



Jedzenie, którego nie trawimy

XXI wiek, to czas, kiedy mamy do czynienia z coraz większym rozwojem cywilizacyjnym, ale z drugiej strony także z powstawaniem nowych chorób, w tym także alergii i nietolerancji pokarmowych, które nie tylko utrudniają życie, ale, co ważniejsze, wpływają na braki minerałów i witamin oraz zdrowego źródła wartości odżywczych. W sportach siłowych uciążliwa jest nietolerancja laktozy, czy zbóż zawierających gluten (tzw. celiakia).

■ Alergia, a nietolerancja pokarmowa

Według danych naukowych, alergie pokarmowe dotyczą 3,2% dorosłej ludności na całym świecie. Pierwsze wzmianki o jej wystąpieniu pochodzą ze starożytnego Babilonu i dotyczą opisów dolegliwości występujących u niektórych osób po spożyciu jaj.

Co ciekawe, już w starożytności Hipokrates pisał, że „ser nie oddziałuje jednakowo na wszystkich ludzi, niektórzy bowiem mogą go spożywać z wyraźną korzyścią dla zdrowia, inni natomiast znoszą go źle i chorują po jego spożyciu”, a Galen opisał przypadki nietolerancji koziego mleka. Alergia pokarmowa to nic innego, jak obronna reakcja organizmu na składniki spożytych posiłków. Może ona przybierać różną formę.

Może to być reakcja ze strony układu odpornościowego, np. alergia na orzechy arachidowe (może wystąpić już po spożyciu śladowych ilości orzechów, dlatego wzmianka o ich występowaniu pojawia się na etykietach różnych produktów), czy celiakia, a także reakcja związana z niedoborem pewnych enzymów (np. nietolerancja lak-

tozy) i wiele innych niezdefiniowanych przyczyn. Zazwyczaj objawy występujące po spożyciu danego produktu uznajemy za alergię, jednak w większości przypadków mamy do czynienia z uczuleniem na produkt lub jego składniki, natomiast o prawdziwej alergii mówimy wtedy, gdy zostają uruchomione procesy immunologiczne.

■ Stany zapalne i inne zagrożenia

Czynnik uczulający nosi miano alergenu, wówczas układ immunologiczny reaguje na ten alergen serią przeciwciał, zwanych immunoglobulinami E, które z kolei pobudzają inne komórki (tzw. komórki tuczne zlokalizowane m.in. pod skórą, w błonie śluzowej nosa, dróg oddechowych, oczu i jelit) do uwalniania substancji wywołujących stan zapalny. Pobudzenie komórek tucznych skutkuje uwolnieniem histaminy i kininy, które powodują wystąpienie różnych objawów chorobowych m.in. swędzenie skóry, wysypka, kaszel, katar, obrzęk tkanek, np. warg itp.

Gwałtowna reakcja może wywołać wstrząs anafilaktyczny, wówczas na-

stępuje reakcja układowa, objawiająca się m.in. nagłym spadkiem ciśnienia krwi. Wstrząs anafilaktyczny może być spotęgowany przez przyjmowanie środków powodujących zwiększenie przepuszczalności jelit, takich jak np. alkohol, czy beta-blokery (to środki normalnie wykorzystywane w chorobie niedokrwiennej serca, jednak czasem bywają stosowane w sportach siłowych w okresie przedstartowym jako forma niedozwolonego dopingu, w celu obniżenia akcji serca, walki z depresją, czy problemami trawiennymi i zaparciami).

Natomiast nietolerancja pokarmowa pojawia się wówczas, gdy organizm nie może prawidłowo wchłonąć lub strawić danego składnika pokarmowego. Także jest to łagodniejsza wersja alergii, gdyż w jej przypadku nie ma konieczności całkowitego wyeliminowania produktów uczulających, wystarczy je ograniczyć. Wyjątek stanowi nietolerancja glutenu, gdyż każda jego ilość może być szkodliwa dla organizmu.

■ Co uczula?

Alergie pokarmowe dość ściśle wiążą się z terenem, jaki się zamieszkuje. Europejczyków najczęściej uczula mleko krowie, orzechy, soja i produkty sojowe, jaja kurze, ryby, skorupiaki, natomiast alergia na ryż występuje najczęściej w krajach azjatyckich, gdzie produkt ten stanowi główne źródło pożywienia. W krajach europejskich plagą jest celiakia. Choruje na nią ponad milion Europejczyków. Natomiast

w Danii, czy Norwegii, gdzie konsumuje się duże ilości ryb, właśnie one stanowią przodujący alergen.

■ Celiakia poglutenowa

Jest to przypadłość wywołana spożyciem pokarmów zawierających gluten (białko występujące w produktach zbożowych zawierających ziarna pszenicy, jęczmienia, żyta, albo owsa, czyli np. pieczywo, makarony, kasze, musli, ciasta, ciasteczka, a nawet kawa zbożowa). Należy także wykluczyć piwo, które po pierwsze jest wysoko kaloryczne, ale i wytworzone na bazie jęczmienia, a także wódkę, produkowaną z żyta.

