

# Alergeny pod lupou – co je třeba sledovat?

Alergických reakcí u dětí stále přibývá. Po podrobném vyšetření se obvykle u kojenců a batolat zjistí, že spouštěčem je některá základní potravina. V čele pomyslného žebříčku stojí kravské mléko, slepičí vejce, pšenice, sůja, burské oříšky a ryby. Pokud je dítě na některou z těchto potravin (případně na několik z nich) alergické, je třeba spouštěče reakce vyloučit z jídelníčku. Potíže ustoupí jen při úplném vyřazení alergenu.

## (Kravské) mléko

Pokud kojenec nepřibývá na váze, může být přičinou alergická reakce na kravské mléko. V kojeneckém a dětském věku je alergie na některou z bílkovin kravského mléka druhou nejčastější. Proto je také tento alergen vždy v podezření jako první. Pokud dětský lékař potvrdí krevními a kožními testy (případně provokací, kdy je alergen dítěti podán pod dohledem lékaře) alergii, je třeba vyloučit ze stravy dítěte mléko a mléčné výrobky nejprve na 12–15 měsíců. Pak lékař provede kontrolní vyšetření. Ve většině případů se s přibývajícím věkem vytvoří snášenlivost, tzv. tolerance mléka. K hlavním alergenům kravského mléka patří kasein,  $\beta$ -laktoglobulin a  $\alpha$ -laktalbumin. Oba posledně jmenované syrovátkové proteiny obsahuje pouze kravské mléko, jsou tedy

pro ně specifické. Naproti tomu kasein sice tvoří velkou část kravského mléka, jeho struktura je však velmi podobná kaseinu v mléce jiných druhů. Díky tomu reaguje většina dětí alergických na kravské mléko (přes 80 %) také na mléko ovčí, kozí či kobylí. Tato mléka tedy nejsou adekvátní nahradou. Mléko a mléčné výrobky však patří k základním potravinám a často jsou také využívány při průmyslovém zpracování potravin. Proto je tak důležité orientovat se ve značení potravin – jen tak se ve výživě svých dětí vyhnete dietní chybě.

## ► Pozor! Tady se skrývají mléčné alergeny!

Mléko (i odtučněné), jogurt, tvaroh tvrdý i měkký, sýry, máslo, syrovátky, podmáslí, kyslé mléko, kefír, smetana i šlehačka, kozí a ovčí mléko, zakysaná smetana všech tučností, čerstvý sýr, pomazánkové máslo, tavený sýr, kasein, ghee, smetana do kávy, kondenzované mléko, sušené mléko, mléčná bílkovina, syrovátková bílkovina, lahůdkové saláty, omáčky, dresinky, dezerty, pudinky, sladké pečivo, koláče, krémy, pizza, instantní polévky, majonéza, zapečené pokrmy...

## Bez mléka – copak to jede?

Především v prvním roce života je nutné řešit náhradu mléka. Vždyť mléko tělu dodává významné množství vápníku, vitamin D a jód, také důležitý vitamin B<sub>2</sub>, fluor a hodnotnou živočišnou bílkovinu – to jsou bohužel živiny zcela nezbytné pro rychlý růst kojenců a batolat. Jako náhražka mléka poslouží tzv. terapeutická výživa (hydrolyzát či směs aminokyselin). Je v ní minimalizován podíl složek, které spouštějí alergickou reakci a v závislosti na věku dítěte je obohacena důležitými živinami.

Složením svých bílkovin se co nejvíce blíží mateřskému mléku případně průmyslově vyráběné mléčné výživě pro kojence. Mezi speciálními výživami jsou ovšem rozdíly, pokud jde o složení. Proto také rozhodnutí, která výživa je pro vaše dítě vhodná, závisí na mnoha různých faktorech (kromě jiného na onemocnění dítěte, jeho vzrůstu a věku) a mělo by být učiněno ve spolupráci s dětským lékařem případně s dietní sestrou.

