

SKRITI ALERGENI V ŽIVILIH

Helena Kobe, univ. dipl. inž. živ. tehnol.

IZVLEČEK

Pri alergiji na hrano imunski sistem obravnava določeno hrano kot škodljivo snov, kar povzroči alergijsko reakcijo. Edina učinkovita oblika zdravljenja alergije na hrano je eliminacijska oz. izločitvena dieta. Alergena živila oz. alergene sestavine so prisotne v mnogih industrijsko pripravljenih izdelkih. Industrijski predpakirani izdelki morajo biti označeni v skladu s Pravilnikom o splošnem označevanju predpakiranih živil, po katerem je obvezno označevanje prisotnosti sestavin, ki lahko povzročajo alergijo: žita, ki vsebujejo gluten, raki, jajca, ribe, arašidi, soja, mleko, lupinasto sadje (oreščki), listna zelena, gorčično seme, sezamovo seme, žveplov dioksid in sulfiti, volčji bob, mehkužci. Oseba z alergijo na hrano mora natančno prebirati označbe na izdelkih, da se izogne skritim alergenom. Pozorna mora biti na morebitno navkrižno kontaminacijo. V svoji prehrani mora za izločene izdelke poiskati ustrezne zamenjave, da zagotovi primeren energijski in hranilni vnos.

UVOD

Alergija na hrano je neželen imunski odziv na hrano. Imunski sistem obravnava določeno hrano kot škodljivo snov, kar povzroči alergijsko reakcijo. Ocenjuje se, da ima alergijo na hrano med 2 % in 10 % ljudi. Pri otrocih so alergije na hrano pogostejše. Pri ljudeh z alergijo na hrano lahko tudi najmanjša količina hrane sproži alergijsko reakcijo. Kravje mleko, jajca, arašidi, drevesni oreščki, ribe, soja in pšenica predstavljajo 95 % vseh prehranskih alergij. Arašidi in drevesni oreščki so vodilni vzrok hudih alergijskih reakcij. Pri otrocih so pogoste alergije na več prehranskih alergenov hkrati. Trenutno je edina učinkovita oblika zdravljenja alergije na hrano eliminacijska oz. izločitvena dieta. Pri tej dieti iz prehrane izključimo alergen, ki povzroča alergijske reakcije. Temelj za učinkovito dieto je dobro poznavanje sestave živil oz. hrane. Ustrezna dieta je tista, pri kateri se bolnik uspešno izogiba prehranskemu alergenemu, ob tem pa zagotavlja primeren energijski in hranilni vnos.

ALERGIJA NA KRAVJE MLEKO

Pri dojenih dojenčkih, pri katerih ugotovimo alergijo na mleko, je potrebno, da se doječa mama izogiba alergenemu v svoji prehrani. Pri nedojenih dojenčkih je potrebno uvesti v prehrano ekstenzivno hidrolizirano mlečno formulo (Novalac Allernova ali Aptamil Pregomin Allergy Digestive Care), če pa dojenček tudi te ne prenaša, je na voljo aminokislinski preparat Neocate. Pred dopolnjenim enim letom starosti se v prehrani ne priporoča uporaba mlečnih formul na osnovi sojinih beljakovin. Prav tako niso primerne hipoalergene oz. delno hidrolizirane mlečne formule, ki pri otrocih z alergijo na kravje mleko prav tako povzročajo alergijske reakcije. Tudi kozje, ovčje in mleka drugih živali niso ustrezen nadomestek za kravje mleko, saj je zelo verjetna navkrižna alergija zaradi podobnosti z beljakovinami v kravjem mleku. Pri otroku z alergijo na kravje mleko je potrebno zagotoviti ustrezen vnos

hranil kot so: biološko visoko kvalitetne beljakovine, kalcij, fosfor in vitamin D. Otrokom, ki zavračajo ekstenzivno hidrolizirano formulo, kot alternativo ponudimo obogatene napitke: s kalcijem obogateni riževi, sojini, ovseni napitki ali deserti. Iz prehrane osebe z alergijo na kravje mleko izločimo mleko in mlečne izdelke (jogurt, kislo mleko, kefir pinjenec, sirotka, skuta, sir, sladka in kislja smetana, sirni namazi, mlečni sladoled, maslo) in kravje mleko brez laktoze. Sestavine mleka so lahko prisotne v mnogih industrijsko pripravljenih izdelkih: kruh, pekovsko pecivo (npr. žemlje, kajzerice, bombetke), slaščice (npr. torte, kremne rezine, piškoti, biskvitna peciva), čokolade, mlečni bonboni, mesni izdelki (npr. paštete, hrenovke, salame), margarine, rastlinske smetane. Zato je v izdelkih potrebno preveriti sestavo.

