PREVENCIA POTRAVINOVEJ ALERGIE

Autori: MUDr. Zuzana Abaffyová, MUDr. Zuzana Rennerová, PhD., MUDr. Klára Kossárová

Alergické ochorenia predstavujú stále narastajúci problém hlavne v ekonomicky rozvinutých krajinách sveta. Štatistiky udávajú, že v týchto krajinách 1 zo štyroch ľudí trpí nejakou formou alergie. V súčasnosti má 400 miliónov ľudí diagnostikovanú alergiu a 300 miliónov ľudí trpí bronchiálnou astmou. Klinická manifestácia alergického ochorenia môže byť rôzna, od miernych lokálnych symptómov až po závažné systémové reakcie. Medzi mierne lokálne reakcie patria alergická rinitída (nádcha), konjunktivitída (zápal očných spojoviek) a kožné prejavy alergie, zatiaľ čo závažnými prejavmi sú astmatické obtiaže a anafylaxia (celková alergická reakcia organizmu s postihnutím viacerých orgánových systémov).

Čo je potravinová alergia?

Potravinová alergia predstavuje neprimeranú reakciu imunitného systému na bežné zložky potravy. Organizmus ich mylne vyhodnotí ako nebezpečné a začne proti nim vytvárať obrannú reakciu. Príznaky sa môžu objaviť buď okamžite (do pár minút až 2 hodín), alebo s odstupom niekoľkých hodín až dní. Tento problém sa týka približne 6 – 8 % detí do 3 rokov.

Alergiu môže vyvolať akákoľvek potravina, no najčastejšie sú to:

- **Kravské mlieko**
- **Vajcia**
- **Sója**
- **Arašidy**
- **Orechy**
- **Ryby a morské plody**

Prečo vzniká alergia?

Vznik alergie nie je spôsobený jedným faktorom; ide o kombináciu viacerých faktorov, ktoré sa navzájom dopĺňajú:

- **Dedičnosť:** Ak majú alergiu rodičia, dieťa môže zdediť určité varianty génov, ktoré ho robia náchylnejším a má vyššiu pravdepodobnosť, že sa u neho vyvinie alergia.
- **Ochranná bariéra:** Zdravá pokožka a sliznice fungujú ako brnenie. Ak je tento „štít" narušený, alergény ľahšie preniknú do tela a môžu senzibilizovať a následne vyvolať alergickú reakciu. Senzibilizácia predstavuje proces, kedy sa imunitný systém „naučí" vnímať neškodnú látku (napr. orechy alebo peľ) ako nepriateľa a začne proti nej vyrábať obranné látky.
- **Vplyv prostredia (epigenetika):** Prostredie, v ktorom dieťa vyrastá, ovplyvňuje vývoj jeho imunity a schopnosť reagovať na podnety z okolia. Rôzne znečisťujúce látky (napr. cigaretový dym alebo znečistené ovzdušie) môžu narušiť prirodzenú ochranu organizmu. Keď je táto ochrana oslabená, alergény sa do tela dostávajú ľahšie a imunitný systém na ne môže reagovať citlivejšie.

Čo je „atopický pochod"?

Alergické ochorenia sa často vyvíjajú postupne. Potravinová alergia v dojčenskom veku je často len prvým prejavom. U dojčiat sa potravinová alergia zvyčajne prejavuje na koži, v tráviacom trakte alebo (menej často) v dýchacích cestách. Následne môže dôjsť k rozvoju ďalších ochorení, ako sú:

- Atopický ekzém (kožné prejavy)
- Alergická nádcha (kýchanie, upchatý nos)
- Bronchiálna astma (kašeľ, pískoty, ťažkosti s dýchaním)

Cieľom prevencie je tento vývoj čo najviac spomaliť alebo mu predísť.

Aké sú možnosti prevencie?

V minulosti boli preventívne opatrenia zamerané na vyhýbanie sa alergénom, napríklad vajciam či orechom počas tehotenstva a v ranom detstve. Zistilo sa, že tento prístup nepriniesol očakávaný efekt, naopak, došlo k nárastu potravinovej alergie, a to hlavne vo forme závažných reakcií.

V súčasnosti sa odporúča postupné a včasné zoznamovanie dieťaťa s rôznymi potravinami. Týmto spôsobom sa imunitný systém učí, že tieto potraviny sú bezpečné a vytvára si voči nim toleranciu.

3 piliere prevencie:

1. Strava matky počas tehotenstva a dojčenia.
2. Dojčenie a používanie umelej mliečnej výživy.
3. Zavádzanie príkrmov.

Strava matky počas tehotenstva a dojčenia

Strava matky by mala byť pestrá a vyvážená. V súčasnosti nie je odporúčaná žiadna eliminačná diéta matky počas tehotenstva ani počas laktácie (okrem prípadu, ak samotná matka je alergická na potravinové alergény). Vynechanie alergénov zo stravy matky počas tehotenstva a dojčenia môže viesť k zníženiu príjmu dôležitých živín a negatívne ovplyvniť zdravie matky a dieťaťa.

