

TÁPLÁLÉK ALLERGIÁK ÉS INTOLERANCIÁK HAZAI VONATKOZÁSAI

Kubányi Jolán

elnök, Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége

2013. november 5.

FOGALMAK



TÁPLÁLÉKALLERGIA

Specifikus, reprodukálható, kóros immunreakció.



TÁPLÁLÉKINTOLERANCIA

Specifikus, reprodukálható, nincs immunreakció.



TÁPLÁLÉKAVERZIÓ

Pszichés ok.

A TÁPLÁLÉKALLERGIA TÜNETEI

Gastrointestinalis	Bőr	Légúti
Hasmenés	Ekcéma	Orrfolyás
Hányás	Urticaria	Akadályozott orrlégzés
Súlyállás	Dermatitis	Rohamokban jelentkező tüsszentés
Hasi fájdalom	Angioödéma	Rekedtség
Véres nyálka ürítése		Köhögés
Reflux		Bronchitis
Székrekedés		Fülgyulladás

A DIÉTA CÉLJA

A tünetet provokáló élelmi anyagot, élelmiszert, adalékanyagot elkerülő étrend, amely a beteg tápláltsági állapotának, és az életkori sajátosságainak megfelelő tápanyag-ellátottságot biztosít.

TÁPLÁLÉKALLERGIÁT OKOZÓ ÁLLATI EREDETŰ ALAPANYAGOK

Tehéntej (kecske-, juhtej)

Magyarországon az egyik leggyakrabban
allergiát kiváltó élelmiszer.

Tehéntej-fehérje teljes elhagyása az étrendből.



Tojás

Elsősorban gyermekkorban jellemző,
de felnőtteknél is megtalálható.

Húsok, halak, tenger gyümölcsei

Ritkán jelentkezik önmagában.

Erősebb allergén a hal

(1mg már súlyos tüneteket produkálhat).



TÁPLÁLÉKALLERGIÁT OKOZÓ NÖVÉNYI EREDETŰ ALAPANYAGOK

SZÓJA

Számos élelmiszeripari termékben jelenik meg.
(tejdesszertek, húskészítmények, pékáruk, édességek)

FÖLDIMOGYORÓ, OLAJOS MAGVAK

Az elkerülő étrend életre szól.

Erős allergén a földimogyoró (25mg már kiváltja a súlyos tüneteket).

GABONAFÉLÉK

Fehérjéire is kialakulhat allergiás reakció – nem azonos a cöliákiával.

GYÜMÖLCSÖK

Leggyakoribb a keresztreakció kapcsán létrejövő érzékenység.

ZÖLDSÉGFÉLÉK

Primer formában ritka (hazánkban zeller, sárgarépa, petrezselyem, paradicsom, hüvelyesek).

FŰSZEREK

Inkább intoleranciát okoznak.

KERESZTREAKCIÓK

KERESZTALLERGIA =

A szervezet különböző allergéneket azonosként ismer fel.

Magyarországon egyre gyakoribb.



*tehéntej-fehérje
tojásfehérje
tenger gyümölcsei
olajos magvak
hüvelyesek*



LAKTÓZ INTOLERANCIA

A laktáz enzim teljes- vagy részleges hiánya.
Primer (ritka) és szekunder formája.

Terápia:
Gyógyszeres és étrendi kezelés.
A tejcukor elhagyása az
étrendből.

Ajánlott és kerülendő nyersanyagok.

MILYEN GYAKORI A TEJCUKOR ÉRZÉKENYSÉG?

Magyarországon **30%** a gyakoriság,
minden 3. embert érint a probléma.

Laktóz intolerancia = állapot

Skandináviában 5%

Afrikában 60%

Délkelet-Ázsiában megközelíti a 90%-ot

LISZTÉRZÉKENYSÉG

Gliadin intolerancia

Vékonybél nyálkahártya károsodása és felszívódási zavara

FELOSZTÁSA

Látens

Csendes

Klasszikus

Tünetek: klasszikus, illetve felszívódási zavarból adódó.

KEZELÉSE

Kizárólag diéta

Glutén kiiktatása az étrendből (*búza, árpa, rozs, zab*)

Speciális gluténmentes termékek

Magyar Táplálékallergia és Táplálékintolerancia
Adatbank

**A DIÉTÁT SZIGORÚAN
EGÉSZ ÉLETEN ÁT BE KELL TARTANI.**

GLUTÉNMENTES DIÉTÁS ÉLELMISZEREK

× SPECIÁLIS JELÖLÉSEK

(gluténmentes, gliadinmentes, lisztérzékenyek is fogyaszthatják, áthúzott búzakaralász)



- × A gluténmentes termékeket a hagyományos élelmiszerek előállításától térben és időben is el kell különíteni (közétkeztetés, otthoni ételkészítés).

A BETEGSÉG GYAKORISÁGA

- ✗ Bármely életkorban jelentkezhet.
- ✗ A fejlett országokban a lakosság **1-2%-át** érinti.

VALÓDI GYAKORISÁG 1 : 100

F I N N O R S Z Á G B A N

1 : 384

S V É D O R S Z Á G B A N

1 : 285

N O R V É G I Á B A N

1 : 285

H O R V Á T O R S Z Á G B A N

1 : 520

M A G Y A R O R S Z Á G O N

Gyermeknél

1 : 85

1,4%-os gyakoriság

AZ EURÓPAI PARLAMENT ÉS TANÁCS 1169/2011/EU RENDELETE

„Az élelmiszerekkel kapcsolatos kötelező tájékoztatás előírásának elsődleges szempontja az kell hogy legyen, hogy lehetővé váljék a fogyasztók számára az élelmiszerek azonosítása és megfelelő felhasználása, valamint az, hogy egyéni étrendi igényeiknek megfelelően választhassanak.”

KÖSZÖNÖM FIGYELMÜKET!