

# Alergeny na talíři



RESERVE

# Alergeny v jídle

**Počet lidí alergických na některé složky potravin roste. Vyústil až v povinnost výrobců a prodejců potravin a provozovatelů restaurací informovat o alergenech, které se nacházejí v jimi nabízených jídlech.**

Tato povinnost se týká čtrnácti skupin nejvýznamnějších alergenů, kterým se budeme podrobněji věnovat v následujících kapitolách.

## **LÁTKY NEBO PRODUKTY VYVOLÁVAJÍCÍ ALERGIE NEBO NESNÁŠENLIVOST**

(dle Nařízení (EU) č. 1169/2011, kráceno)

- Obiloviny obsahující lepek
- Korýši
- Vejce
- Ryby
- Jádra podzemnice olejné (arašídy)
- Sójové boby
- Mléko
- Skořápkové plody
- Celer
- Hořčice
- Sezamová semena
- Oxid siřičitý a siřičitany v určených koncentracích
- Vlčí bob (lupina)
- Měkkýši

a výrobky z nich

Zdravotní potíže mohou však u strávnicků nastat i v případě konzumace čehokoli jiného, neboť potenciálním alergenem může být prakticky každá potravina a každá její složka. Není alergen jako alergen, míra jejich vlivu na člověka je různá, a významně se také liší procenta lidí, kteří jsou na zástupce jednotlivých skupin „oficiálních“ alergenů citliví.

# **Alergeny v potravinách**

**Počet lidí alergických na některé složky potravin roste. K velmi častým patří alergie na ořechy a arašídy. Jaké druhy jsou rizikové?**

Množství lidí alergických na složky potravy vyústilo až v povinnost výrobců a prodejců potravin a provozovatelů restaurací informovat o alergenech, které se nacházejí v jimi nabízených jídlech. Tato povinnost se týká čtrnácti skupin nejvýznamějších alergenů, kterým se budeme v následujících kapitolách podrobněji věnovat.

Zdravotní potíže nicméně mohou u strávnicků nastat i v případě konzumace čehokoli jiného, neboť potenciálním alergenem může být prakticky každá potravina a každá její složka. Není však alergen jako alergen, míra jejich vlivu na člověka je různá, a významně se také liší procenta lidí, kteří jsou na zástupce jednotlivých skupin „oficiálních“ alergenů citliví.

K velmi častým patří alergie na ořechy a arašídy.

## **Nejhorší jsou arašídy a para ořechy**

Je rozdíl mezi arašídy a ořechy (podzemnice olejná je luštěnina), ačkoli drtivá většina populace tyto pojmy ztotožňuje. Uvedený rozdíl je vyjádřen také zařazením do různých skupin alergenů – zatímco arašídy najdete (například v restauracích, kde se alergenů často označují číselným symbolem) pod označením A5 (skupina: jádra podzemnice olejně-arašídy a výrobky z nich), ořechy se skrývají pod kódem

A8 (skupina: skořápkové plody a výrobky z nich), přičemž tato kategorie zahrnuje různé druhy ořechů.

Nejsilnějšími potravinovými alergeny jsou přitom právě arašídny a para ořechy. Obě tyto potraviny jsou schopné u některých jedinců vyvolat velmi intenzivní alergické reakce, mezi které patří svědivá vyrážka, otok v hrdle nebo pokles tlaku. Právě o nich se v minulosti často spekulovalo o tom, že mohou způsobit dokonce i smrt.

## **Projevy alergické reakce na ořechy a arašídny**

- svědivá vyrážka
- otok v hrdle
- pokles tlaku
- poruchy trávení a dýchání
- v krajním případě způsobí i smrt

## **Alergie na ořechy je naprosto běžná**

Samozřejmě se takové riziko týká teoreticky jen takových jedinců, kteří jsou na rizikové složky potravin alergičtí. Na druhou stranu, jak vyplývá z dosavadních studií, takových lidí není málo.

