

Apie maistą, kuris žudo

Publikuota: 2019-01-13



Žmogus niekada nebus alergiškas maistui, jeigu jis neturi alergiją lemiančio geno. „Matton“ nuotr.

Viena ausimi kiekvienas esame girdėję teorijų: norint, kad vaiko nekankintų alergijos, reikia jam duoti vitamino D ar nuo mažumės pratinti prie kuo įvairesnio maisto. Pasaulyje vis daugėja įvairiam maistui alergiškų žmonių, tačiau vaistų nuo šios alergijos nėra.

Taip pat nėra išsiaiškinta nei kas augančius rodiklius lemia, nei kaip juos mažinti.

Kaip BBC rašo Alexandra Santos, Londono „King’s College“ profesorė, maistui alergiškų žmonių pastaruosius 30 metų daugėja visame pasaulyje, o augimo mastai šiek tiek skiriasi, priklausomai nuo regiono ir konkrečios alergiją sukeliančio maisto grupės. „Pavyzdžiui, daugiau alergiškų žmonių gyvena išsivysčiusiose šalyse, dažniau sergama miestuose negu kaimuose. Įdomu, kad persikrausčius į kitą šalį tikimybė susirgti astma ir alergija maistui išauga. Tai įrodo, kad, kalbant apie alergijas, lemiamu veiksnium tampa aplinka“, – rašo mokslininkė. JAV organizacijos „Food Allergy Research and Education“ duomenimis, nuo 1997 iki 2008 m. vaikų, kenčiančių nuo alergijos įvairiems riešutams, skaičius Amerikoje patrigubėjo. Jungtinėje Karalystėje riešutams alergiškų žmonių skaičius nuo 1995 iki 2016 m. išaugo penkis

kartus. Pavyzdžiui, Europos alergijos ir klinikinės imunologijos akademijos (The European Academy of Allergy and Clinical Immunology) duomenimis, šiuo metu kokia nors alergijos forma kankina 150 mln. senojo žemyno gyventojų, o nuo alergijos maistui kenčia 7 mln. europiečių. Kitais duomenimis, alergiški maistui yra 3–5% suaugusių Europos gyventojų. Prognozuojama, kad iki 2050 m. bent viena alergijos forma kankins nuo 25% iki 50% Žemės populiacijos.

Skaičiavimai netikslūs

Gydytoja alergologė ir imunologė doc. Violeta Kvedarienė, Lietuvos alergijos ir astmos asociacijos prezidentė, sako, kad mūsų šalyje tikslių duomenų nėra sukaupta.

„Vilniaus ir Kauno universitetų alergologai ir šeimos gydytojai 2015-2018 m. yra atlikę didelį tyrimą, kurio metu buvo apklausta apie 5.000 šalies gyventojų. Paaiškėjo, kad maisto alergijos piką pasiekia vaikystėje: 26–27% mamų teigė, kad jų vaikai, kurių amžius – iki 3 metų, yra alergiški maistui. Vėliau rodikliai aiškiai krinta: alergiški buvo 12% apklaustų paauglių ir 5% suaugusiųjų. Tačiau reikia įvertinti tai, kad ši informacija surinkta iš žmonių, kurie mano, kad yra alergiški. Iš patirties galima teigti, kad alergija pasitvirtina vienam iš dešimties taip manančių pacientų“, – teigia gydytoja.

Anot p. Kvedarienės, alergija yra iškreiptas organizmo atsakas į natūraliai aplinkoje esančias medžiagas, susidarant tam tikrų imunologiškai aktyvių ląstelių grupei.

Kad alergija maistui yra viena alergijos atmainų, medicina pripažino XX a. ketvirtajame dešimtmetyje. Tačiau ilgą laiką bendrosios praktikos gydytojai abejojo, ar visi alergijos maistui atvejai yra tikri ir ar ši alergija gali būti didelės dalies nediagnozuotų lėtinių ligų priežastimi. Pavyzdžiui, jeigu žmogus suvalgo krevetę ir jį ištinka anafilaksinis šokas, klausimų nekyla. Tačiau kaip vertinti ir diagnozuoti alergijos atvejus, kai reakcija į suvartotą produktą pasireiškia vėliau ir jos simptomai – įvairiausi: egzema, viduriavimas, astma, migrena, net depresija ar hiperaktyvumas?

