

# 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 přístě 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 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 dekvu. 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

Zejména 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 taktěž nepříjemná reakce. Její nástup trvá delší dobu a projevuje se nadýmáním, průjmem nebo zácpou. Symptomy potravní intolerance vznikají delší dobu a nezahrnují imunitní odekvu – 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 potravní alergen

Mohou vyvolat všechny potraviny, **ale EU specifikovalo 14 hlavních potenciálních alergenů, které podléhají legislativnímu značení** (Seznam alergenů)

Za další alergen lze považovat též jablka, hrušky, meruňky, broskve, jahody, rajčata, špenát, aromatické byliny, **ale ty se neznačí.**