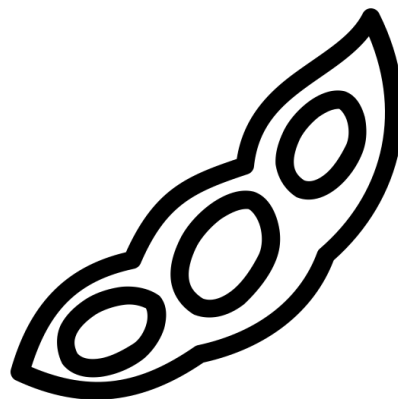


ALERGIE NA SÓJU A DALŠÍ LUŠTĚNINY

Luštěniny mají výhodné nutriční vlastnosti, lehce se skladují, připravují a pěstují. To je důvod, proč tvořily významnou součást stravy našich předků. Evropané jedli hrách už v mladší době kamenné. U nás je hrách historicky nejstarší doložená zemědělská plodina. Dnes běžně jíme luštěniny, které původně pocházejí z různých částí světa. Sója a čočka pochází z Asie, lupina ze Severní Ameriky, arašídů z Jižní Ameriky, cizrna z Indie. Luštěniny jsou významnou složkou vegetariánské kuchyně. Nápadité recepty a rozdílná příprava podle krajevých zvyklostí nám umožňují připravovat z luštěnin chutná a rozmanitá jídla.



Luštěniny jsou významným zdrojem bílkovin, cenných nenasycených mastných kyselin a dalších tuků, vlákniny, stopových prvků a vitamínů A, B a E. Bílkoviny, *potenciální alergen*, obsažené v luštěninách mohou vyvolávat alergickou přecitlivělost. Nejčastější příčinou alergie jsou *zásobní bílkoviny semen*, které dobře odolávají tepelnému zpracování, jsou *termostabilní*.

Příznaky reakce

Alergie na luštěniny se může projevit u dětí i dospělých. Podle rychlosti vzniku příznaků dělíme reakce na časné a pozdní. Při *časné reakci* se potíže objeví během několika minut až 2 hodin od podráždění alergenem. Příznaky jsou pestré. Často se vyskytují kožní příznaky (svědění kůže, kopřivka, zhoršení ekzémů, otoky) a zažívací potíže (zvracení, bolesti břicha, průjem). Pokud dojde k postižení více tělesných systémů, obvykle v kombinaci kožních projevů, zažívacích potíží, změn v dýchacím systému (rýma, dráždivý kašel, dušnost), postižení oběhového systému (bušení srdce, pocení, pokles krevního tlaku) a změn vědomí, mluvíme *anafylaxi*. Jde o vážnou reakci, při které člověk upadá do šoku (*anafylaktický šok*) a je v ohrožení života.

Alergie na sóju

Sója je celosvětově čtvrtý nejčastější potravinový alergen. U nás nepatří mezi časté alergeny. Alergie na sóju, která vznikla v dětství, většinou také v dětství *vyhasíná*.

Zkřížená alergie

Různé plodiny obsahují podobné bílkoviny, potenciální alergeny. Pokud jsou velmi podobné nebo stejné, provokují alergickou reakci stejně, jako alergen, který je prvotní příčinou problému. Mluvíme o *zkřížené alergii*. V praxi to znamená, že u pacienta, který měl reakci po konzumaci čočky, může vyvolat reakci i jiná potravina. Podobné alergeny totiž nacházíme u dalších luštěnin, arašídů, ořechů a semen.

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. V mnohých případech pomůže fotodokumentace. Alergické reakce se spustí bezprostředně po jídle nebo i s časovým odstupem. Proto jsou důležité časové údaje. Citlivé pacienty vyprovokuje dotyk sliznice nebo kůže s alergenem. Nebo vdechnutí alergenu rozptýleného ve vzduchu, který vznikl 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, Analergin) 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

Léčba akutní reakce

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

Dieta

Základní léčba alergie na sóju a další luštěniny je dieta s vyloučením alergenu. V některých případech je třeba vyloučit více druhů luštěnin ze stravy z důvodu *zkřížené reaktivity*.

O přítomnosti sóji a lupiny v potravinách musí být spotřebitel informován podle nařízení EU 1169/2011 o poskytování informací spotřebitelům. Během diety je nutné opakovaně kontrolovat složení potravin. Změna receptury není vyloučena. Pozor na tzv. *skryté alergen*y ve fast foodech či asijských restauracích (např. glutamát vyrobený ze sóji). Sójovou drť nalezneme v pečivu, sójovou bílkovinu v uzeninách a masných výrobcích, v polotovarech i v potravinách zdravé výživy. Sója je ve většině sušených rostlinných mlék, v tofu a tempehu.

Sójový lecitin, který je součástí žvýkaček, čokolád, majonéz a léčiv není bílkovina, ale fosfolipid. Nežádoucí alergická reakce na něj nehrozí.

Tipy do kuchyně

Potraviny s luštěninou

Sója

Sója má široké uplatnění v potravinářském, kosmetickém i chemickém průmyslu a v zemědělství. Do velkého množství potravin se přidává sójová mouka nebo drť. Využívá se jako náhrada živočišných bílkovin - sojové mléko, tofu, tempeh a další.

Další luštěniny

Zelené lusky hrášku, zelené fazole a mungo patří mezi oblíbenou zeleninu u všech věkových skupin. Pro lahodnou chuť je vyhledávaná cizrna neboli římský hrách. Semena fazolí, hrachu a čočky je možné upravit na různé, velmi chutné způsoby. Při přípravě bezlepkových potravin se přidává lupinová mouka. Do skupiny luštěnin patří i arašíd, o kterém pojednává samostatná část.

Povinné značení luštěnin na etiketách:

- sója - nefermentované výrobky: sójové boby, sójová mouka vločky, sójový protein, olej, tofu, sójové kávo, sójové klíčky
- sója - fermentované výrobky: natto, sufu (sýr), miso pasta, tempeh, zakysané sójové výrobky, sójové omáčky
- lupina, lupinová mouka
- arašíd

Značení dalších luštěnin (hrachu, čočky, fazolí) není ze zákona povinné.

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

- https://www.bezpecnostpotravin.cz/UserFiles/Koubova%201/soja_final_web3.pdf
- 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: Soybean by AFY Studio from the Noun Project