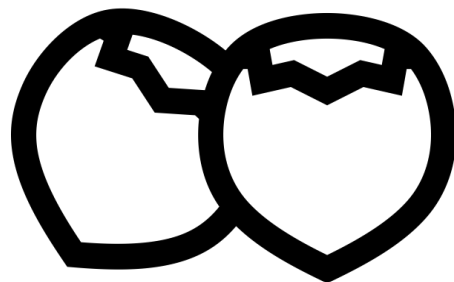


ALERGIE NA OŘECHY

Slovo ořech používáme pro označení mnoha plodů a semen. Za *pravé*, stromové ořechy považujeme ořechy vlašské, lískové, kešu, pistácie a kokosové ořechy. Mezi lidmi se vžilo označení *ořechy* i pro plody, které patří mezi luštěniny (arašídy neboli burské ořechy, viz. samostatná kapitola), semena (piniové oříšky) a peckoviny (mandle). Ať jde o ořechy *pravé* či *nepravé*, mají podobné znaky a podobné složení tuků, bílkovin (*potenciálních alergenů*), a jsou bohaté na vitamín E a stopové prvky.



Podle botanického názvosloví je oříšek (*nux*) typ pravého plodu. Pro rostlinu plní důležitý úkol, přežít a zachovat rod. Musí mít schopnost odolat nepříznivým vlivům a škůdcům. K tomu je vybavený kvalitními bílkovinami, tuky a dalšími látkami. Jeden z důvodů, proč lidé ořechy vyhledávají je jejich vyjímečná výživová hodnota a chuť. Bohužel, jejich bílkoviny mohou u některých vyvolávat alergickou reakci.

Kvůli podobnosti ořechových alergenů mezi jednotlivými druhy, mají alergici často reakci na více ořechů současně. Například alergik na lískový ořech může současně reagovat ještě na kešu, pistácie či arašídy. A aby to nebylo tak jednoduché, část bílkovin ořechů se velmi podobá alergenům pylů břízovitých stromů. To je důvod, proč někteří alergici na pyl břízy mají nepříjemné pocity pálení a svědění v ústech po konzumaci např. lískového ořechu. Mluvíme o *zkřížené reaktivitě*.

Klinické projevy při reakci

Mírné projevy reakce, které nazýváme *orální alergický syndrom (OAS)*, vznikají ihned nebo do 2 hodin po konzumaci. Typické jsou nepříjemné pocity svědění a pálení v ústech, otok sliznic v ústech nebo v krku či otok rtů.

Méně často dochází k postižení více tělesných systémů, kdy se objeví kožní projevy (svědění kůže a sliznic, kopřivka, zhoršením ekzému, otok), zažívací potíže (nevolnost, zvracení, zažívací potíže, bolesti břicha, průjem), změny dýchacího systému (rýma, dráždivý kašel, dušnost). V ojedinělých případech může dojít k anafylaxi, což je vážná reakce, při které člověk upadá do šoku (*anafylaktický šok*) a je v ohrožení života.

Alergologické vyšetření

K diagnóze nám pomohou:

- pozorování a výpovědi pacienta a rodičů
- kožní testy
- laboratorní vyšetření

Pozorování a výpovědi pacienta a rodičů

Pro správné stanovení diagnózy je důležitá podrobná *anamnéza*. Lékař zjišťuje informace o pacientovi a o proběhlé reakci. Při popisu příznaků pomůže fotodokumentace. U podezření

na reakci na potraviny je nutné zjistit složení konzumovaných potravin. Alergická reakce se může spustit bezprostředně po jídle nebo i s časovým odstupem, proto jsou důležité časové údaje.

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. Odečet 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 alergie na ořechy

Léčba akutní reakce

K potlačení lehké alergické reakce se podávají antihistaminika (např. Aerius, Anelergin Neo, Cezera, Ewofex, Fenistil, Xyzal, Zodac, Zyrtec). Alergici jsou lékařem vybaveni léky první pomoci, které musí nosit u sebe - tabletami antihistaminika, kortikoidu, popřípadě autoinjektorem s předplněnou injekční stříkačkou s protišokovým lékem adrenalinem a instrukcemi, jak a kdy je použít.

Eliminační dieta

Léčba alergie na ořechy spočívá ve vyřazení potravin z jídelníčku. Pamatujte na tzv. skryté alergeny, citlivé pacienty ohrožuje i stopové množství. V některých případech je nutné vyloučit i další plodiny, se kterými ořech reaguje zkříženě. Alergik se vyhýbá prostředím, kde se ořechy zpracovávají.

Tipy do kuchyně

Potraviny s ořechem

Výrobce a prodejce potravin je povinen upozornit spotřebitele na přítomnost ořechů v produktu. U balených potravin je v příbalovém letáku alergen zvýrazněný. Na některých produktech naleznete text "*může obsahovat lískový ořech, vlašský ořech, ...*" Jde

o nepovinný údaj, kterým výrobce upozorňuje zákazníka v rámci odpovědného přístupu, například tehdy, když jsou v provozu zpracovávány ořechy a může dojít ke kontaminaci provozní linky. Označení „obsahuje stopové množství ořechů“ informuje o přítomnosti alergenu v potravine. Stopové množství je desetinásobek hmotnosti detekčního limitu. Na tyto potraviny reagují citliví alergici. V restauracích a cukrárnách je prozřetelné čist jídelní lístky a cíleně se dotazovat na složení potravin.

Potraviny, které mohou obsahovat ořechy

pekárenské produkty, sladkosti, oplatky, cukroví, bonbony, čokolády, sušenky, křupky, zmrzliny, obilné snídaně, musli, hotové omáčky a dresinky

- marcipán: směs cukru, mandlí popřípadě dalších ořechů
- nugát: čokoláda, arašídý, mandle, lískové ořechy
- griliáš: karamelizovaný cukr a ořechy
- fondán: cukr, škrobový sirup a přísady mléko, čokoláda, ovoce, ořechy
- chalva: cukr, kakao, mléko, olej ze slunečnice, sezamu nebo ořechů

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
- MUDr.S.Bělohávková, MUDr.M.Fuchs: OAS, Alergie Supplementum/ 2013
- MUDr. Martin Fuchs: Alergie číhá v jídel a pití, Adéla 2005
- www.alergienapotraviny.cz
- <http://www.proalergiky.cz>
- 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: Chestnuts by Georgiana Ionescu from the Noun Project