**Na výběr dnes máte z následujících druhů speciální výživy:** extenzivní hydrolyzáty mléka (eHF výživa): Alfaré, Nutrilon 1 Pepti, Nutrilon 2 Pepti, Nutrilon Pepti MCT; aminokyselinové formule (AAF): Neocate, Neocate Advance

V obchodech najdete parciální hydrolyzáty mléka (označené HA nebo pHF). Nehodí se pro děti s alergií na bílkoviny kravského mléka. Extenzivní hydrolyzáty mléka (viz rámeček) obsahují části kravské bílkoviny, které spouštějí alergickou reakci,

ovšem tak rozštěpené, že je tělo už nerozpoznává jako alergeny. U některých kojenců může být nutné nasadit tzv. aminokyselinové formule. V těch je mléko ještě více pozměněno a obsahuje jen jednotlivé stavební kameny bílkovin. Takové změny ovšem zhorší chuť mléka, je zatuchlé až hořké a chutná úplně jinak než mateřské mléko nebo průmyslově vyráběná kojenecká výživa. Nedivme se, že děti si hned nemohou zvyknout, zvláště pokud už poznaly lepší chuť mléka. Děti živené od počátku tímto druhem mléka je ovšem pijí bez odporu.

Tady je několik praktických rad pro používání speciální výživy:

- Hořká chuť se zlepší po vychladnutí mléka či přidáním trochu ovocné šťávy.
- Výživu je třeba připravovat přesně podle pokynů výrobce.
- V kuchyni se tyto speciální výživy dají použít stejným způsobem jako normální mléko. Můžete si tak snadno přizpůsobit prakticky všechny recepty obsahující kravské mléko.

## Alergie na mléko se vyvíjí

Ve většině případů alergická reakce na mléko vymízí do nástupu dítěte do školy. Proto se také dělá kontrolní laboratorní vyšetření 12–15 měsíců po stanovení diagnózy, aby se nepromeškal okamžik, kdy dítě začne mléko znova snášet. Bez medicínského důvodu by se totiž mléko z dětské stravy rozhodně vyřazovat nemělo. Proto se do stravy dítěte nasadí mléko, aby se provokací zjistilo, zda organismus už nebude mléko tolerovat. Mělo by se tak dít pod dohledem lékaře.

## Slepičí vejce

Alergie na bílkovinu slepičích vajec patří v kojeneckém a dětském věku k nejčastějším. Reakce se může objevit jak u plně kojených dětí, tak u těch živených uměle, samozřejmě až po kontaktu s vajíčkem. A může být velice prudká. Ve většině případů tato alergie vymizí před nástupem do školy.

Vaječné alergeny se nacházejí především v bílku, v malém množství však i ve žloutku. Při oddělování žloutku a bílku může být navíc žloutek znečištěn, proto by se kojencům a dětem alergickým na vaječný bílek neměl podávat ani žloutek. Dobrou náhradou pro alergiky nejsou ani vejce jiných ptáků. Při dobré skladbě stravy však alergické děti nemusí trpět žádným deficitem živin.

### ► Pozor na bílkoviny v potravinách!

Je to podivná náhoda, že složení potravin je vždy napsáno tím nejdrobnějším písmem a hlavně nepřehledně. Dávejte si pozor na živočišnou i rostlinnou bílkovinu. Pokud je ve složení výrobku některý z těchto pojmu, raději se mu vyhněte. Rostlinná bílkovina může velice často znamenat přídavek sóji. Živočišná bílkovina zase často ukryvá bílkoviny kravského mléka nebo přidaná vajíčka. Snažte se vybírat takové potraviny, jejichž složení je jednoduché a jasné vysané.

## Kde číhají vaječné alergeny

Potravinářský průmysl vajíčka využívá rád a často kvůli jejich dobrým technologickým

vlastnostem. Poslouží jako emulgátor, pojídlo, barvivo i ochucovadlo. Proto je nutné být při nákupu potravin jako ostríž, ať jde o koláče, polotovary z mletého masa nebo hotové pokrmy). Použití vajec při výrobě signalizují následující výrazy:

**Viditelné označení:** slepičí vejce, žloutek, vejce, vaječný produkt, celé vejce, bílek, sušená vejce, vaječný protein, živočišná bílkovina (vejce), cizí bílkovina (vejce), mražená vejce, mražený bílek, sušený bílek, vaječný tuk, lecitin (z vajec), lysozym (z vajec).

