

ALERGIE NA ARAŠÍDY

Arašídy neboli burské ořechy jsou někdy mylně pokládány za ořechy, přestože patří mezi luštěniny. Mají vysoký obsah bílkovin, cukrů, nasycených a nenasycených kyselin. Jsou zdrojem vitamínů B a E.

Alergie na arašíd je v ekonomicky vyspělých zemích nejčastším druhem potravinové alergie. Postihuje děti i dospělé. Arašíd obsahuje více než 10 alergenních bílkovin. Každý alergen má rozdílné vlastnosti a vyvolává různě závažnou alergickou reakci. Riziko spojené s alergií nám pomůže odhadnout alergologické vyšetření spojené se speciálním laboratorním vyšetřením (*molekulární diagnostika a vyšetření komponent*).



Zkřížená alergie

Různé plodiny obsahují podobné bílkoviny, které se mohou stát alergeny. Pokud jsou velmi podobné nebo stejné, provokují alergickou reakci stejně, jako alergen, který je prvotní příčinou problému. Mluvíme o *zkřížené alergii*.

Arašíd reaguje zkříženě s různými druhy ořechů (vlašské a lískové ořechy, kešu) a s luštěninami (sója, cizrna). V těchto případech alergické přecitlivělosti je nutné rozšířit dietní opatření o další druhy potravin. Alergeny podobné arašídům nacházíme také v pylu břízy. Kvůli *zkřížené reaktivitě* má část pylových alergiků na břízu nepříjemnou reakci v ústech po sněžení arašídů. Příznaky bývají obvykle mírné, mluvíme o tzv. *orálně alergickém syndromu*.

Příznaky reakce

Alergická reakce na arašídy se projeví nejčastěji během 10 minut až 2 hodin od konzumace. Nejčastěji se objeví po jídle, méně často ji způsobí dotek kůže nebo vdechnutí kontaminovaného prachu. Nejčastěji pozorujeme kožní příznaky (svědění kůže, kopřivku, zhoršení ekzémů, otoky) a zažívací potíže (nevolnost, zvracení, zažívací potíže, bolesti břicha, průjem). Potíže jsou často spojené s otokem rtů a jazyka, svěděním a pálením sliznic, vodovou rýmou a dechovými potížemi (kašel, dušnosti, pískoty). Při vážné reakci bývá pacient opocení, bledý, buší mu srdce a může mít pocit mdloby způsobené poklesem krevního tlaku. V případě postižení více tělesných systémů mluvíme o *anafylaxi*. Tato reakce je vážná a ohrožuje pacienta na životě.

Alergologické vyšetření

K diagnóze nám pomohou:

- pozorování a výpovědi pacienta a rodičů
- kožní testy
- laboratorní vyšetření
- eliminačně-expoziční test

Pozorování a výpovědi pacienta a rodičů

Pro správné stanovení diagnózy je důležitá podrobná *anamnéza*. Lékař zjišťuje informace o pacientovi a o proběhlé reakci. Názorně pomůže fotodokumentace. Alergická reakce může vzniknout bezprostředně po jídle nebo i s časovým odstupem. Proto jsou důležité časové údaje. Citlivé pacienty vyprovokuje dotyk sliznice nebo kůže s alergenem nebo vdechnutí aerosolu alergenu rozptýleného ve vzduchu, vzniklého při vaření pokrmu.

Kožní testy

Jde o základní diagnostickou metodu. Snáší je i nejmenší děti. Běžně se provádí kožní *prick testy*. Po nanesení alergenu na předloktí a vpichu jemným hrotem (*pricku*) dojde u přecitlivělých pacientů k reakci - zarudnutí kůže a vzniku kopřivkového pupenu. Výsledky známe do 15 minut. Při *patch testech*, se na záda lepí speciální náplast s komůrkami, ve kterých je testovaná potravina. Hodnocení se provádí po 48 a 72 hodinách.

