

Żywnienie w ALERGI

Opracowała:
rat. med. Agata Waszak

**Powszechność jej występowania
sprawiła, że zyskała niechlubny
przydomek epidemii XXI wieku.**

Przyjmuje się, że choroby o podłożu alergicznym dotyczą 10-30% mieszkańców Europy.

W ostatnich dziesięcioleciach obserwuje się dwukrotny wzrost zachorowań, a największą liczbę nowych przypadków alergii notuje się, wśród mieszkańców krajów wysokorozwiniętych.

Przeważnie alergia rozwija się w dzieciństwie – szacuje się, że obecnie cierpi na nią co trzecie dziecko! – może ujawnić się także w wieku dorosłym. Zwykle do 30 roku życia, rzadko po czterdziestce.

Alergia to nic innego jak „przewrażliwienie” układu immunologicznego: nadmierna i nieuzasadniona jego reakcja na czynniki, które przez większość osób są dobrze tolerowane. Organizm alergika traktuje je jak wrogów i od razu wytacza przeciw nim najcięższą artylerię.

Objawy:

- niedyspozycje gastryczne;**
- dolegliwości ze strony dróg oddechowych;**
- zmiany skórne;**
- alergiczny katar sienny;**
- alergiczne zapalenie spojówek;**
- migrenowe bóle głowy.**

**Podłoże alergiczne bardzo często mają
takie schorzenia jak:**

- astma oskrzelowa;**
- atopowe zapalenie skóry;**
- wstrząs anafilaktyczny;**
- wyprysk kontaktowy;**
- nawracające zapalenie gardła, oskrzeli,
zatok oraz ucha środkowego.**

Różnicowanie:

- grzybica;
- pasożyty;
- patologicznie zaostzona reakcja na stres, gdzie podłożem jest blokada, nadmierne napięcie części sympatycznej układu nerwowego (w APW: \uparrow Ca/Mg, \uparrow Ca/Na);
- obniżenie czynności wydalniczej nerek.

**Ogromną grupę alergenów stanowią
alergeny pokarmowe.**

**Właściwie każdy pokarm może uczulać,
bardzo silnymi właściwościami
alergizującymi charakteryzują się: białko
jajka kurzego, mleko, ryby i mięsa, a także
owoce morza, kakao, orzechy, migdały.**