Gluten występuje ponadto w płatkach śniadaniowych, jogurtach, budyniach, wędlinach, serach, chipsach, a nawet, co ciekawe w kleju na znaczkach pocztowych, więc wysyłając wiele paczek, lepiej znaczków nie lizać. U osób chorych na celiakię dochodzi do uszkodzenia kosmków jelitowych (powstaje stan zapalny), odpowiedzialnych za przenikanie składników odżywczych do krwiobiegu. Jeśli więc chory konsumuje produkty np. mączne, to doprowadza do wygładzenia kosmków jelitowych, a tym samym obniżenia wchłaniania witamin, minerałów i substratów energetycznych, co przekłada się m.in.: na gorszą wydolność i możliwości wysiłkowe, a więc gorszy trening i brak efektów ciężkiej pracy w siłowni.

W przypadku braku diagnozy, bądź złego leczenia mogą wystąpić komplikacje zdrowotne, takie jak utrata masy ciała, anemia, biegunka i inne schorzenia wywołane niedoborami substancji organicznych. Może dojść do niedoborów białka, minerałów takich jak żelazo i wapń, witamin: A, D, E oraz kwasu foliowego.

■ Fenyloketonuria

Jest to wrodzony brak enzymu przekształcającego fenyloalaninę w tyrozynę (tyrozyna to prekursor neuroprzekazników, takich jak dopamina, adrenalina czy noradrenalina). Objawami nieleczonego schorzenia są zaburzenia neurologiczne, m.in. napady padaczki, a także hipotonia mięśniowa (obniżenie napięcia mięśniowego) oraz zeszytywnienie stawów.

■ Nietolerancja laktozy

Zaburzenie to wynika z niewystarczającej ilości, bądź braku w organizmie laktazy, czyli enzymu niezbędnego do prawidłowego rozkładu laktozy (cukru znajdującego się w mleku i jego

przetworach). Nietolerancja ta może pojawić się przejściowo u osób, które przez dłuższy czas nie przyjmują mleka i produktów mlecznych, wówczas enzym zostaje chwilowo „uspiony” i przy pierwszych próbach konsumpcji mleka może pojawić się np. biegunka. Także z wiekiem dochodzi do zmniejszonej aktywności laktazy, dlatego u osób starszych ogranicza się spożycie nabiału (max 15 g dziennie, co odpowiada ok. 300 ml mleka).

W Polsce na nietolerancję laktozy cierpi ok. 25% osób dorosłych, ale jest to „nic” w porównaniu z mieszkańcami Dalekiego Wschodu, gdzie ilość ta przekracza 65%, a miejscami dochodzi do 90%.

Mechanizm braku laktazy jest prosty. Spożyte mleko krowie posiada duże cząsteczki, które potrzebują enzymu, by zostały rozbite i wchłonięte. Niewchłonięta laktoza pozostając w jelitach zatrzymuje wodę, co wywołuje biegunkę, a przechodząc do jelita grubego ulega fermentacji, czego skutkiem są m.in. częste i intensywne gazy.

Warto zapamiętać, że nie ma opcji zamiany mleka krowiego na kozie, gdyż oba zawierają te same frakcje białek, więc i kozie będzie powodowało odczyn alergiczny oraz biegunkę.

■ Inne substancje uczulające

Niektóre substancje bezpośrednio lub pośrednio prowadzą do reakcji immunologicznej w udziale neuroprzekaznika, jakim jest histamina. Do produktów wywołujących alergię przez wydzielenie przez organizm histaminy należą: czekolada, pomidory, truskawki, jaja, ryby, pomarańcze, owoce morza, a nawet szpinak oraz cynamon. Odrębną grupę stanowią produkty zawierające histaminę lub składniki o zbliżonym do niej działaniu (dopamina, serotonina): wołowina, cielęcina, wątroba wieprzowa, łosoś, śledź,

makrela, banany, papryka, ser, kapusta kiszona, orzechy, wino.

Istnieje wiele rodzajów testów, które pozwalają na wykrycie alergenów dla danej osoby. Zajmują się tym specjalistyczne przychodnie i szpitale, ale jest także możliwość wykonania takiego testu w domu po zakupieniu odpowiedniego ku temu preparatu.

■ Metoda eliminacyjna w diecie

Nietolerancja czy alergia pokarmowa to duże utrudnienie w skomponowaniu diety mającej na celu np. przyrost masy mięśniowej, zwłaszcza jeśli mamy do czynienia z osobą uczuloną na białka różnego pochodzenia czy to z jaj, mięsa, owoców morza, czy roślin strączkowych. W takich przypadkach pojawiają się także niedobory w minerałach i witaminach, czyli kolejny cios dla osoby obciążonej już trenowaniem lub dietą.

Wiadomo, że w przypadku alergii pokarmowej należy prowadzić dietę eliminacyjną, czyli usuwać z codziennego menu produkty, po których pojawiają się odczyny alergiczne. Jednak w przypadku nietolerancji na pewne pokarmy można wprowadzić dietę rotacyjną, by co pewien czas spróbować czynnika uczulającego, a po drugie, by nie doprowadzić do stanu, że konsumowane zbyt często inne produkty, dołączając do listy tych uczulających. Dlatego nawet w takim wypadku ważne jest urozmaicenie menu, by nie pogorszyć swojego stanu zdrowia.

Krzysztof Mizera, Justyna Mizera