Z výzkumů prováděných ve Velké Británii a USA vyplynulo, že ze zkoumaných osob bylo na arašídny alergických 23 procent a na některý (kterýkoli) z druhů ořechů dokonce 54 procent. Alergenní reakce pacientů se nejčastěji projevíly po konzumaci vlašských ořechů (34 procent), ořechů kešu (20 procent), pekanových ořechů (9 procent), pistáciových ořechů (7 procent) a v případě lískových, piniových, para a dalších

ořechů detekovali výzkumníci méně než 5 procent alergiků.

## **Záleží i na dalších okolnostech**

K uvedeným číslům snad jen jedna poznámka, zato však zásadní. Značná část alergických reakcí vzniká v kombinaci s dalšími, především pylovými alergeny nebo s alergeny z dalších skupin. Míra reakce je tak mimo jiné dána tím, v jakém prostředí či dokonce v jakém ročním období se v daném prostředí pohybujeme.

Úplně jinak tak může působit konzumace arašídů v Evropě, Americe nebo v Asii a úplně jinak na jaře nebo v zimě. Což je vysvětlení častých dotazů na téma, proč je někomu po konzumaci (nejen) arašídů a ořechů jednou špatně a jindy se naopak nic, minimálně zdánlivě, neděje.

Možných kombinací je přitom nekonečně mnoho, jedna z těch aktuálních je třeba větší pravděpodobnost alergenních projevů takzvaně „zkříženě reagujících alergenů“ v kombinaci celeru a pylu břízy. Pyl břízy zvyšuje také alergenní reakci u lidí alergických na lískové oříšky – tedy ve střední Evropě, v jižních částech kontinentu hraje stejnou roli jako bříza pyl pelyňku. Což ve své podstatě znamená, že třeba lískové oříšky nebo celer bychom neměli zas tak moc konzumovat na jaře, když kvetou břízy. To ale zároveň znamená, že výše zmiňovaná data o procentech alergiků v anglosaských zemích nemusíme brát zas tak ortodoxně, protože jde o jiné prostředí a není ani zřejmé, ve kterém období výzkumy probíhaly. A to zase do třetice znamená, že drtivou většinu v současné době dostupných informací týkající se alergiků a alergií nejen na arašídů a ořechy je třeba vnímat jako část znalostí, k nimž musí

postupně přibývat další škála údajů, které zatím ještě nejsou k dispozici.

## **Vliv tepelného zpracování**

Něco však přece jen víme. Například právě v případě ořechů (s výjimkou lískových) zřejmě ke zkříženě reagujícím alergenům na bázi pylů nedochází. Naopak zkřížená reakce byla prokázána mezi ořechy kešu a pistáciemi a také mezi mandlemi a vlašskými a para ořechy. Nemá cenu se pouštět do dalších podrobností, i tak je myslím zřejmé, že alergologie je opravdu věda, kde člověka mnohá poznání ještě čekají a jak to tak vypadá, ke všem poznatkům se zřejmě stejně nedobereme.

Podstatné ale je, že na alergenitu ořechů i arašídů má vliv tepelné zpracování. Aby to ale nebylo jednoduché, je třeba říci, že oběma směry. Zatímco totiž v případě lískových ořechů či ořechů kešu tepelným opracováním alergenita klesá, v případě arašídů či pekanových ořechů se alergenita zvyšuje.

I v tomto případě je tak vhodné konstatovat, že současná poznání bude třeba ještě dost doplnit. Nejvíce jsou přítom, alespoň podle dostupných informací, zpracovány lískové ořechy. V tomto případě totiž proběhla reprezentativní celoevropská studie, z níž vyplynulo, že u osob alergických na tuto potravinu mohou způsobit poruchy trávení nebo dýchání dávky v rozmezí 7 a 10 mg bílkoviny z lískových ořechů.

## **Alergie: Žádný korýš není bezpečný**

**Alergie na korýše patří k vůbec nejčastějším potravinovým alergiím a může způsobovat reakce až ohrožující život.**

Rostoucí poptávka spotřebitelů, a s tím související rozšiřující se nabídka všech možných „mořských potvor“, patří z obecného pohledu mezi pozitivní stravovací trendy v naší zemi. Mořské produkty totiž představují pro lidský organismus mnohá pozitiva, přičemž za nejdůležitější je považován obsah omega 3 a omega 6 mastných kyselin. Jsou ale také zdrojem řady vitamínů, mají nízkou energetickou hodnotu a minimální obsah tuků. Jsou však také zdrojem alergií.