Anot Matthew Smitho, „Strathclyde“ universiteto istorijos dėstytojo, neretai pasitaikydavo atvejų, kad žmonės, kurie skundėsi lėtine alergija maistui, gydytojai siųsdavo tiesiai pas psichiatrą.

„Ilgą laiką alergija maistui nebuvo laikoma rimta sveikatos problema. Viskas pasikeitė 1988 m., kai „Kanados medicinos asociacijos žurnale“ pasirodė straipsnis apie 24-erių moterį, mirusią nuo sausainio, kurio sudėtyje buvo riešutų aliejaus. Tai buvo pirmasis garsiau nuskambėjęs atvejis, tačiau nepaskutinis. XX a. pabaigoje mirtys nuo riešutų tapo įprastu reiškiniu“, – rašo p. Smithas.

Lemia genai

Gydytoja Violeta Kvedarienė sako, kad alergiją visais atvejais lemia genai. „Ar žmogus bus alergiškas, lemia genai ir kontaktas su aplinkoje esančiais alergenais – bet kokiomis aplinkos medžiagomis, į kurias alergiškas žmogus gali reaguoti. Paprastai kalbant, žmogus niekada nebus alergiškas, jeigu jis neturi alergiją lemiančio geno“, – sako alergologė.

Pasak gydytojos, alergines reakcijas galima skirstyti įvairiais pjūviais, pavyzdžiui, pagal reakcijos tipą.

„Jeigu žmogus suvalgo žuvies ir po keleto minučių ima tinti, dusti, jam nukrenta spaudimas, tai – greitojo tipo reakcija, vadinama anafilaksiniu šoku. Jeigu suvalgius žuvies po keleto valandų ima skaudėti, raižyti pilvą, tai – lėtojo tipo reakcija, pasireiškianti virškinamojo trakto simptomais“, – pasakoja specialistė.

Apie maisto netoleravimą

Gydytoja pabrėžia, kad ne visus atvejus, kai kūnas neigiamai reaguoja į maistą, lemia alergija.

„Pilvo skausmų ar bėrimų gali atsirasti dėl toksiško, t. y. ilgiau šaldytuve užsibuvusio maisto. Dažnai žmonės alergiją painioja ir su kita būkle – maisto netoleravimu. Netoleravimo atvejais žmogaus jautrumas maistui taip pat padidėjęs, tačiau tai nėra alergija. Pavyzdžiui, jeigu žmogaus organizme trūksta laktozės fermento, jis netoleruoja pieno, todėl nuo šio produkto gali pūsti pilvą. Kitais atvejais netoleravimas gali būti farmakologinis: išgėrus vyno, kuriame yra sulfitų, parausta delnai, prasideda kosulys. Būna ir pseudoalergijų dar vadinamų histaminoliberacinėmis reakcijomis – tai atvejai, kai žmogus yra jautrus didesniai biologiskai aktyvių medžiagų kiekiui, kurios natūraliai yra maiste. Sakykime, suvalgę nedidelį kiekį produktų, kurių sudėtyje yra histamino, – vieną braškę, šiek tiek lašišos ar krevetę, jausitės puikiai, o sudorojus dubenį – kūną išbers ir pradės niežėti odą. Tokios kūno reakcijos labai panašios į alergiją, tačiau skirtumas akivaizdus: jos nemalonios, tačiau nepavojingos gyvybei.“

Ankstyvos ir vėlyvos

Vienas rimčiausių alergenų pasaulyje yra riešutai (ypač žemės), tačiau Lietuvoje alergiją dažniausiai sukelia kiaušiniai ir pienas.

„Jautrumas vištos kiaušinio baltymui atsiranda vaikams nuo 6 iki 24 mėnesių ir dažniausiai išnyksta iki 7 metų. Alergija karvės pienui dažniausiai atsiranda vaikams nuo pusės metų iki metų ir išnyksta, kol vaikui sueina 5 metai. Alergija dažnai būna ir nuo kviečių – ji pasireiškia vaikams nuo pusės metų iki

2 metų ir išnyksta, kol vaikui sueina penkeri. Tačiau šiuo atveju svarbu išsiaiškinti, ar tai tikrai alergija, o ne fermentinis netoleravimas ar celiakija, kai netoleruojamas gliutimas“, – vardija p. Kvedarienė.

