



В даний час відомо близько 160 харчових алергенів, які **викликають алергію**.

Більшість харчових алергенів є білками.

Вони містяться в деяких харчових продуктах (в арахісі, коров'ячому молоці, яйцях), в інших продуктах домінуючим є

тільки один алергенний білок (наприклад тріска). У більшості дітей (76%) виявляється алергія до 3 і більше протеїнів харчових продуктів.

Коли ми говоримо про **продукти, які викликають алергію**, треба розуміти, що жири і вуглеводи самі по собі не є алергенами, але в з'єднанні з білком (наприклад, глюкопротеїди) можуть викликати алергічні реакції. Не є алергенами мінеральні солі, в тому числі мікроелементи.

### **Високоалергенні продукти**

Продукти, що володіють сенсibiliзуючим ефектом і часто викликають алергію.

- цільне молоко;
- яйця;
- риба (свіжа, солена, копчена);
- морепродукти (креветки, краби, ракоподібні), ікра;
- пшениця, жито;
- полуниця, манго, хурма, диня, банани;
- морква, помідори, селера, болгарський перець;
- шоколад;
- кава, какао;
- горіхи (лісові, мигдаль, волоські та інші);
- мед;
- гриби.

Може зустрічатися алергія на всі види молока або риби, або лише один вид (наприклад, коров'яче молоко або оселедець).



**Курячі яйця** У яйцях алергени в основному містяться в білку, але не тільки. Лікарі рекомендують не давати дитині яєчні білки в перший рік життя. Необхідно бути уважним до складу продуктів: яйця, як коров'яче молоко і арахіс, використовуються в приготуванні

найрізноманітнішої їжі, а також окремих вакцин (від свинки, грипу та ін.).

Симптоми алергії на яйця можуть носити дихальний (астма) або шкірний (екзема або висип) характер. Щоб не залишити дитину без тваринних білків, заміни яйця м'ясом, жирною рибою або кашами.

Алергія до білків курячого яйця частішає при поєднанні яйця у раціоні з курячим м'ясом і бульйоном. Алергенні властивості білка курячого яйця виражені більшою мірою, ніж жовтка. Алергія до морської риби зустрічається частіше, ніж до річкової, проте діти в більшості випадків реагують на всі види риби.



**Глютен** – це рослинний білок, що міститься в деяких зернових (жито, пшениця, ячмінь, овес) і в продуктах, приготовлених з них (макаронні вироби, печиво, хліб). Алергія на глютен зустрічається приблизно в одного з 2000 дітей.

Серед її симптомів – пронос, що супроводжується маленькою надбавкою у вазі і здуттям живота. Помітивши ці симптоми, звернися до лікаря. Якщо у малюка алергія на глютен, виключи з його раціону продукти, що містять глютен, і годуй малюка безглютеновими кашами: гречаною, рисовою, кукурудзяною. Варто зазначити, що целиакія та чутливість до глютену не є небезпечними для життя. Вони викликані аномальною реакцією імунної системи лише на один специфічний білок — глютен. Саме тому хворі на целиакію чи з несприйнятливістю глютену повинні уникати продуктів, що містять клейковину.

У пшеничному борошні більше 40 алергенів, тому воно - найбільш поширене джерело алергії у дітей. Алергія до ячменю, вівса зустрічається рідше, а до рису, за даними ряду фахівців - до 50% обстежуваних дітей.



Алергію до білків коров'ячого молока часто плутають із лактозною непереносимістю.

Остання характеризується зменшенням вироблення ферменту лактази, що розщеплює молочний цукор (лактозу).

Через це у просвіті кишківника накопичується лактоза, що призводить до здуття, болю в животі, діареї, загального нездужання.

Більше про різницю між алергією до білків коров'ячого молока та лактозною несприйнятливістю, про причини їх виникнення можна прочитати тут. Якщо лікар встановив діагноз “алергія до білків коров'ячого молока”, то ефективним методом лікування є виключення з раціону молочних білків у будь-якому вигляді.

Це, зокрема, харчові продукти або напої, які містять:

- молоко,

- молочний порошок,
- сир,
- масло,
- маргарин,
- йогурт,
- крем,
- морозиво.

Деякі дослідники спостерігали високу частоту алергії до бананів - близько 80% дітей.



Алергія до **горіхів** діагностована у близько 2 % населення. Вона є доволі небезпечною, оскільки досить стійка, розвивається відразу до декількох видів горіхів та може проявитись миттєво до найменшої кількості алергену. Алергія до горіхів є причиною близько 50 %

смертей, пов'язаних з анафілаксією.

Умовний список за частотою прояву алергічних реакцій на горіхи виглядає так:

- бразильський горіх,
- мигдаль,
- фундук,
- кеш'ю,
- волоський горіх,
- фісташки,
- кокос,
- горіх макадамія або австралійський горіх,
- кедрові горіхи.

