

„SZEGEDI ÚTI AKADÉMIA”



Továbbképzés

2016. 06. 08.

Dr. Szilágyi Ibolya

Allergológia

ÉTELALLERGIA - ÉTELINTOLERANCIA

Dr. Szilágyi Ibolya



Allergológia

Giuseppe Arcimboldo
(1527-1593)
A zöldségtermesztő



ÉTELALLERGIA

- Valódi allergia 2-3%

- IgE szerepe
- Korai reakció
- Nem mennyiségfüggő
- Nem azonnali reakció, de immunmediált
- Coeliakia : TGAt
- Tejallergia
- Pulm.haemosiderosis

- Intolerancia

- IgE-nek nincs szerepe
- Enzimhiány, pl. tejcukor
- Biogén aminok
- Hisztamin szerepe
- DAO gátlás
- Gyógyszerek, toxinok
- Mennyiségfüggő
- Átmeneti is lehet

LEGGYAKORIBB ALLERGIÁT OKOZÓ ÉTELEK

- Halak, tej, tojás,ogyoró, dió
- Liszt, szója,
- Gyümölcsök: barack, alma, citrus félék
- Zöldségek: zeller, paradicsom, répa
- Fűszerek
- Ételadalékok, tartósítószerk: benzolsav /E210/
- Kén /szulfitok/
- Ízfokozók: Na-glutamát



A víz
A nyár
Vertumnus

ÉTELALLERGIA KIMUTATÁSA

Immunalapú:

- prick-teszt / IgE

Standardizált oldatokkal

Korai reakció 20'

- Vérből Spec. IgE

Elisa panelek

- Prick-prick nyers Ag

- In vivo provokáció

- Komponens alapú dg



ÉTELALLERGIA TÜNETEI

Bőrtünetek 50-60%

- Viszketés, pír, urticaria, tenyér viszketés
- ekzéma, ödéma, száj, szem körüli dermatitis
- Fülcimpa alatti berepedés

Gastrointestinális 15-20%

- Hasmenés, görcsök, fokozott bélmozgás, véres széklet
- Puffadás, hányinger, hányás, reflux, IBS , Eo colitis

Légúti 20-25%

- Orrfolyás, dugulás, tüszögés, köhögés, asztma, rekedtség.

URTICARIA



ÉTELALLERGIA TÜNETEI

Generalizált 10%

- Vérnyomásesés
- Angioödéma
- Keringés összeomlás
- Allergiás shock

Egyéb : Fe-hiány, fejlődés-elmaradás

- Migrén,
- Alvászavar, hypermotilitás

ÖDÉMA



BIOGÉN AMINOK

- Íz és aroma anyagok, étvágygerjesztők, előételek (minden, ami jól esik):

Hisztamin tartalmú élelmiszerek

- sajtok, borok, erjesztett zöldségek /sav.káposzta/
- Füstült húsok, tengeri halak, paprika, olajos magvak
- Hisztamin felszabadítók: mák, mogyoró, citrusfélék, kivi, eper,
- hüvelyesek, paradicsom

Szerotonin /triptofán/ paradicsom, banán, dió

Tiramin sajtok

Feniletilamin csokoládé, kakaó



HISZTAMIN TOXIKUS TÜNETEI *HŐSTABIL*

- Fejfájás, migrén, izgatottság, alvászavar
- kipirulás, hőhullám, viszketés, értágulat
- verejtékezés, szívdobogás érzés, fulladás, pánik
- gyomor-bél panaszok, fok.peristaltika
- bélfal áteresztővé válik, gyulladás

Az ősz



HISZTAMIN TARTALMÚ ÉTELEK I

- Dió , mák, mogyoró, olajos magvak
- Csokoládé, kakaó
- Borok /vörös/, egyéb alkohol
- Erős fűszerek, paprika
- Füstölt húsok, sonka, kolbász, szalámi, belsőség
- Halak: tonhal, hering, makrélarák, kaviár .



HISZTAMIN TARTALMÚ ÉTELEK II

- Érett sajtok: Ementali, Gouda
- Tojás töményen (főzve, rántva, panír)
- Déli gyümölcsök (narancs, citrom, banán)
- Savanyú káposzta, paradicsom, spenót



A hisztamin tartalmat a fermentálás, konzerválás fokozza!

Friss ételnek alacsony a hisztamin tartalma!

ÉTEL-POLLEN KERESZTALLERGIA

- **Parlagfű:** görög és sárga dinnye, paradicsom, uborka, banán
- **Feketeüröm:** zeller, répa, fűszerek, méz, napraforgó
- **Nyírfa:** mogyoró, cseresznye, burgonya, alma, körte, őszibarack, kivi, mandula
- **Pázsitfű:** gabonák, szója, földi mogyoró, borsó



Flóra

COELIAKIA

- Búza-Glutén szenzitív enteropátia
- Transzglutaminase elleni AT/autoimmun foly./
- Bélboholy atrófia
- Veleszületett 3-4 hónapos korban /gríz,lisztől/
- Szerzett forma Adenovírus infekció, gyulladás

Tünetek:

- Felszívódási zavarok, Fe hiány, hasi panaszok, bűzös, zsíros széklet
- Tejcukor intolerancia
- Dermatitis Herpetiformis During bőrtünet
- Bélpolipok, tumorok gyakoriak!

DERMATITIS HERPETIFORMIS



GLUTÉNMENTES ÉTREND

- Egy életen át tartó lisztmentes diéta

Kerülendő: búza, gríz, rozs, árpa, zab, sör

Fogyasztható: rizs, krumpli, köles, kukorica, hajdina

amaránt, szója, olajos magvak, tej,

zöldség, gyümölcs, fehérjék, húsok

Garantáltan gluténmentes ételek!

AZ EMÉSZTŐRENDSZER SPECIÁLIS SZEREPE

- Határvédő funkció a külvilággal, 140 m² emésztőfelület!
- A bőr 1,5-1,9 m²
- Legnagyobb immunszervünk
- Testidegen fehérjék felismerése, tolerancia kialakítása
- Az élet első 100 napja fontos
- Symbiosis más baktériumokkal /Coli, Tejsav, Anaerobol
gombák/
- Probiotikumok pozitív szerepe

ÉTELALLERGIA OKAI

- A bélfal áteresztővé válása
- Idegen fehérjék, vegyületek átjutása
- Tolerancia megszűnése
- Szülés körülményei, szoptatás
- Genetika
- Ipari feldolgozás / transzszsírok, proteázgátlók, szója, lektinek/
- Antibiotikumok, vegyi anyagok

TERÁPIA

- Kerülő diéta, otthoni főzés: főtt, vegyes koszt
- Hisztamin szegény étrend, idényzöldség, gyümölcs
- Nyálkahártya bevonók, probiotikumok
- Gyulladásos bélbetegségek kezelése
- Enzimpótlás
- Daosin /DAO/hisztamin bontás
- Lactase /laktóz bontás/
- Xylosolv /fruktóz bontás/

ÉTELPIRAMIS



EDD MAGAD EGÉSZSÉGESRE

Ételed legyen gyógyszered!



Klaus Enrique (Mexikó)
Arcimbolto utánzat,
fénykép, 2015