ALERGIJA NA JAJCA

Pri alergiji na jajca je potrebno iz prehrane izključiti kokošja jajca, prav tako tudi prepeličja, gosja in račja jajca. Hranila v jajcih se zlahka nadomestijo z drugimi visoko-beljakovinskimi živali in žitnimi izdelki. Sestavine jajc so lahko prisotne v mnogih industrijsko pripravljenih izdelkih: slaščice (npr. torte, kremne rezine, piškoti, biskvitna peciva, krofi, palačinke), testenine, zakuhe za juho, pekovsko pecivo (npr. žemlje, kajzerice, bombetke, preste), majoneze, tatarska omaka, jajčne kreme (npr. pudingi, kreme za torte, tiramisu kreme), vlečeno testo, panirani mesni izdelki, izdelki iz mletega mesa (npr. pleskavice), paštete. Zato je v izdelkih potrebno preveriti sestavo. V jedeh, ki jih pripravljamo sami doma, lahko jajca v recepturi nadomestimo z jajčnim nadomestkom ali drugimi sredstvi (npr. pecilni prašek, kis, soda bikarbona, kvas, želatina, pasirano sadje).

ALERGIJA NA SOJO

Pri alergiji na sojo iz prehrane izločimo sojo in njene sestavine. Sojina moka in sojini proteini so sestavine, ki jih pogosto uporabljajo v živilski industriji. Najdemo jih lahko v žitnih izdelkih (npr. žitaricah, pecivih), procesiranem mesu in mesnih izdelkih (npr. paštete, hrenovke, salame), omakah, azijski hrani. Zato je v izdelkih potrebno preveriti sestavo.

ALERGIJA NA PŠENICO

Pri alergiji na pšenico iz prehrane izločimo pšenico in zaradi možnosti navzkrižne alergije tudi druga žita, ki vsebujejo gluten: rž, ječmen, oves, piro, kamut. Pšenična moka je prisotna v kruhu, pekovskem pecivu, slaščicah, testeninah, rezancih, cmokih, krompirjevih svaljkih, njokih, paniranih izdelkih. Sestavine pšenice lahko najdemo tudi v drugih industrijsko pripravljenih izdelkih: mesni izdelki (npr. salame, hrenovke, paštete, pleskavice), omake, marinade, pudingi, čokolade. Zato je v izdelkih potrebno preveriti sestavo. Pšenična moka je vir niacina, riboflavina, tiamina in železa. V prehrani, ki vsebuje zelo malo izdelkov iz polnovrednih žit, lahko primanjkuje omenjenih hranil. V prehrano je zato potrebno vključiti druga žita (brezglutenska) oz. moke iz teh žit: ajda, koruza, krompir, proso, riž, kvinoja, amarant, tapioka.

ALERGIJA NA ARAŠIDE

Pri alergiji na arašide je zaradi možnosti navzkrižne alergije poleg arašidov potrebno iz prehrane izključiti tudi volčji (beli) bob in drevesne oreščke. Arašidi, arašidova moka ali arašidove beljakovine so lahko prisotni v slaščicah, pecivu, čokoladah, bonbonih, kruhu, žitaricah, kosmičih in mnogih drugih industrijsko proizvedenih izdelkih ter azijski hrani. Vprašljivi so ocvrti izdelki (npr. krofi) in hrana v kitajskih oz. indijskih restavracijah, saj ponekod za cvrtje in pečenje uporabljajo arašidovo olje. Beli bob je stročnica, ki jo najdemo v nekaterih visoko-beljakovinskih in pekarskih izdelkih, tudi v nekaterih mešanica brezglutenskih mok. Zato je v izdelkih potrebno preveriti sestavo.

ALERGIJA NA DREVESNE OREŠČKE

Pri alergiji na določeno vrsto drevesnega oreščka se je potrebno izogibati vsem vrstam drevesnih oreščkov, zaradi možnosti navzkrižne alergije tudi arašidom. Med drevesne oreščke oz. lupinasto sadje spadajo mandlji, lešniki, orehi, indijski oreščki, ameriški orehi, brazilski oreščki, pistacija, makadamija in orehi Queensland. Drevesni oreščki so lahko prisotni v žitaricah, žitnih tablicah, krekerjih, pecivih, piškotih, čokoladi, čokoladnih namazih, sladoledu, mortadeli (s pistacijami), omakah, marcipanu, margarinah (če je proizvedena npr. iz orehovega olja) in mnogih drugih industrijsko proizvedenih izdelkih. Zato je v izdelkih potrebno preveriti sestavo.

OZNAČEVANJE

Prehranski alergeni so pogosto skriti v industrijsko proizvedenih izdelkih, zato je potrebno natančno prebiranje seznama sestavin na označbi izdelka.