Anot jos, sunkesnės yra tokios alergijos, kurios atsiradusios žmogaus nepalieka visą gyvenimą.

„Pavyzdžiui, alergija žemės riešutams atsiranda vaikams nuo pusės metų iki metų ir sulaukus penkerių išnyksta tik penktadaliui pacientų. O pavojingiausia alergija – žuviai, kuri atsiranda vėlyvoje vaikystėje ir niekada neišnyksta“, – sako pašnekovė.

Visi išvardyti alergijų atvejai nyksta žmogui bręstant, t. y. vystantis jo virškinimo traktui. Tačiau būna ir tokių alergijų, kurios atsiranda paaugliams ar suaugusiems žmonėms, jeigu jie jautrūs žiedadulkėms.

„Šios alergijos vadinamos kryžminėmis. Sakykime, žmogus yra jautrus beržo žiedadulkėms, t. y. vienai konkrečiai žiedadulkių molekulei „Bet v 1“. Šių molekulių yra ir daugybėje vaisių bei daržovių, pavyzdžiui, obuoliuose, morkose, persikuose, trešnėse, todėl jų paragavus pasireiškia alergija burnos srityje, o kartais gali patinti gerklos ir žmogus ima dusti.“

Vaistų nėra

Hipotezių, kas lemia augančius sergamumo alergija rodiklius, netrūksta. Pavyzdžiui, manoma, kad sunkius alergijos maistui atvejus lemia pernelyg didelė švara ir asmeninė higiena.

„Su parazitinėmis infekcijomis dažniausiai kovoja tie patys kūno mechanizmai, kaip ir su alergijomis. Kai imuninę sistemą puola mažiau parazitų, priešų, su kuriais galėtų kovoti, ji randa ten, kur anksčiau neieškojo, kitaip sakant, reaguoja į tuos dalykus, kuriuos anksčiau laikė nekenksmingais“, – pavyzdžiu iliustruoja dr. Santos.

Yra hipotezių, kad alergijų pagausėjimą lemia vitamino D trūkumas ar modifikuotas maistas, kurio suvartojame vis daugiau, tačiau tai patvirtinančių tyrimų trūksta.

„Žmonės linkę manyti, kad alergija maistui nėra rimta liga. Todėl neretai nesikreipiame į gydytojus, patys save diagnozuojame ir paskiriame gydymą, t. y. nebevalgome maisto produktų, kurie, mūsų įsitikinimu, sukelia alerginę reakciją, – teigia Jungtinės Karalystės Norvičo tyrimų parko Maisto tyrimų instituto mokslininkai. – Tai reiškia, kad gydytojams sunku skaičiuoti, kiek pacientų tikrai kenčia nuo alergijos maistui, o alergijas norintiems tyrinėti mokslininkams sunku gauti tikslių duomenų. Mokslinius tyrimus paprastai skatina ir didžiosios farmacijos kompanijos, tačiau sunkių alergijos maistui atvejų, skaičiuojant jų mastu, pasitaiko per mažai ir per retai, kad būtų verta į tai investuoti.“

Dabar nesunku rasti įstaigų, kurios atlieka maisto netoleravimo testus, netgi patiems pasidaryti kraujo tyrimą, tačiau, anot p. Kvedarienės, norint įsitikinti, kad įtariama alergija maistui iš tiesų jus kankina, geriausia kreiptis į specialistą.

„Reikia įvertinti, kad, nepriklausomai nuo kainos, dažno kraujo tyrimų jautrumas, t. y. tiesos lygmuo, tėra apie 30%, nes ne visas alergines reakcijas maistui lemia tos pačios ląstelės. Auksinis standartas nustatant maisto alergijas yra odos mėginiai ir juos įvertinti turi specialistas. Ne kiekviena odos pūslytė būtinai signalizuoja apie alergiją. Jei tyrimai nesutampa su paciento ligos istorija, kyla neaiškumų, specializuotose klinikose galima pacientui dozuotai duoti valgyti maisto ir stebint paciento būklę įsitikinti, ar jis yra alergiškas“, – sako gydytoja.