

Potravinová intolerancia

Upravili ste si jedálniček v súlade s diétnymi zásadami, ale namiesto toho, aby ste schudli a cítili sa fit, vás trápi únava, opuchy, migréna alebo pocit nepohody spojený so zlým zažívaním? Možno patríte do početnej 45 % skupiny populácie, ktorá sa vyznačuje intoleranciou na určitú potravinu.



PÝTALI SME SA:

MUDr. Slávky Belvončíkovej
alergoimunologičky
www.alergoimun.un.sk

Ako ju spoznať a prekabátiť a čo to tá potravinová intolerancia vlastne je? „Potravinová intolerancia je neznášanlivosť istej potraviny u citlivého organizmu,“ uvádza nás do problému doktorka Slávka Belvončíková z Alergoimunologického centra v Prešove.

Intolerancia nie je alergia

K najčastejším omylom, okrem podceňovania jej príznakov, patrí zamieňanie potravinovej intolerancie s alergiou. „Prejavy alergie a intolerancie potraviny sú veľmi podobné. Prejavujú sa rôznymi ťažkosťami – napr. kožnými – svrbenie kože, žihľavka. Tráviacimi – nafukovanie, ťažoba, hnačka, dýchacími – sťažené dýchanie. Veľmi častým prejavom je i bolesť hlavy,“ hovorí MUDr. Slávka Belvončíková. „Mnoho potravín, ktoré bežne konzumujeme, obsahujú tzv. vazoaktívne amíny (histamín, tyramín, serotonin, fenyletylénamín, osamylamín) a po konzumácii väčšieho množstva môžu svojím pôsobením spustiť neimunologickú reakciu. Tá na rozdiel od alergickej reakcie, neprebieha

imunitnými mechanizmami,“ vysvetľuje lekárka.

Prečo mi je tak zle?

Určiť intoleranciu na určitú potravinu nie je jednoduché. Jej diagnostikovanie komplikuje fakt, že ju môže vyvolať akákoľvek potravina (mäso, ryby, ovocie, zelenina atď.) i to, že jej príznaky môžu byť veľmi rôznorodé. „Jedným zo syndrémov neznášanlivosti potravín, s ktorými sa stretávame, je syndróm histamínovej intolerancie,“ hovorí doktorka Slávka Belvončíková. „Histamín je látka, ktorá sa pri alergickej reakcii uvoľňuje do tkanív a vyvoláva akútne alergické prejavy. Niektoré potraviny majú vyšší obsah histamínu a pri poruche enzýmu s názvom DAO – diaminoxidáza, ktorý vie túto látku

NAJPROBLÉMOVEJŠIE POTRAVINY

ryža



čokoláda



cukor



hrášok



hrozno



brauřové mäso



jahody



alkohol



spracovať, môže dôjsť k prejavom, ktoré sa veľmi podobajú na alergické.“

Všimajte si reč tela

Pri pátraní po škodlivej potravine sa najskôr zamerajte na signály tela. „Prejavmi sú sčervenanie kože, bolesť hlavy, hnačka, migréna, upchatý alebo tečúci nos, astmatický záchvat, pokles krvného tlaku, porucha menštruačného cyklu, ktoré sú vo väčšine prípadov získané (po niektorých typoch liekov, nadmernom užívaní alkoholu, po ťažkých infekciách),“ hovorí MUDr. Belvončíková. Niektoré potraviny sa prejavujú už v detstve – nechutia vám ako dieťaťu nejaká potravina? Je pravdepodobné, že dnes na ňu máte potravinovú intoleranciu. Patrite k ľuďom, ktorí nadmerne konzumujú

určitú potravinu (jablká, banány alebo napríklad čokoládu)? Tak ju obmedzte. Môže to viesť k tomu, že organizmus si na ňu „vyžmýka“ potrebné enzýmy a prestane ju tolerovať. Odborníci hovoria aj o psychosomatickej intolerancii – averzii na potravinu spojenú so zlou spomienkou.

Som intolerantná?

Ak ste na sebe spozorovali niektoré zo spomínaných reakcií na jedlo, a nie ste si istí, či skutočne ide o potravinovú intoleranciu, tak je najlepšie dať sa vyšetriť. „Na Slovensku sa funkcia enzýmu DAO dá vyšetriť z krvi. Pri podozrení na túto poruchu pacientom bežne ordinujem toto vyšetrenie a veľakrát sa zachytí znížená, niekedy až minimálna aktivita,“ hovorí lekárka.

Nový výber jedál

Keď zistíme, čo nám škodí, musíme prehodnotiť svoj doterajší jedálniček, čo s vylúčením problémových potravín (napríklad kravského mlieka, obilia či vajec) môže byť dosť náročné. Napríklad keď sa zistí, že ste precitlivení na múku, mali by ste sa jej dôsledne vyhýbať, a myslieť na všetky potraviny, v ktorých sa nachádza (pečivo, cestoviny, ale i omáčky, husté polievky a pod.). MUDr. Belvončíková preto radí staviť na istotu a vyhľadať odbornú pomoc. „Ďalšia liečba ide ruka v ruku s odporúčaniami ohľadom stravy. Návšteva u výživového poradcu má pre pacienta určite význam. No zo skúsenosti viem, že základný kameň úspechu je v sebadisciplíne pacienta, k čomu ich pri každej kontrole nabádam.“ ■



Medzi potraviny s vyšším obsahom histamínu patria: pivo, červené a šumivé víno, tuniak, sardinky, sardely, ementál, camembert, gouda, plesnivé syry a vyzreté syry?

jogurty



olej



múka



citrusy