Jeden týden před kožními testy je nutné vysadit léky potlačující alergickou reakci - antihistaminika (Zyrtec, Zodac, Aerius, Fenistil, Anelergin) a *kortikoidy*. V den provádění testů nepromazávejte předloktí popř. záda dítěte. Patch testy není vhodné provádět během horkých letních měsíců, kdy se kůže potí a náplast se může odlepit.

Laboratorní vyšetření

Vyšetření se provádí ze žilní krve. Hladina *specifického IgE* a komponent nám pomůže při diagnostice imunoglobulinem E zprostředkované přecitlivělosti, tzv. *IgE mediovaná alergie*. Pouhá pozitivita výsledků neprokazuje alergii, na druhou stranu pro diagnózu alergie musí vždy být přítomná reakce na určitý alergen. U druhého typu tzv. *non IgE mediované alergie* nám laboratorní vyšetření nepomůže, protože naměřené hodnoty jsou v normě. V tomto případě je nutné provést další alergologická vyšetření.

Vyšetření *IgG protilátek* na potraviny není doporučeno odborníky ani odbornou společností alergologie a klinické imunologie. Hladina IgG protilátek neinformuje o alergickém onemocnění a k diagnostice potravinové alergie se nepoužívá.

Léčba, dieta

Dieta

Základní léčba alergie na arašídy je dieta s vyloučením alergenu. V některých případech je třeba ze stravy vyloučit více druhů potravin z důvodu *zkřížené reaktivity*.

O přítomnosti arašídů v potravinách musí být spotřebitel informován podle nařízení EU 1169/2011 o poskytování informací spotřebitelům. Během diety je nutné opakovaně sledovat složení potravin. Změna receptury není vyloučena. Pozor na tzv. *skryté alergeny* ve fast foodech, restauracích a cukrárnách.

Na některých produktech naleznete text *“může obsahovat arašídy”*. Jde o nepovinný údaj, kterým výrobce upozorňuje zákazníka v rámci odpovědného přístupu například tehdy, kdy jsou v provozu zpracovávány arašídy a může dojít ke kontaminaci provozní linky.

Označení *“obsahuje stopové množství arašídů”* informuje o přítomnosti alergenu v potravině. Na toto množství alergenu reagují citliví alergici

Léčba akutní reakce

K potlačení lehké alergické reakce se podávají antihistaminika (např. Aerius, Analergin Neo, Cezera, Ewofex, Fenistil, Xyzal, Zodac, Zyrtec).

Arašídý často vyvolávají vážnou, celkovou reakci, proto jsou důležité závěry alergologického vyšetření, které pomůže odhadnout míru rizika reakce. Následně jsou alergici vybaveni balíčkem první pomoci, který obsahuje antihistaminikum, kortikoid, popřípadě autoinjektor s adrenalinem a úlevový lék podávaný při dušnosti. Alergik nosí pohotovostní balíček s léky stále u sebe a zároveň musí vědět, kdy a jak léky použít.

Zdroje:

- MUDr. Martin Fuchs et al.: Potravinová alergie, jak na ni, Mladá fronta 2019
- MUDr. Martin Fuchs et al.: Potravinová alergie a intolerance, Mladá fronta 2016
- M. Fuchs, MUDr., Alergie číhá v jídle a pití, Adéla 2007
- M. Fuchs, MUDr., Potravinová alergie, Maxdorf 2013
- www.alergienapotraviny.cz
- www.cipa.cz/potravinovealergieuvod
- www.bezlepkovadieta.cz/pridruzenealergie/30213/alergienasoju
- www.CZFCDB.cz (Centrum pro databázi složení potravin),
- www.chemievjidle.cz.

Aktualizováno v roce 2021 pro potřeby pacientů
Alergocentrum s.r.o., Dr. E. Beneše 5, Šumperk
tel.: 588 509 028, 602 319 697
www.alergocentrum.cz

Obrázek: Peanut by Tomas Knopp from the Noun Project