

Καλοκαίρι και τροφικές αλλεργίες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Κλινική διαιτολόγος, Δέσποινα Μαρσέλου, εξηγεί όλα όσα θα θέλαμε να ξέρουμε για τις καλοκαιρινές τροφές και τις αλλεργίες που μπορεί να προκαλέσουν, έτσι ώστε να γνωρίζουμε τι να προσέξουμε και να είμαστε ενημερωμένοι, για να μην μας βρει το... κακό στις διακοπές.

Τώρα το καλοκαίρι οι τροφές που προκαλούν συχνότερα προβλήματα είναι τα θαλασσινά (ψάρια και οστρακοειδή) εξαιτίας της αυξημένης κατανάλωσης. Οι τροφές στις οποίες είστε αλλεργικοί μπορεί να προκαλέσουν αλλεργία και διάφορα συμπτώματα, από μια απλή φαγούρα μέχρι αλλεργικό σοκ. Για την αντιμετώπιση του προβλήματος, η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη, επομένως είναι σημαντικό να γνωρίζετε ποιες είναι οι ύποπτες τροφές.

Φρούτα και λαχανικά

Οι φράουλες, τα ροδάκινα, τα σύκα, το σταφύλι και τα φρούτα με κουκούτσι (κεράσια, βερίκοκα, ροδάκινα κ.λπ), είναι μερικά από τα καλοκαιρινά φρούτα που ενοχοποιούνται περισσότερο για αλλεργικά συμπτώματα. Από τα λαχανικά, πιο αλλεργιογόνες θεωρούνται οι ντομάτες. Υπάρχει ένα μικρό ποσοστό παιδιών που

παρουσιάζουν ταυτόχρονα αλλεργία στη γύρη και σε κάποια φρούτα ή λαχανικά.

Ψάρια

Τα αλλεργιογόνα των ψαριών βρίσκονται στον οργανισμό τους και είναι κοινά για κάθε είδους ψάρι. Παρ' όλα αυτά, μερικά άτομα μπορεί να εμφανίσουν υπερευαισθησία μόνο σε ένα συγκεκριμένο είδος, π.χ. γαρίδες. Επίσης, από τα θαλασσινά ενοχοποιούνται τα καβούρια, οι γαρίδες, τα στρείδια, τα μύδια και τα κοχύλια. Οι αντιδράσεις μπορεί να οφείλονται σε ένα συγκεκριμένο είδος (μονοαλλεργία) ή να είναι διασταυρούμενες (π.χ., αλλεργία σε μύδια και στρείδια ταυτόχρονα).

Τα παγωτά μπορεί να περιέχουν φιστίκια που θεωρούνται το νούμερο ένα αλλεργιογόνο τρόφιμο

Παγωτά

Καλοκαίρι χωρίς παγωτό, δεν νοείται. Ωστόσο πρέπει να είστε προσεκτικοί αν είστε αλλεργικοί, καθώς τα παγωτά συχνά γαρνίρονται με τραγανούς ξηρούς καρπούς. Τα φιστίκια θεωρούνται το νούμερο ένα αλλεργιογόνο τρόφιμο στη λίστα των τροφικών αλλεργιών. Η αλλεργία στα φιστίκια είναι ιδιαίτερα συχνή στην παιδική ηλικία, ενώ θεωρείται πολύ πιθανό να συνεχίσει να υφίσταται και μετά την ενηλικίωση του παιδιού. Πάνω από τρία εκατομμύρια Αμερικανοί είναι αλλεργικοί στα φιστίκια. Τα συμπτώματα της αλλεργίας μπορεί να περιλαμβάνουν αναφυλαξία, μια σοβαρή αλλεργική αντίδραση που προκαλεί επικίνδυνη πτώση της αρτηριακής πίεσης και δυσκολία στην αναπνοή. Πρόκειται για μια πολύ επικίνδυνη κατάσταση που χρειάζεται άμεση ιατρική φροντίδα. Πρέπει να είστε πολύ προσεκτικοί, γιατί ίχνη ξηρών καρπών μπορεί να υπάρχουν σε σάλτσες και γλυκά. Επίσης, να είστε προσεκτικοί όταν σας σερβίρουν πολλές διαφορετικές γεύσεις παγωτού, καθώς μπορεί να έχουν αναμειχθεί με ίχνη ξηρών καρπών.

Το κρασί μπορεί να προκαλέσει μια αλλεργική αντίδραση για περίπου 1% των ανθρώπων που αντιδρούν στα θειώδη

Κοκτέιλ και ποτά

Τα αλκοολούχα ποτά συνήθως έχουν την... τιμητική τους στις καλοκαιρινές μας εξόδους. Το ίδιο το αλκοόλ είναι σπάνια η αιτία της αλλεργίας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η αντίδραση στο αλκοόλ, δεν είναι αλλεργία, αλλά μια νευρολογική αντίδραση-ευαισθησία που προκαλεί έξαψη και κεφαλαλγία. Το κρασί, ωστόσο, μπορεί να προκαλέσει μια αλλεργική αντίδραση για περίπου 1% των ανθρώπων που αντιδρούν στα θειώδη που χρησιμοποιούνται ως συντηρητικά. Τα συμπτώματα της αλλεργίας δεν είναι συνήθως σοβαρά αλλά αν έχετε άσθμα, μπορεί να είναι έντονα. Στην περίπτωση αυτή, το καλύτερο είναι να αποφεύγετε όλα τα αλκοολούχα ποτά και να έχετε κατά νου ότι τα μη αλκοολούχα ποτά μπορεί επίσης να έχουν θειώδη.

Δέσποινα Μαρσέλου

Κλινική διαιτολόγος με εξειδίκευση στα αυτοάνοσα
Ηρώων Πολυτεχνείου 67, Πειραιάς
www.getactive.gr, www.notanordinarymum.gr

Πηγή: clickatlife.gr