V Sloveniji je v veljavi Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil, podobni predpis velja tudi v ostalih državah Evropske Unije in Združenih državah Amerike. Predpakirano živilo je vsako posamezno živilo v embalaži, v katero je vnaprej pakirano, preden je dano v promet. Pravilnik predpisuje, da mora biti na predpakiranem živilu oz. izdelku označena prisotnost sestavin, ki lahko povzročajo alergijo in izhajajo iz naslednjih 14 živil: žita, ki vsebujejo gluten (t.j. pšenica, rž, ječmen, oves, pira, kamut ali njihove križane vrste), raki, jajca, ribe, arašidi (kikiriki), soja, mleko in mlečni proizvodi (ki vsebujejo laktozo), lupinasto sadje (oreščki), t.j. mandelj, lešnik, oreh, indijski orešček, ameriški oreh, brazilski orešček, pistacija, makadamija in orehi Queensland, listna zelena, gorčično seme, sezamovo seme, žveplov dioksid in sulfiti v koncentraciji več kot 10 mg/kg ali 10 mg/l, izraženi kot SO₂, volčji bob, mehkužci.

Sestavina oz. živilo, ki lahko povzroča alergijo, mora biti označena, če je prisotna kot sestavina izdelka, sestavina sestavljene sestavine, aditiv ali tehnološko sredstvo. Navedena mora biti z jasnim sklicevanjem na ime sestavine oz. živila, iz katere izhaja (Pravilnik o splošnem označevanju predpakiranih živil, 2007)

Če je oseba alergična na sestavino oz. živilo (npr. alergija na korenje), ki ne spada na seznam 14 alergenov, katerih prisotnost mora biti nujno navedena na označbi, je potrebno direktno kontaktirati proizvajalca in povprašati, ali je določen izdelek brez določenega

alergena, posebno če je na takem izdelku navedena sestavina, katere vir ni jasen, npr. *arome* ali *začimbe*.

Na označbi predpakiranih izdelkov morajo biti navedeni alergeni, če so sestavine izdelka; pravilnik pa ne določa obveznega označevanja potencialnih alergenov, ki so lahko prisotni v izdelku zaradi morebitne kontaminacije. Od proizvajalca samega je odvisno, ali bo navedel morebitno navzkrižno kontaminacijo (npr. če je živilo med proizvodnjo prišlo v stik z alergenom). Osebam z alergijo odsvetujemo izogibanje izdelkov z navedbo »lahko vsebuje *ime alergena*« ali »proizvedeno v obratu, kjer je prisotno *ime alergena*«; v tem primeru je koristen kontakt s proizvajalcem za podrobnejše informacije o proizvodni liniji in oceno tveganja.

Branje označb na izdelkih je nujno za uspešno izogibanje prehranskega alergena. Bolnik in njegova družina morajo prebrati vse označbe na izdelkih vsakič ko ga kupijo (tudi če vedno kupujejo en in isti izdelek), ker proizvajalci pogosto spreminjajo recepturo in s tem sestavine v izdelkih, brez posebnega opozorila, da je receptura spremenjena.

NAVZKRIŽNA KONTAMINACIJA

Do navzkrižne kontaminacije pride, ko neko živilo, ki vsebuje alergen, pride v stik z »varnim« živilom oz. živilom, ki alergena ne vsebuje. Kot rezultat tega prej »varno« živilo sedaj vsebuje majhno in ponavadi skrito količino alergena in zaužitje takega živila lahko povzroči alergijsko reakcijo. Do navzkrižne kontaminacije prihaja med proizvodnjo, pripravo ali serviranjem hrane, to se lahko dogaja v industriji ali doma.

Pri pakirani in procesirani oz. industrijsko pripravljene hrani obstaja tveganje za navzkrižno kontaminacijo, saj se ista oprema uporablja za proizvodnjo različnih izdelkov. Nepravilno oz. neuspešno čiščenje opreme med proizvodnjo dveh različnih izdelkov lahko pusti na opremi ostanke alergena. Priporočila za čiščenje in oskrbovanje proizvodne opreme za proizvodnjo hrane ne izključujejo vseh virov navzkrižne kontaminacije. Prav tako niso izključene možnosti napak pri formularjih, pakiranju in označevanju.

Za sveža živila oz. sveže pripravljeno hrano, ki ni pakirana v embalažo, zakonodaja trenutno ne predpisuje obveznega označevanja prisotnosti alergenih sestavin. Zato mnogi izdelki, ki niso pakirani, niso opremljeni z označbo oz. deklaracijo, ki bi vsebovala podatke o sestavi živil (npr. kruh, pecivo, slaščičarski izdelki). Če ni možno pridobiti informacij o sestavi živil, naj se oseba z alergijo živilu izogne ter raje izbere predpakiran izdelek, ki je opremljen s podatki o sestavi živila.