**Wśród warzyw najczęściej uczulają
pomidory i cebula, wśród owoców –
cytrusy, truskawki i poziomki.**

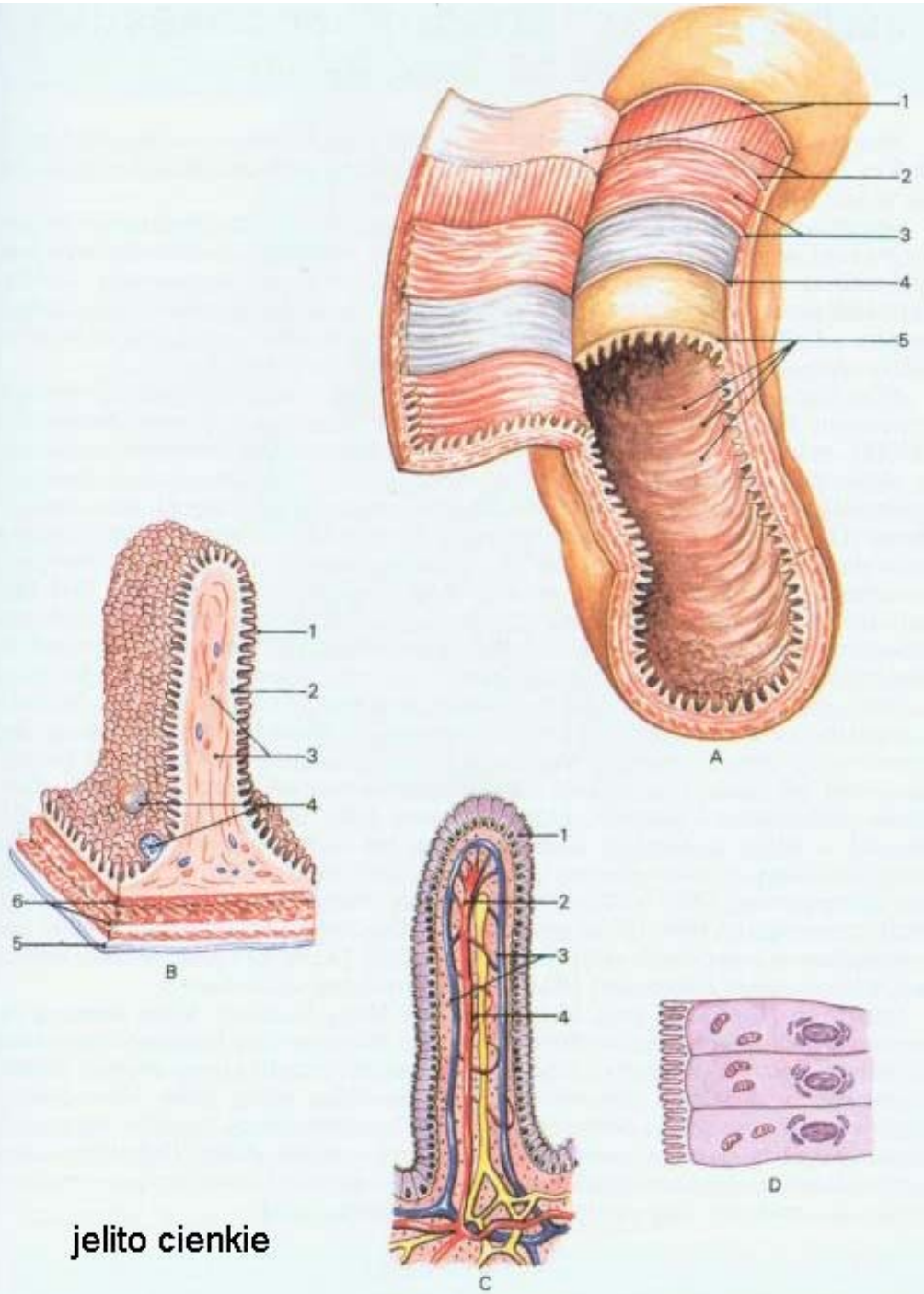
Pierwotne alergeny.

Wg dr. Werthmanna pierwotnymi alergenami są produkty wytwarzane z mleka krowiego oraz jaj kurzych.

Etiologia:

