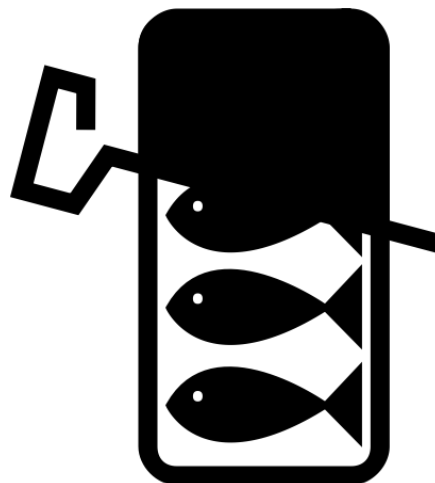


ALERGIE NA RYBY

Rybí maso a rybí tuk je pro člověka důležitým zdrojem bílkovin, omega-3 nenasycených mastných kyselin, fosforu, vápníku, jódu a vitamínů rozpustných v tucích (vitamín D), které si člověk neumí vyrobit. Bohužel obsahuje bílkoviny, které patří mezi významné alergenů.

Rybí alergie je častější u starších dětí a dospělých. V zemích, kde se ryby konzumují více, je více i rybích alergiků. V ČR jich žije přibližně 50 000. Obvykle se jedná o alergii celoživotní.

Tento druh alergie není častý, přesto je vysoce rizikový z důvodu častého výskytu nebezpečných systémových reakcí. Hlavním alergenem ryb je bílkovina parvalbumin, která se nachází ve svalovině sladkovodních i mořských ryb. Z toho vyplývá, že při reakci na jeden druh ryby musíme v budoucnu počítat i s reakcí na další druhy rybího masa. Parvalbumin je bílkovina, která je vysoce odolná proti tepelnému zpracování a trávení. Nevýznamné stopy parvalbuminu obsahuje i rybí želatina, která se využívá ve farmaceutickém a potravinářském průmyslu. Obsah alergizující bílkoviny je velmi nízký a podle evropské legislativy jej není třeba uvádět mezi rizikovými alergenů.



Klinické projevy při reakci

Projevy alergické reakce na ryby se většinou objeví během několika minut, maximálně do 2 hodin od konzumace (*časná reakce*). Alergie se spustí po sněžení ryby, ale někdy stačí kontakt se sliznicí nebo kůží. Citliví alergici reagují astmatickým záchvatem při vdechnutí výparů, které vzniknou při tepelné přípravě ryb. Charakteristické příznaky mírné reakce jsou otoky a kopřivky na kůži, otoky a svědění sliznic, nevolnost nebo zažívací potíže. Při vážné celkové reakci, tzv. *anafylaxi*, dochází k postižení více tělesných systémů. Ke kožním a zažívacím příznakům se přidává ztížené dýchání, pokles krevního tlaku, změna vědomí a celkový kolaps. Pacient je ohrožený na životě.

Alergologické vyšetření pomůže ke správnému stanovení diagnózy a k určení míry rizika reakcí. Pro lékaře jsou důležité informace o proběhlé reakci - o projevech, její závažnosti, časové údaje. Důležité jsou i další údaje - o zdravotním stavu pacienta, o užívání léků, přítomnosti alergických onemocnění v rodině. Pro potvrzení diagnózy alergie na ryby se využívá vyšetření *specifických IgE protilátek* a *komponent* z žilní krve. Po zvážení rizik lékařem, je možné provést *kožní testy*.

Léčba alergie

Akutní reakce

Při akutní reakci, která vznikne náhodným či neúmyslným pozřením potravin, kontaktem nebo inhalací alergenu je nutné podat léky z balíčku první pomoci (antihistaminikum, kortikoid, popřípadě autoinjektor s adrenalinem a úlevový lék při dušnosti), které vám předepsal alergolog.