V prodajalnah živil prihaja do navzkrižne kontaminacije v delikatesi, kjer se mesni izdelki in siri režejo na isti opremi; v pekarnah, kjer peciva z in brez oreškov stojijo en ob drugem; v zabojih, kjer se nepakirana hrana zlahka zameša. Zato je nujno, da osebe z alergijo kupujejo izdelke v embalaži z označbo in seznamom sestavin. Tudi v restavracijah in drugih ponudnikih pripravljene hrane lahko pride do navzkrižne kontaminacije preko posode ali servirnega pribora. Morda uporabljajo isto olje za cvrtje različnih izdelkov (npr. krompir ocvrt v olju, v katerem so pred tem cvrli meso s panado, ki vsebuje mleko, jajce in pšenično moko). Pri prodajalcu sladoleda morda uporabljajo isti servirni pribor za sladoled, ki je »varen« (npr. sorbet na vodni osnovi) in sladoled, ki vsebuje alergen (npr. mlečni sladoled). Doma pri pripravi hrane za osebo z alergijo in celotno družino najprej pripravimo hrano brez alergena.

Ves pribor, posodo in delovno površino, ki jih uporabljamo za pripravo hrane brez alergena, moramo pred uporabo natančno oprati s čistilnim sredstvom in vodo, za pranje rok uporabljamo milo in vodo. Na koncu pripravimo hrano, ki vsebuje alergen in pazimo, da ne zaide v »varno« hrano. V domu, kjer živi oseba z alergijo, je priporočljivo, da vsi člani družine uživajo hrano v kuhinji za mizo in ne kjerkoli v stanovanju, da zmanjšamo možnost prenosa alergena po domu. Po uživanju hrane z alergenom naj si člani temeljito umijejo roke. Priporočljivo je, da imamo v kuhinji posebne police v omari in hladilniku, ki so rezervirane le za »varna« živila brez alergena. Najbolj zdrava in priporočljiva je izbira svežih in nepredelanih osnovnih živil, kjer je manjša možnost za prisotnost alergenih sestavin, v nasprotju z industrijsko pridelanimi živili. Pri doma pripravljeni hrani iz osnovnih živil je najbolj jasno, katere sestavine hrana vsebuje.

USTREZNOST DIETE

Pri dojenčkih je pogosta alergija na več prehranskih alergenov. Na primer, alergijo na mleko pri dojenčku lahko spremlja alergija na jajca, sojo ali pšenico. Če je otrok alergičen na eno samo živilo, npr. arašide ali ribe, potem dieta nima velikega vpliva na ustreznost prehrane v smislu vnosa hranilnih snovi. Kadar je otrok alergičen na več živil hkrati, je potrebna večja pozornost na ustrezen vnos hranilnih snovi, potrebnih za normalno rast in razvoj.

Vloga dietetika pri delu z osebami z alergijami in z njihovimi družinami je podajanje informacij o tem, kako se izogniti alergenu v prehrani (kateri so glavni viri alergena v hrani, v kateri hrani se lahko alergen nahaja kot »skriti« alergen). Osebo z alergijo in družino je potrebno seznaniti z alternativnimi živili, s katerimi zamenjajo »prepovedana« živila in dosežejo ustrezen vnos energije in hranilnih snovi. Pomembni so nasveti, kako narediti dieto čim bolj okusno. Družine potrebujejo nasvete za kuhanje, prilagoditve receptov in primere jedilnikov ter navodila glede prehranjevanja izven doma.

Pred vsakim svetovanjem o dieti je potrebno razmisliti, kako stroga mora biti dieta. Osebe z alergijo ni potrebno zelo obremeniti s strogim izogibanjem, če je za potek reakcije potrebna zelo velika količina zaužitega alergena. Po drugi strani pa, če so alergijske reakcije življenja ogrožajoče ob zelo majhni količini alergena, je nujno svetovanje glede popolnega izogibanja alergenom. Pri hudih alergijah se je potrebno izogibati izdelkom, ki imajo navedeno možnost kontaminacije z alergenom, tvegani so prehranjevanje v restavracijah in nakupi nepakiranih izdelkov v pekarnah in delikatesah.

Pomembno je, da osebo z alergijo, ki je na izključitveni dieti, redno spremljamo. Pri otrocih se prehrana hitro spreminja, prav tako tudi potrebe po posameznih hranilih. Ko otrok odrašča, je pomembno, da sam razume svojo dieto. Primernost prehrane lahko ugotovimo z analizo tridnevnega prehranskega dnevnika, ki ga izpolni oseba z alergijo. Kadar s prehrano ni mogoče doseči zadostnega vnosa hranil, je potrebno poseči po prehranskih dopolnilih.