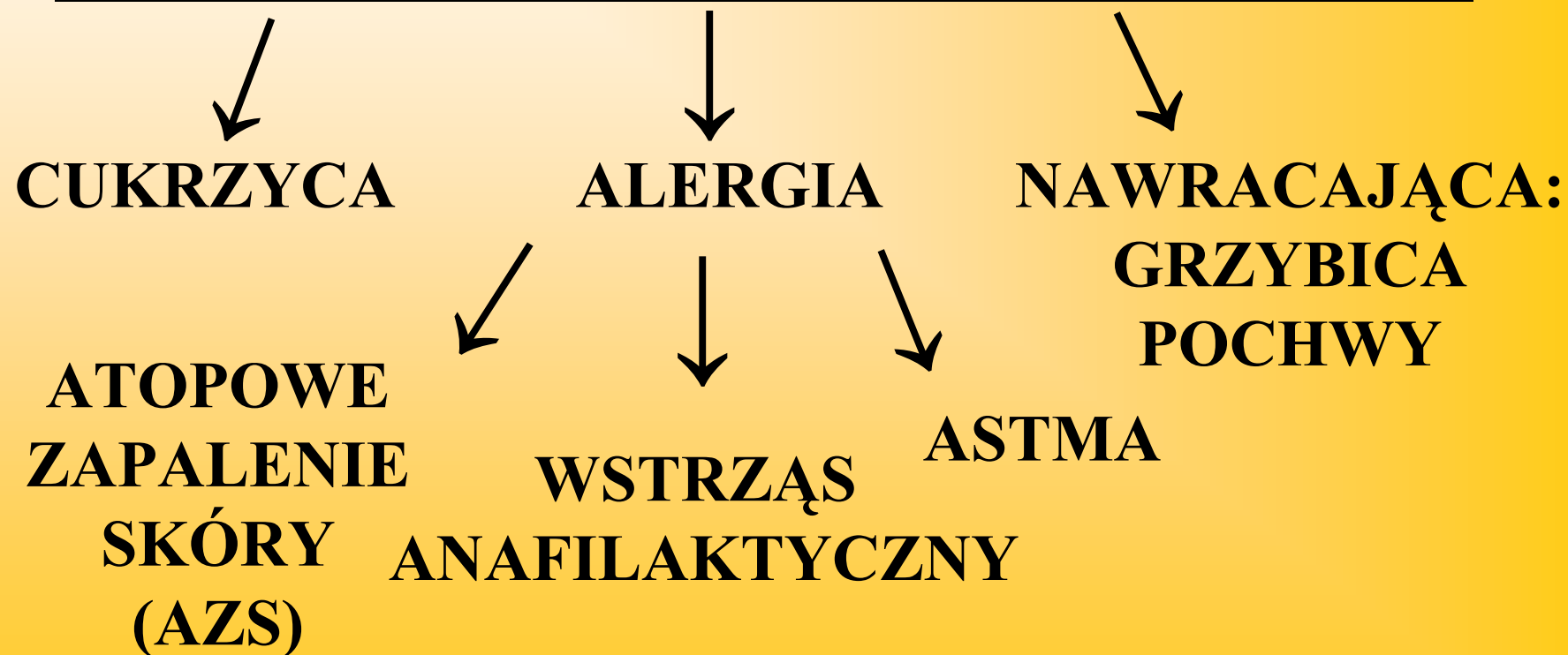
Tradycyjna medycyna donosi, że przyczyny powstawania alergii są nieznane.

Należy jednak pamiętać, że każda dolegliwość bezpośrednio związana jest z utratą równowagi w organizmie. Wg prof. Enderleina'a choroba alergiczna, podobnie jak wiele innych przewlekłych dolegliwości jest rezultatem zaburzeń funkcji jelit.



jelito cienkie

ZESPÓŁ NIESZCZELNEGO JELITA



„Pamiętaj, że nadmiar wapnia w pożywieniu niszczy organizm, ochładza go, powoduje zaburzenia metabolizmu komórkowego, jest przyczyną alergii, bólów głowy, stawów, mięśni, kamicy nerkowej i żółciowej.”

„Chudego twarogu i żółtego sera nie powinny spożywać osoby alergiczne z astmą, paraliżem, cukrzycą, marskością wątroby, problemami jelitowymi, przeziębieniem, grypą, anginą, kaszlem oraz małe dzieci i ludzie w podeszłym wieku.”

„Pamiętaj, że mleko sojowe jest silnie wychładzające i nie możesz go podawać dziecku alergicznemu, a mleko krowie zastąp raczej mlekiem kozim.”

Produkty zakazane:

- mleko (krowie, sojowe) i wszelkie produkty mlekopochodne: sery, jogurty, śmietana
- białko jajka kurzego
- mąka pszenna i produkty ją zawierające (chleb, makaron, pierogi itp.)

Produkty wskazane:

- sery, jogurt – pochodzenia koziego lub owczego
- masło – koniecznie klarowane
- żółtka jajka kurzego
- jajka: kacze, przepiórcze
- mąka żytnia, orkiszowa

- drób fermowy: kurczaki,
indyki

- orzechy

- żywność zawierającą
konserwanty: majonez
ketchup, musztarda

- żywność „z puszki”:
ryby, pasztety, itp.