### **Mořské plody a alergie**

Stejně jako například v případě ořechů jsou i mořské plody součástí několika skupin alergenů, přestože spotřebitel je obvykle vnímá jako jeden celek. Budeme-li se držet číselných kódů používaných k označování alergenů, například ve stravovacích zařízeních, pak jde celkem o tři skupiny alergenů:

- korýši a výrobky z nich (A 2)
- měkkýši a výrobky z nich (A 14)
- ryby a výrobky z nich (A 4)

Není na škodu takové rozlišení respektovat – jednak se totiž zdá, že zejména měkkýši jsou z uvedených skupin nejrizikovější, jednak se produkty výše jmenovaných skupin vůči sobě jinak chovají v rámci „zkříženě reagujících



alergenů“.

Následující informace se přitom budou týkat jen skupiny korýšů, neboť rizika měkkýšů vydají na zcela samostatný článek – právě v nich se totiž v nemalé míře kumulují mořské biotoxiny, které patří k velmi jedovatým přírodním látkám, a v plžích a mlžích se vyskytují především proto, že se většina z nich živí mořským planktonem, který příslušné jedy obsahuje.

## **Korýši – o kom je řeč**

Hned na úvod patří připomínka, které „mořské potvory“ patří mezi korýše a které ne. Asi nejkonzumovanějším a nejoblíbenějším korýšem je kreveta (mimořadně, kreveta tygří představuje vyšší alergenní riziko než klasické „malé krevety“, prodávané běžně hluboce zamrazené v našich maloobchodech), mezi korýše patří ale i langusty, humři, krabi, garnáti a kril (drobní korýši tvořící základ potravy pro mořské živočichy).

Naopak mezi korýše nepatří ústřice, slávky, hřebenatky, mořští plži, olihně, sépie či chobotnice.

## **Když korýše, tak jeden druh**

Základním alergenem korýšů je svalová bílkovina tropomyosin, respektive celá skupina tropomyosinů, které si jsou velmi podobné. Kvůli tomu představuje konzumace různých korýšů prakticky vždy riziko zkřížených reakcí. Z toho vyplývá, že nižší riziko alergické reakce nastává při konzumaci pouze jednoho druhu korýše.

Zkřížená reakce nastává také při konzumaci korýšů a zároveň měkkýšů (především sépií a plžů), ale také u osob citlivých na roztoče a šváby, moly nebo mravence. To proto, že tropomyosin se nachází také v tělech mnohých obratlovců.

Kupodivu zatím nebyla prokázána zkřížená reakce při současné konzumaci korýšů a ryb – což je důkaz, že je skutečně vhodné jednotlivé skupiny alergenů dobře rozlišovat. Ačkoli mnoho veřejně dostupných informací o vlivu tropomyosinu na lidský organismus není k dispozici, byla opakovaně prokázána spojitost této látky s dlouhodobými chorobami trávicího traktu, které se projevují jako průjmy s příměsí krve a bolestmi břicha.

## **Tepelné zpracování příliš nepomáhá**

Problém tropomyosinu spočívá v tom, že je takzvaně termostabilní, čili se nedá zničit vařením, pečením a dalšími formami tepelného zpracování. Podle některých výzkumů lze sice například v případě krevet snížit vařením po dobu 10 minut jejich alergenitu, avšak pouze tak, že se alergeny pro člověka při tepelné úpravě jen lépe „zamaskují“, takže alergenní reakce buď nenastane, nebo je nižší. Riziková látka se ale do těla dostane a může se v něm dále koncentrovat – tropomyosin je totiž kromě tepelné úpravy odolný i vůči trávicím enzymům i proti nízkému pH.

O prahových dávkách rizikových látek v korýších se toho ví v současné době velmi málo a dosavadní znalosti nepostihují plnohodnotně ani náhodou všechny hlavní druhy běžně konzumovaných korýšů. Zatím byly pouze popsány reakce osob na 14–16 gramů garnátů (což jsou asi čtyři středně velcí

Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.