Pestrá strava ovplyvňuje aj zloženie materského mlieka a pomáha formovať imunitný systém dieťaťa. Niektoré zložky materského mlieka podporujú zdravé črevné prostredie a prispievajú k tomu, aby si organizmus dieťaťa dokázal vytvoriť toleranciu voči potravinám. Z tohto dôvodu môže byť dlhodobé vynechávanie niektorých potravín skôr nevýhodné, pretože dieťa sa s nimi nestretne v období, keď si na ne dokáže prirodzene zvyknúť. Bol pozorovaný pozitívny efekt tzv. stredomorskej diéty s vysokým príjmom rýb, ovocia a zeleniny a vysokým pomerom polynenasýtených omega-3/-6 mastných kyselín a vitamínu D počas tehotenstva na vývoj alergických ochorení.

Samozrejmosťou by malo byť vyhýbanie sa fajčeniu a alkoholu, ktoré môžu nepriaznivo ovplyvniť vývoj dieťaťa.

Dojčenie

Dojčenie je pre dieťa prirodzeným a najvhodnejším spôsobom výživy v prvých mesiacoch života. Okrem zabezpečenia optimálnej výživy a podpory imunitného systému prináša aj ďalšie výhody, napríklad podporuje správny rast, dozrievanie tráviaceho systému a posilňuje vzťah medzi matkou a dieťaťom.

- **Odporúča sa** výlučné dojčenie počas prvých 4 až 6 mesiacov života dieťaťa.
- Neodporúča sa zbytočne predlžovať výlučné dojčenie bez zavedenia príkrmov na viac ako 6 mesiacov, nakoľko bolo spojené s nárastom atopického ekzému a iných alergických ochorení.
- Po zavedení príkrmov je vhodné v dojčení pokračovať tak dlho, ako to vyhovuje matke a dieťaťu.
- Neodporúča sa podávanie umelého mlieka v prvom týždni života u dojčených detí, pokiaľ to nie je medicínsky nevyhnutné. Včasné podanie umelej výživy môže ovplyvniť vývoj imunitného systému a je spájané so zvýšeným rizikom vzniku potravinovej alergie.

Umelá mliečna výživa

Ak dieťa nemôže byť dojčené, je možné podávať umelú mliečnu výživu. V takom prípade sa odporúča používať **bežnú počiatočnú dojčenskú formulu na báze kravského mlieka**, ktorá je prispôsobená potrebám dojčaťa.

V minulosti sa na prevenciu alergií odporúčali tzv. hypoalergénne (HA) mlieka. Tie mali čiastočne rozloženú mliečnu bielkovinu a predpokladalo sa, že ich podávanie chráni pred vznikom alergických ochorení. Dnes však vieme, že tieto formuly neznižujú riziko vzniku potravinovej alergie, a preto sa ich rutinné používanie na prevenciu už neodporúča.

Rovnako sa na prevenciu alergií neodporúča podávanie iných druhov mlieka (napr. kozieho, ovčieho) ani rastlinných náhrad.

Osobitná situácia nastáva v prípade už vzniknutej alergie (napr. na bielkovinu kravského mlieka). Vtedy sa používajú špeciálne formuly, ktoré však patria do rúk odborníka.

Zavádzanie príkrmov

Zavádzanie nemliečnej stravy predstavuje veľmi dôležité obdobie vo vývoji dieťaťa. Práve v tomto čase sa imunitný systém „učí" rozpoznávať nové potraviny a rozhoduje sa, či ich bude tolerovať. Naopak, oneskorené zavedenie alergénov bolo spojené so zvýšeným výskytom alergických ochorení.

- Príkrmy je vhodné začať podávať medzi **4. a 6. mesiacom života** - toto obdobie sa označuje ako „okno tolerancie" – čas, keď si organizmus najľahšie vytvára toleranciu voči potravinám.
- Ideálne je zavádzať príkrmy postupne a popri pokračujúcom dojčení.
- Nové potraviny podávame v malých množstvách a opakovane, aby si na ne dieťa mohlo zvyknúť. Pravidelné podávanie malých množstiev týchto potravín pomáha imunitnému systému naučiť sa, že sú bezpečné.
- Dôležitá je aj **pestrosť stravy**. Čím širšie spektrum potravín dieťa spozná v ranom veku (zelenina, ovocie, obilniny, strukoviny), tým lepšie sa podporuje vývoj tolerancie a znižuje riziko vývoja potravinovej alergie.
- Odporúča sa uprednostňovať domácu, čerstvo pripravenú stravu a obmedziť priemyselne spracované potraviny.

Probiotiká, prebiotiká a synbiotiká

Probiotiká, prebiotiká a synbiotiká sa často spomínajú ako možná prevencia alergických ochorení. Ide o látky, ktoré ovplyvňujú črevnú mikroflóru, a tým aj imunitný systém dieťaťa. Doterajšie poznatky naznačujú, že môžu mať určitý ochranný efekt najmä pri vzniku atopického ekzému. Ich účinok na prevenciu potravinovej alergie však zatiaľ nie je jednoznačne preukázaný.