Люди з алергією до горіхів реагують не лише на них, а й на харчові продукти, до складу яких входять горіхові білки

Це можуть бути масло, олія, кондитерські вироби, соуси, лікери, косметичні вироби, екстракти.



**Арахіс** є бобовою культурою і лише зовні нагадує горіх. Та алергія до нього така ж загрозна і стійка, як і алергія до горіхів. Вона може викликати миттєві та смертельно небезпечні реакції. За даними американських експертів, за останні 20 років кількість дітей, які мають підтвержену алергію до арахісу, збільшилась майже в чотири рази. На сьогодні чутливими до арахісу є близько 4–8 % дітей і 1–

2 % дорослих.

Проте, 15-22 % таких дітей переростають алергію до арахісу у підлітковому віці. Досить часто у людей, чутливих до білків арахісу, діагностується й алергія до горіхів та інших бобових.



Алергія до **молюсків та ракоподібних** – це класична IgE-опосередкована харчова алергія. Найголовнішим алергеном, з яким зустрічається людський організм при вживанні молюсків, є білок тропоміозин.

Саме він є причиною 80% випадків алергії до креветок. Ще одним алергеном є фермент аргінінкіназа та короткий ланцюг міозину.

Позаяк з часом алергія на морепродукти не проходить, пацієнти, які мають підтверджену алергію до молюсків, повинні повністю виключити з раціону їх та ракоподібних, з якими молюски мають подібні білки.

Необхідно уникати контакту з:

- креветками
- крабами,
- раками,
- омарами,
- кальмарами,
- гребінцями,
- восьминогами,
- мідіями,
- устрицями.

Крім того, для людей, чутливих до молюсків та ракоподібних, характерна алергія до кліщів домашнього пилу, які також належать до типу членистоногих.



Алергія до **пшениці** – це надмірна імунологічна реакція на один з її білків. Як зазначають лікарі, одна людина з двохсот має ознаки алергії до злакових культур. Найчастіше вона проявляється у дітей до 10-річного віку, більшість з яких згодом переростає її. Також прояви алергії до пшениці можуть бути індуковані фізичним

навантаженням.

Механізм виникнення та симптоми алергії на пшеницю ідентичні будь-якому іншому виду харчової алергії. Вона може супроводжуватись висипами, свербіжем, кропив'янкою, блювотою, порушенням функціонування кишково-

шлункового тракту, набряками, утрудненням дихання, у важких випадках – анафілаксією.

Нерідко алергію на пшеницю плутають з чутливістю до глютену та целіакією, адже вони мають деякі схожі симптоми. Однак справжня алергія на пшеницю викликає імунну відповідь на один із сотень білків, що містяться в цьому злакові

Людам з алергією до пшениці потрібно уникати продукти, в яких вона міститься.



Проте такі пацієнти добре переносять білки інших зернових.

На алергію до сої хворіють близько 0,4 % дітей і найчастіше — немовлята й діти до трьох років. Однак близько 70 % з них переростають це захворювання. Часто чутливість до сої зустрічається у людей з алергією до пилку берези.

Характерні симптоми: свербіж, подразнення рота, висип, набряк,

утруднення дихання, у рідкісних випадках – анафілаксія.

Деякі діти з алергією до коров'ячого молока також мають і чутливість до сої



У більшості випадків тригером алергічної реакції до риби є білок парвальбумін, який міститься у більшості її видів. Варто зазначити, що при термічній обробці риби його концентрація практично не зменшується.