- drób z chowu
przydomowego

- orzechy, nasiona
słonecznika, pestki dyni
można spożywać po
uprzednim sparzeniu,
wyparzeniu, ugotowaniu

-żywność
wysokoprzetworzoną:
paluszki rybne,
budynie, kisiele, galaretki,
zupy w proszku itp.

-owoce morza

-cytrusy

- margaryna

- ryby słodko- i
słonowodne

- oliwa z oliwek, olej
lniany, olej kokosowy,
smalec gęsi lub
wieprzowy

- cukier i produkty go zawierające (słodycze, ciasta, czekolada)

- biały ryż

- wieprzowina

- węglowodany o wysokim IG (piwno, dynia, frytki)

- w ograniczonych ilościach miód gryczany

- dziki/ciemny ryż, kasza gryczana, kasza jaglana

- wołowina, jagnięcina, baranina, dziczyzna

- wszystkie warzywa

Uwagi:

- urozmaicaj spożywane mięsa;
- nie spożywać potraw przygotowywanych/odgrzewanych w kuchenke mikrofalowej;
- nie stosować folii aluminiowej;
- nie spożywać zimnych posiłków;
- nie spożywać surowych (warzyw, owoców)

Kąpiele odkwaszające:

- do wanienki:

½ łyżki sody oczyszczonej;

½ łyżki soli kuchennej (niejodowanej!)

- do wanny:

1 łyżka sody oczyszczonej;

1 łyżka soli kuchennej (niejodowanej!)

lub

1 miarka preparatu ALKALA N na
wanienkę dziecka;

2 miarki preparaty ALKALA N na wannę.

Kąpiele w odwarze ze słomy owsianej

Jest to kąpiel ogólnie wzmacniająca, a także przy chorobach układu nerwowego i reumatycznych.

Doskonała dla dzieci.

Na wanienkę:

1 garść słomy owsianej;

1 garść ziaren owsa

Na wannę:

3 garście słomy owsianej;

3 garście ziaren owsa

Zalać 3 lub 5 litrami zimnej wody, odstawić na około 12 godzin. Zagotować.

Odcedzić, wlać do wanny, uzupełnić ciepłą (nie gorącą) wodą. Kąpiel powinna trwać 20-30 minut.

Suplementy:

Zauważono, że w czasie napadu astmatycznego znacznie zmniejsza się zawartość witaminy C w drzewie oskrzelowym. Szczególnie wyraźnie jest to widoczne w astmie powysiłkowej. Podawanie dużych dawek witaminy C (2 gramy) przed wysiłkiem fizycznym skutecznie znosi napady duszności. Podobnie też działa zażycie 30 mg β -karotenu. Ester-C z bioflawonoidami 1000mg = 1g

Witaminy z grupy B:

Witamina B Complex Plus (Nutrilite)

1 – 1 – 0

Vitatabs Multi B (FINclub)

1 – 0 – 0

Cynk:

Zinkosan 0 – 0 – 1

**(- lub codziennie przed snem garść
pestek z dynii)**

Magnez:

Magnez high potency 500mg 1 – 0 – 0

Leki przeciwhistaminowe.

Działania niepożądane:

- senność;**
- ośpienie;**
- zaburzenia koordynacji ruchowej;**
- zaburzenia rytmu serca.**

Allermin kapsułki:

Ekstrakt z Pachnotki zwyczajnej zawiera wiele substancji biochemicznych, które blokują aktywność niektórych proalergicznycch substancji (histamina, IgE przeciwciała, TNF), mają aktywność antyoksydacyjną (tzn. zapobiegają przedwczesnemu starzeniu komórek i regulowanemu obumieraniu komórek - apoptoza)

Dziękuję za uwagę.

**Opracowanie materiału:
Agata Waszak
ratownik medyczny**

**Centrum Żywienia WASZAK
Poznań, ul. Zielona 8 tel.: (061) 85 88 621 www.waszak.pl**