Preto sa zatiaľ rutinné podávanie prebiotík, probiotík a synbiotík v rámci prevencie potravinovej alergie neodporúča.

Lieky

Hoci sú lieky niekedy nevyhnutné, počas tehotenstva aj v ranom detstve by sa mali používať uvážlivo, pretože môžu ovplyvniť vývoj imunitného systému dieťaťa. Napríklad lieky znižujúce tvorbu a vylučovanie žalúdočnej kyseliny môžu ovplyvniť trávenie bielkovín, čím môžu zvýšiť riziko neskoršej alergie na potraviny. Podobne sa skúma aj súvislosť medzi častým užívaním liekov proti bolesti a výskytom alergických ochorení u detí.

V prvých mesiacoch života je pre vývoj imunity veľmi dôležitý aj črevný mikrobióm. Najmä antibiotiká môžu narušiť jeho rovnováhu a ich časté alebo zbytočné používanie je spájané so zvýšeným rizikom alergických ochorení.

Zároveň platí, že ak je liečba potrebná, nemala by sa odkladať. Lieky počas tehotenstva a v ranom detstve by sa mali používať vtedy, keď sú naozaj potrebné a vždy po konzultácii s lekárom.

Prečo je predchádzanie alergiám také zložité?

Nájsť účinný a zaručený spôsob, ako ochrániť dieťa pred prejavmi potravinovej alergie, je náročné a je to veľká výzva. Vznik alergie ovplyvňuje viacero faktorov, ktoré sa navzájom kombinujú a pôsobia už od obdobia tehotenstva. Okrem genetiky sú kľúčové aj zrelosť črevnej sliznice dieťatka a zloženie črevného mikrobiómu. Dôležitú úlohu zohráva aj samotná potravina. Veľmi záleží na tom, kedy dieťa jedlo prvýkrát ochutná, v akom množstve a či ide o potravinu surovú, tepelne upravenú alebo inak spracovanú. Na výsledok vplývajú aj ďalšie faktory, napríklad prostredie, životný štýl či priebeh tehotenstva. Práve preto neexistuje jeden „zaručený" postup, ktorý by alergii úplne zabránil.

Správnymi opatreniami však vieme výrazne znížiť riziko vzniku potravinovej alergie.

Nové pravidlá v prevencii potravinovej alergie

Svet medicíny a naše poznanie sa neustále vyvíjajú. Staršie prístupy, ktoré odporúčali odkladať podávanie rizikových alergénnych potravín, sa ukázali ako neefektívne. Na základe novších vedeckých poznatkov sa preto prístup k prevencii zmenil. Dnes sa odporúča postupné a včasné zoznamovanie dieťaťa s potravinami, aby si imunitný systém dokázal vytvoriť toleranciu. Prevencia potravinovej alergie má význam najmä v ranom detstve, keď sa imunitný systém ešte vyvíja a je najviac ovplyvniteľný. Práve v tomto období môžeme vhodnými opatreniami znížiť riziko vzniku alergických ochorení.

Táto oblasť sa stále vyvíja a odporúčania sa postupne spresňujú. Vychádzajú z odborných poznatkov a odporúčaní medzinárodných spoločností, najmä **EAACI (Európska akadémia alergiológie a klinickej imunológie)** a **ESPGHAN (Európska spoločnosť pre detskú gastroenterológiu, hepatológiu a výživu)**.

Súčasný prístup k prevencii sa opiera o návrat k prirodzenosti – pestrú stravu, postupné zavádzanie potravín, primeraný kontakt s prostredím a vyhýbanie sa zbytočným obmedzeniam. Ukazuje sa, že prílišná sterilita, nadmerné vyhýbanie sa potravinám či nadmerné užívanie liekov môžu prirodzenú rovnováhu skôr narušiť.

Súhrn nových pravidiel v prevencii potravinovej alergie

Faktor	Odporúčanie
Diéta matky	Pestrá strava bez vynechania alergénov zo stravy
Výlučné dojčenie	4 – 6 mesiacov
Umelé mlieka	Štandardná dojčenská formula
Príkrmy	17. – 26. týždeň vrátane alergénov (vajcia, arašidy, ryby...)
Životný štýl	Nefajčiť, obmedziť spracované potraviny a nadužívanie liekov

Tento pacientský edukačný materiál vznikol s podporou spoločnosti Eifela, s.r.o., slovenského výrobcu nutraceutického prípravku **ALLERIN**.

ALLERIN je prémiový 4-zložkový výživový doplnok určený na prírodnú podporu pri sezónnych a celoročných alergiách. Viac informácií nájdete po naskenovaní tohto QR kódu:

ALLERIN je výživový doplnok. Nenahrádza pestrú a vyváženú stravu ani lekárom odporúčanú liečbu.

Eifela®

Eifela, s.r.o., Janka Kráľa 5
974 01 Banská Bystrica
info@eifela.sk
www.eifela.sk