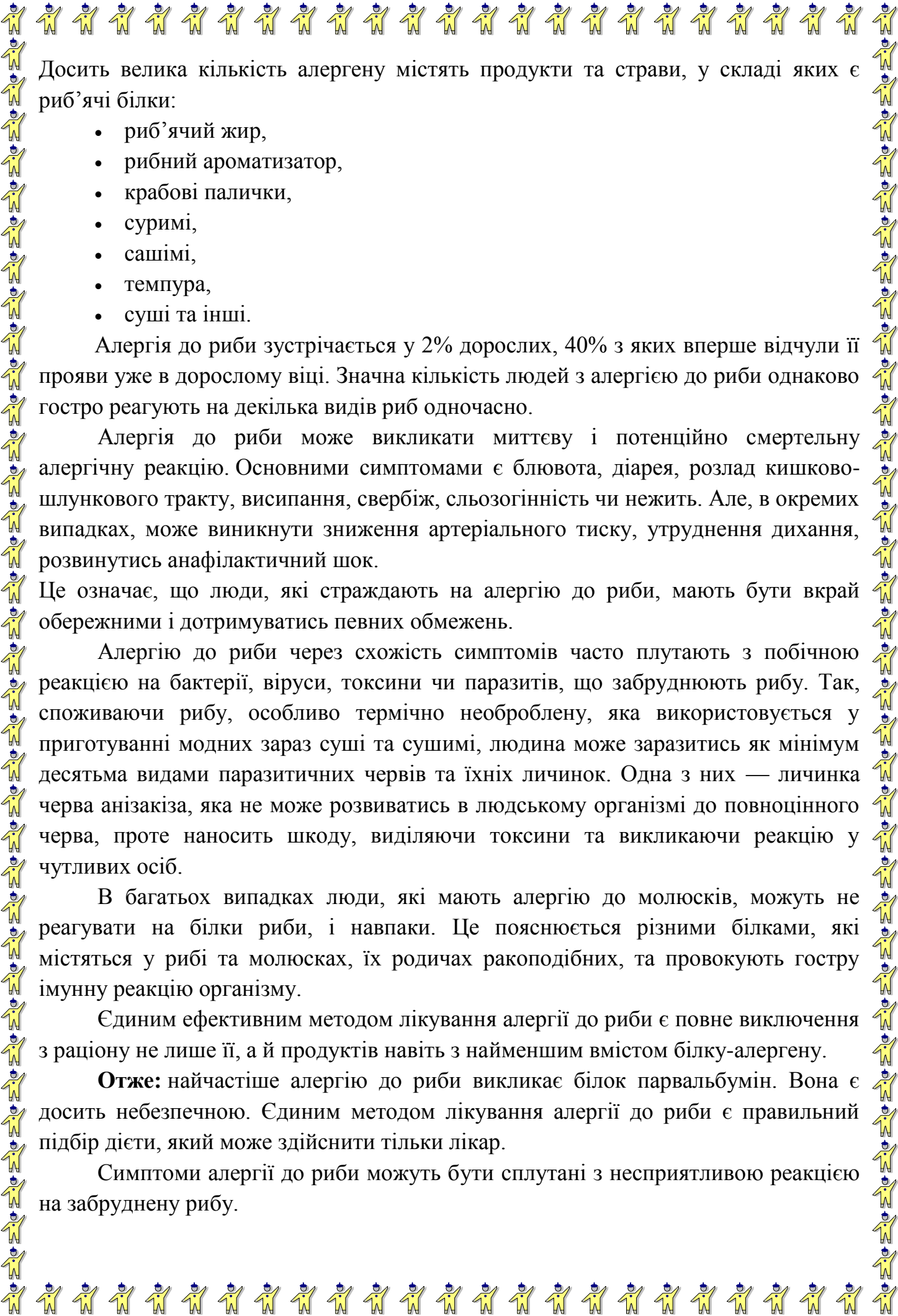
Надмірну реакцію імунної системи на білки риби може викликати не лише вживання самої риби, а навіть дотик до неї чи випаровування під час її приготування.

Найбільш алергенними вважаються такі види риб:

- тунець,
- навага,
- великий хек,
- горбуша,
- сайда,
- білуга.

Через забрудненість річок і озер пестицидами, важкими металами, токсинами, алергенними є й річкові риби, такі як вугор або сом

Менш алергенними є скумбрія, оселедець, сардини та хрящові риби.



Досить велика кількість алергену містять продукти та страви, у складі яких є риб'ячі білки:

- риб'ячий жир,
- рибний ароматизатор,
- крабові палички,
- суримі,
- сашімі,
- темпура,
- суші та інші.

Алергія до риби зустрічається у 2% дорослих, 40% з яких вперше відчули її прояви уже в дорослому віці. Значна кількість людей з алергією до риби однаково гостро реагують на декілька видів риб одночасно.

Алергія до риби може викликати миттєву і потенційно смертельну алергічну реакцію. Основними симптомами є блювота, діарея, розлад кишково-шлункового тракту, висипання, свербіж, сльозогінність чи нежить. Але, в окремих випадках, може виникнути зниження артеріального тиску, утруднення дихання, розвинути анафілактичний шок.

Це означає, що люди, які страждають на алергію до риби, мають бути вкрай обережними і дотримуватись певних обмежень.

Алергію до риби через схожість симптомів часто плутають з побічною реакцією на бактерії, віруси, токсини чи паразитів, що забруднюють рибу. Так, споживаючи рибу, особливо термічно необроблену, яка використовується у приготуванні модних зараз суші та сушимі, людина може заразитись як мінімум десятьма видами паразитичних червів та їхніх личинок. Одна з них — личинка черва анізакіза, яка не може розвиватись в людському організмі до повноцінного черва, проте наносить шкоду, виділяючи токсини та викликаючи реакцію у чутливих осіб.

В багатьох випадках люди, які мають алергію до молюсків, можуть не реагувати на білки риби, і навпаки. Це пояснюється різними білками, які містяться у рибі та молюсках, їх родичах ракоподібних, та провокують гостру імунну реакцію організму.

