



Skąd się biorą nietolerancje pokarmowe,  
jak je wykrywać i jak leczyć ?

Justyna Okupniak

Konferencja ZdrowyUczen.org 2017

BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI I PROPAGOWANIE ZDROWEGO  
STYLU ŻYCIA W PRZEDSZKOLACH I SZKOŁACH JAKO  
PROFILAKTYKA CHOROÓB ALERGICZNYCH  
I NIETOLERANCJI POKARMOWYCH.

# Alergia pokarmowa



- Jest to nieprawidłowa reakcja ukł. immunologicznego na podanie określonego alergenu, który nie wywołuje reakcji u os.zdrowej
- dotyczy ok. 3% dorosłych i 6% dzieci

# Nietolerancja pokarmowa



- trudności w trawieniu niektórych pokarmów, związane z niedoborem niektórych enzymów, np. nietolerancja laktozy, fruktozy
- dotyczy > 30 % populacji

# Alergia-objawy



- obrzęk, wysypka, kaszel, duszność, rumień, świąd, nudności, wymioty, biegunka
- wstrząs anafilaktyczny
- pojawiają się od kilku minut do 2h po spożyciu alergenu

# Reakcja opóźniona



- od kilku godzin do kilku dni od spożycia alergenu
- objawy- bóle brzucha, wzdęcia, wysypka, biegunka, nudności, wymioty, obrzęki

# Wysypka alergiczna



# Alergia - objawy



# Alergia-objawy





# Alergia-objawy



# Nadwrażliwość nieimmunologiczna



- zab.enzymatyczne (np.nietolerancja laktozy)
- nadwrażliwość farmakologiczne, np. na histaminę (cytrusy, kakao)
- toksyny w pokarmach (zatrucia)
- idiopatyczne (nieznane)
- na dodatki do żywności

# Nadwrażliwość immunologiczna



- IgE zależna (natychmiastowa)
- IgE niezależna (np. celiakia )
- mieszana (np.AZS)

# Czynniki ryzyka



- alergię w rodzinie
- AZS w pierwszych 3 miesiącach życia
- wiek dziecka
- astma
- zaburzenia flory jelitowej (stosowanie leków)
- infekcje
- anafilaksja indukowana wysiłkiem

# Najczęstsze alergeny



- mleko krowie
- jajko kurze
- orzechy ziemne
- ryby, skorupiaki
- soja
- gluten

# Reakcje krzyżowe



<u>Uczulenie na:</u>	<u>Kliniczna reakcja na:</u>	<u>Ryzyko</u>
• orzeszki ziemne	inne rośliny strączkowe (soję)	5%
• orzechy	inne orzechy	12–37%
• orzechy	orzeszki ziemne lub inne rośliny strączkowe	33%
• ryby	inną rybę	50%
• krewetki	inne skorupiaki	38%
• mięczak	inne mięczaki	49%
• skorupiaki	mięczaki	14%
• mleko krowie	wołowinę	10%
• mleko krowie	mleko kozie	92%
• mleko krowie	mleko kobyłe	4%
• pszenicę	inne zboże	22%
• jaja kurze	mięso kurczaka	22–32%
• brzoskwinia	inne różowate (wiśnię, jabłko, śliwkę)	55%
• kantalup awokado, banan, melon		92%
• lateks	kiwi, banan, awokado	35%
• orzech nerkowca orzech pistacjowy		30%
• źródło: zaadaptowano wg Sicherer <sup>21</sup> i Boyce i wsp. <sup>2</sup>		

# Diagnostyka



- punktowe testy skórne (PTS)
- badanie swoistych IgE (z krwi)
- bad. IgG (reakcja opóźniona)- kontrowersje
- próba prowokacji pokarmowej
- dieta eliminacyjna
- testy oddechowe

# Diagnostyka pomocnicza



- badanie flory jelitowej (SIBO, zes. jelita przesiąkliwego)
- badanie kału na pasożyty
- badanie w kierunku Candida



# Leczenie



- Podstawa to dieta eliminacyjna !!
- leki p-histaminowe
- kortykosteroidy
- adrenalina (wstrząs anafilaktyczny)



# Wstrząs anafilaktyczny



- stan zagrożenia życia!
- wezwać Pogotowie Ratunkowe!
- podać adrenalinę domięśniowo (EpiPen)



**FIGURE 3**

# Zapobieganie



- zdrowa dieta ciężarnej
- karmienie piersią minimum 4 miesiące
- zdrowa dieta u dziecka
- dbanie o p.pokarmowy



Dziękuję za uwagę