**Kde se skrývá vaječný alergen:** bramborové krokety, omelety, palačinky, lívance, majonéza, zmrzlina, omáčky, dorty, pečivo, suflé, sušenky, zahuštěné polévky, bezé, těstoviny, nákypy, strouhané sýry, tvrdé bonbony a tablety s lysozymem, ...

Lysozym ze slepičích vajec se používá pro konzervaci do kůrky sýrů či do odtučněných a strouhaných sýrů a při silné alergii může působit problémy. Extrémně malé stopy vaječných složek mohou obsahovat i očkovací látky kultivované na vaječných zárodcích, jde především o vakcíny proti chřipce či proti žluté zimnici. Nezapomeňte proto vždy lékaře na alergii upozornit. Očkování lze případně provést jinou vakcínou.

## Bez vajec – copak to jede?

Úlohu pojídla, kterou mají vejce při vaření, může plnit i škrob, rýžová mouka či tapioková mouka. Při pečení vejce nahradí soda, mouka z guarových semen či semen svatojánského chleba nebo marantový škrob. Na obalování se hodí vlhké potraviny či tefová mouka. K obalování se hodí různé mouky neobsahující vejce

a pšenici. Do mletého masa můžete dát ovesné vločky a minerálku nebo strouhané syrové brambory.

Vhodná těsta kynutá, závinová nebo křehká je možno bez problémů připravit i bez vajec. Na třená těsta, bezé a piškot se používají náhražky vajec v prášku. Jsou vyráběny z různých škrobů, pojidel a přípravků na pečení a používají se podle jednotlivých receptů. Bližší informace o vaječných náhražkách prodávaných v Evropě (zádejte je u svých prodejců) najdete na vnitřní straně obálky vzadu.

## Sója

Alergie na sóju je v dětském věku třetí nejčastější potravinovou alergií. Proto se také v prvním roce života kojencům nedoporučuje podávat sóju ani žádné výrobky ze sóji, kojeneckou výživu se sójou už vůbec ne. Sója už od přírody obsahuje tzv. fytoestrogeny, látky, které působí podobně jako hormony. O vlivu těchto látek na dětský organizmus nemají ještě odborné společnosti dětských lékařů úplně jasno, proto nepovažují za vhodné doporučit konzumaci sóji jako bezpečnou. Většina alergenů obsažených v sójovém bobu je termostabilní, navíc děti reagují na jiné spouštěče než dospělí. Děti často reagují i na silně tepelně upravenou a zpracovanou sóju. Při prokázané alergii je tedy bezpodmínečně nutné sóju z jídelníčku zcela vyloučit. Sója patří mezi luštěniny, proto by se vždy mělo zároveň ověřit, zda dítě nemá také alergii na burské oříšky (ty totiž také patří mezi luštěniny). Bohužel luštěniny tvoří potravinovou skupinu, v níž často vznikají skupinové nebo zkřížené alergické reakce.

## Pozor! Tady se skrývá sója!

Podobně jako slepičí vejce se i sója ukryvá v řadě potravin, u nichž byste to ani

nečekali. Mnohé potraviny vylepšuje svými hodnotnými bílkovinami, potravinářskému průmyslu slouží jako přidavná látka (pečicí a pojivová přísada, stabilizátor, emulgátor, lecitin) a stala se prakticky nepostradatelnou.

### ► Poznávací znamení sóji v potravinách

miso, natto, tamari, shoyu, tofu, tempeh, sójová mouka (např. v chlebu a pečivu), sójové vločky, náhražka masa (přidaná rostlinná bílkovina)

V regálech supermarketů najdete i různé sójové nápoje, náhražky mléčných výrobků a osvěžující nápoje obohacené sójovou bílkovinou. Naopak konzumace sójového oleje a margarinů na jeho bázi je pro řadu alergiků zcela bez problémů.