Dieta

Základem léčby potravinové alergie je dieta. Pokud je zjištěna alergie na ryby, je nutné ryby z jídelníčku striktně vyřadit. Reakci může vyprovokovat i stopové množství stravy, kontakt s rybou nebo vdechnutí několika molekul alergenu rozptýleného ve vzduchu.

Ryby patří k potravinovým alergenům, které musejí být povinně značeny na etiketách a na jídelních lístcích. I přesto musí být alergici pozorní a kontrolovat složení kupovaných a připravovaných potravin. Název pokrmu vás může zmást, například krabí tyčinky jsou obvykle vyrobené z rybího separátu. Ryby se často přidávají do pomazánek a salátů. O jejich přítomnosti nemusíme vědět, mluvíme o tzv. *skrytých alergenech*. Vzhledem k tomu, že reakci spustí i velmi malé množství bílkoviny, je nutné připomenout nebezpečí vzniku reakce při *kontaminaci potravin*. Dojde k ní, pokud se nedodrží základní opatření při přípravě jídla, například použitím špatně umyté naběračky při servírování pokrmu nebo smažením jiného, pro alergika bezpečného, pokrmu na oleji, kde se dříve smažila ryba. Rizikové jsou pokrmy z fast foodů, jídelen a restaurací.

Život s alergií

Prevence alergie na ryby

Prevence vzniku alergie na ryby není známá. Bezdůvodné vyřazení ryby z jídelníčku nastávající a kojící maminky nemá smysl. Zařazování ryb do jídelníčku zdravých dětí se doporučuje od ukončení 4. do 6. měsíce věku, v době tzv. *imunologického okna*.

Co může chybět?

Evropané snědí za rok průměrně 11 kg rybího masa, Češi pouze 5,5 kg na osobu ročně. Nutriční terapeuti nealergikům doporučují jíst rybu 2x-3x za týden. Rybí maso je pro člověka důležitým zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin a vitamínu D, které si neumí tělo vyrobit.

Pokud má rybí alergik na dietě pestrou stravu, nemívá nedostatek omega-3 mastných kyselin. Získá je ze slunečnicových, chia nebo sezamových semínek, avokáda, listové zeleniny, ze sóji a z ořechů. Omega-3 kyseliny v potravinových doplňcích jsou získávány z rybího tuku. Rybím alergikům doporučujeme ověřit přítomnost hlavního rybího alergenu (parvalbuminu) na etiketě. *Pokud si nejste jisti jeho přítomností, raději přípravek nepoužívejte.*

Scombroid syndrom - otrava histaminem

Ve špatně zpracovaném rybím mase se mohou namnožit bakterie, které vyrobí řadu nebezpečných látek. Rybí maso je přirozeně zdrojem malého množství histaminu, které nežádoucí reakci nevyvolá. Při rozkladu rybí svaloviny bakteriemi vzniká až tisíckrát více této látky. Reakce na histamin bakteriálního původu, který se tvoří při špatném nebo opožděném zpracování ryb, může napodobovat časnou alergickou reakci. Této reakci můžete předejít tak, že budete jíst čerstvě vylovené a okamžitě upravené ryby. To, zda byla ryba zpracovaná, zmrazená nebo konzervovaná rychle a správně, nemusí být snadné rozeznat. Histamin je bez chuti a zápachu.

Reakce na parazita v rybím mase:

Anisakis je parazit mořských ryb a savců. Před prodejem ryb se přítomnost parazitů kontroluje. Potravinový alergik může reagovat alergickou reakcí na tohoto parazita, který

obsahuje podobné alergeny jako korýši a měkkýši. Alergici na rybího parazita, korýše a měkkýše obvykle nemají zároveň alergii na ryby. Alergologickým vyšetřením je nutné zjistit, o jakou alergii se přesně jedná.

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. Martin Fuchs: Alergie číhá v jídle a pití, Adéla 2005
- www.alergienapotraviny.cz
- <http://www.zlatos.sk/userfiles/zlatos/files/Daosin-brozura-web.pdf>

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: Sardines By Chaiconator from the Noun Project