Єдиним ефективним методом лікування алергії до риби є повне виключення з раціону не лише її, а й продуктів навіть з найменшим вмістом білку-алергену.

**Отже:** найчастіше алергію до риби викликає білок парвальбумін. Вона є досить небезпечною. Єдиним методом лікування алергії до риби є правильний підбір дієти, який може здійснити тільки лікар.

Симптоми алергії до риби можуть бути сплутані з несприятливою реакцією на забруднену рибу.



## **Середньою алергенністю володіють продукти:**

- яловичина, куряче м'ясо, бульйон з курки та інших птахів;.
- гречка, овес, рис;.
- горох, боби, соя;.
- картопля, буряк, ріпа;.
- абрикоси, персики;.
- журавлина, брусниця, чорниця;.
- вишня, чорна смородина, шипшина.

## **Продукти з низькою алергенністю:**

- кисломолочні продукти;.
- м'ясо кролика, індички, пісна свинина, худа баранина;.
- перловка, кукурудза, пшоно;.
- кольорова і білокачанна капуста, брокколі;.
- кабачки, патисони, огірки;.
- петрушка, кріп;.
- білі і зелені сорти яблук і груш;.
- жовті сорти слив;.
- біла смородина;.
- біла і жовта черешня;.

Слід пам'ятати, що алергічні реакції можуть викликати пиво, копчена ковбаса, майонез, хрін, гірчиця, перець, різні маринади.

Нерідко харчова алергія виникає на 2-3 і більше продуктів одночасно.

Алергічні реакції можуть викликати продукти, що містять барвники, консерванти, ароматичні добавки, емульгатори; антибіотики, сульфоніламідні препарати (молоці, м'ясі, птиці; залишкові кількості добрив і пестицидів (в овочах, фруктах, злаках); речовини, що мігрують з тари і упаковки (полімерної, металевої) у різні харчові продукти; ферменти грибів (мікроорганізмів), алергени цвілі та інші.

При переведенні дитини на штучне вигодовування сумішами, головним алергеном визнана основа даних замінників - коров'яче молоко, яке за одними даними містить до 20, а за іншими - до 40 алергенів (казеїн, лактоальбумін, лактоглобулін та ін), найбільш часто викликають утворення специфічних антитіл.

Слід не забувати і про можливість перехресних реакцій на харчові алергени, обумовлених ідентичністю або подібністю їх антигенних структур. Перехресна алергія може проявлятися і таким чином: якщо у пацієнта квітковий пилок викликає сенсibilізацію, то вживання сирих овочів і фруктів може викликати пилково-харчову, назофарингеальну алергію.

У дітей дошкільного та шкільного віку на тлі харчової алергії може сформуватися побутова грибкова алергія.

Важливо підкреслити, що з віком підвищується стійкість (толерантність) організму до більшості харчових продуктів-алергенів. Однак це практично не стосується алергенів риби, морепродуктів і горіхів.

Деякі алергологи вважають, що якщо харчова алергія не зникла до 5 років, то вона буде мати місце і у більш старших дітей і навіть у дорослих. Після зазначеного терміну сподіватися на розвиток толерантності вже не доводиться.

Дуже **ВАЖЛИВО** в період раннього дитячого віку (до 5 років) годувати дітей, які мають харчову алергію, тільки натуральними продуктами з мінімальним вмістом різних харчових добавок, штучних барвників та ароматизаторів, а також харчових забруднювачів. Тоді шанси на її збереження в дорослому віці значно знижуються.

Слід згадати і про таку специфічну форму харчової алергії, яка проявляється розвитком алергічних реакцій аж до анафілактичного шоку, переважно після вживання продуктів і наступних занять інтенсивним фізичним тренуванням.

**Обов'язковою умовою провадження системи НАССР є оприлюднення інформації щодо наявності алергенів в стравах. Пропонуємо вам таблицю з переліком алергенів в стравах, які споживають вихованці нашого закладу:**

Назва страви	Наявність алергену	Позначення в меню
Перші страви:		
з вмістом круп	глютен	<b>A1</b>
овочеві	-	-
з вмістом риби	глютен, риба	<b>A1, A3</b>
М'ясні страви	глютен, білок курячий, молоко	<b>A1, A2, A4</b>
Рибні страви	глютен, білок курячий, риба, молоко	<b>A1, A2, A3, A4</b>
Молочні страви, напої	молоко	<b>A4</b>
Молочні страви з вмістом круп	молоко, глютен	<b>A1, A4</b>
Страви з борошна	глютен, білок курячий, молоко	<b>A1, A2, A4</b>
Страви з яєць	білок курячий, молоко	<b>A2, A4</b>
Страви з круп та макаронних виробів	глютен	<b>A1</b>