## Sója se dá snadno nahradit

Pro nahrazování sóji není žádný výživový ani fyziologický důvod. Všechny potřebné živiny dostane tělo při pestré stravě i bez sójových výrobků. Nejznámější náhradou sóji je lupina. Podobně jako podzemnice olejná patří mezi luštěniny, proto v některých případech musí být nejprve vyloučena případná alergie na lupinu. V potravinách se často používá sójový lecitin, v některých margarinech však bývá nahrazen slunečnicovým lecitinem. Buděte ale ve středu, pokud musíte současně zvládat alergii na vejce: Sójový lecitin bývá nezřídka nahrazován vaječným lecitinem, přitom ale reakce na čistý sójový lecitin je velice vzácná. Raději si tedy proberte s dětským lékařem, zda je v případě vašeho dítěte vůbec nutné sójový lecitin nahrazovat.

# Alergeny pod lupou

## Pšenice

Pšenice obsahuje různé alergeny, které způsobují rozmanité reakce. Sahají od relativně terapeuticky zvládnutelných kožních projevů až po život ohrožující oběhové problémy. Ale: Četnost výskytu pravé alergie na pšenici v kojeneckém a dětském věku je přečeňována! I velice markantní nálezy z testů krve jsou jen zřídka provázeny silnou reakcí po požití pšenice. Proto musí být tato alergie vždy s jistotou potvrzena vyšetřením u odborného lékaře. Jistotu dá pouze provokační požití potraviny pod dohledem. Alergie na pšenici často vymizí ještě před nástupem do školy.

### ► Tady číhá alergen!

bulgur, kuskus, tvrdá pšenice, durum, špalda, pšenice dvouzrnka, kamut, triticale, chléb a pečivo, sladké pečivo (koláče, buchty), sušenky a cukroví, dorty, polévky, omáčky, dezerty, pudinky, ovocné dezerty, krupice, krupička, müsli, těstoviny, kroupy, otruby, šrot, dortová želatina, ztužovač šlehačky, pšeničný škrob

## Není alergen jako alergen

Pro rozhodnutí, které obiloviny příbuzné pšenici bude třeba vyloučit, je důležité vědět, který alergen dítěti vadí. Například děti alergické na omega-5 gliadin musí vyřadit i žito. Naopak oves snášeji bez problémů. Při alergii na pšeničný albumin mohou konzumovat žito, oves a ječmen. V obchodech někdy nabízejí jako náhradu za pšenici coby „neobsahující pšenici“ třeba špaldu nebo německou specialitu Grünkern (nedozrálé zrno), jenže při alergii na pšenici je třeba vyloučit pšenici ve

všech formách (viz rámeček).

Olej z pšeničných klíčků naopak představuje problém jen pro velice citlivé alergiky.

## Alergie na pšenici není to samé jako celiakie

Alergie na pšenici bývá často zaměňována za nesnášenlivost lepku. To je ale chyba. Nemocní celiaci, tedy nesnášenlivostí lepku, musí celoživotně vyřadit z jídelníčku všechny obilninu obsahující lepek (žito, pšenice, oves a ječmen), nesnesou ani sebemenší stopu lepku. Jejich výběr potravin tak není shodný s výběrem při alergii na pšenici. Proto také nejsou pro alergiky na pšenici vhodné všechny bezlepkové potraviny, které kladou důraz na absenci glutenu, mohou však obsahovat jiné složky pšenice, jež mohou vyvolat reakci.

## Pečivo bez pšenice – jde to vůbec?

Vhodnou náhradou pšenice ve výživě jsou jiné druhy obilnin (a mouky z nich) jako amarant, pohanka, guarová mouka, oves, jáhly, mouka ze semen svatojánského chleba, kaštanová mouka, bramborový škrob, kukuřičná mouka a škrob, quinoa, rýže či tapioka. V této knize jsme raději vyneschali také ječmen a žito, protože ještě není vědecky s jistotou prokázáno, jestli vadí, či nevadí při alergii na omega-5 gliadin.

V případě jakékoli nejistoty se raději poradte se svým alergologem nebo výživovým poradcem a udržujte s nimi těsný kontakt. Při dietě zcela vylučující původní obilniny může snadno ve výživě dojít k deficitu vlákniny, kyselin listové a zinku. Pečení z náhradních obilnin při vyloučení pšenice si kvůli náročnějšímu zpracování těsta žádá cvik a praxi.