rysy autoimunitního onemocnění). Každopádně není zprostředkována IgE mechanismy, nejedná se tedy o pravou alergii.

Liší se proto i projevy celiakie a (pravé) alergie na lepek. Projevy celiakie mají původ v chronickém zánětu sliznice tenkého střeva, který je lepkem způsobován. Vedle trávicích obtíží se však mohou vyskytnout i kožní projevy, například Duhringova dermatitida.

Diagnostikovat jak potravinovou alergii, tak intoleranci by měly pomoci laboratorní testy. Testy na IgE „alergické“ protilátky pravou potravinovou alergii zpravidla prokážou, přesto jsem se během své praxe setkala i s případy, kdy tomu tak nebylo – jak jsme si již řekli v minulých kapitolách, alergologické vyšetření nemusí být u takto malých dětí směrodatné na sto procent.

Potravinovou intoleranci či non-IgE potravinovou alergii testem na IgE protilátky nerozpoznáme. Je pak zapotřebí volit jiné testovací metody, většinou je jedinou možností pozorování. Zkrátka, na jednu a touž potravinu může být řada reakcí, někdy obtížně diagnostikovatelných. Rozhodující jsou vždy konkrétní obtíže a podle nich pak následují další kroky směřující k vysledování spouštěče dané reakce.

ELIMINAČNĚ-EXPOZIČNÍ TEST

Jediným východiskem a spolehlivou možností odhalení skutečných potravinových spouštěčů alergických reakcí je ve většině případů eliminačně-expoziční test.

Eliminačně-expoziční testování (EET) je podstatou mojí léčby atopických projevů u dětí. Jde o eliminaci neboli vysazování potravin z jídelníčku a jejich následné systematické zařazování zpět (expoziční). Při opětovném zavádění potravin do jídelníčku je potřeba pečlivě sledovat případné reakce na danou potravinu.

Řízený eliminačně-expoziční test je nejspolehlivější způsob, jak poznat, které potraviny spouštějí atopické projevy. Je nejprůkaznější cestou k detekci potravin, jež dítěti skutečně vadí.