

## ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Это состояние повышенной чувствительности организма к пищевым продуктам, которое развивается при нарушениях иммунной системы.

Чаще пищевая аллергия наблюдается у детей, взрослые, как правило, страдают ею с детства.

Среди людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей распространенность аллергии к продуктам питания шире, чем среди лиц, не страдающих этой патологией.

Клинические проявления пищевой аллергии разнообразны по форме, локализации, степени тяжести. К наиболее частым клиническим проявлениям пищевой аллергии с преимущественным поражением желудочно-кишечного тракта относятся: рвота, колики, запоры, диарея (жидкий стул), зуд в полости рта или горле.

Кожные проявления при пищевой аллергии относятся к самым распространенным. Локализация кожных изменений при пищевой аллергии различна, но чаще они появляются сначала вокруг рта, а затем могут распространиться по всей кожной поверхности.

При пищевой аллергии в начале заболевания можно выявить четкую связь кожных обострений с приемом определенного продукта, но со временем аллергические изменения кожи приобретают стойкий характер, что затрудняет определение «виновного» пищевого продукта.

При любой форме пищевой аллергии кожные проявления, как правило, сопровождаются зудом различной интенсивности.

Какие пищевые продукты чаще вызывают пищевую аллергию?

Аллергия может развиваться после приема практически любого пищевого продукта, однако существуют продукты питания, обладающие выраженными аллергизирующими свойствами и имеющие слабую аллергенную активность. К продуктам с наиболее выраженной аллергизирующей активностью, относят следующие: рыба, особенно морская; морепродукты (устрицы, ракообразные, моллюски и т.п.); орехи (особенно фундук); арахис; яйца, чаще белок куриного яйца; молоко; косточковые (абрикосы, красные сорта яблок, и др.); овощи (томаты).

Нередко причиной развития аллергии является не сам продукт, а различные химические добавки, вносимые для улучшения вкуса, запаха, цвета, обеспечивающие длительность хранения. Пищевые добавки - это большая группа веществ: красители, ароматизаторы, антиоксиданты, эмульгаторы, ферменты, загустители, бактериостатические вещества, консерванты и др.

К наиболее распространенным пищевым красителям относятся тартразин, обеспечивающий оранжево-желтое окрашивание продукта; нитрит натрия, сохраняющий красный цвет мясных продуктов и др.

Для консервации пищи применяют глютамат натрия, салицилаты, в частности, ацетилсалициловую кислоту и др. На этикетках товаров пищевых продуктов должны быть сообщения о содержании в них пищевых добавок, например: Тартразин – Е 102, Эритрозин – Е 127, Бензойная кислота – 210, Глютамат натрия -Е 621.

Что такое генетически обработанные пищевые продукты, и могут ли они вызвать пищевую аллергию?

В последние годы появился качественно новый вид продуктов, полученный путем генетической обработки. Эти продукты получают путем переноса определенных генов, ответственных за плодовитость, устойчивость к инфекциям, насекомым и другим неблагоприятным факторам внешней среды, в растительные культуры, например, в картофель, сою, пищевые злаки и др. Это делается для того, чтобы увеличить объем плодов, повысить длительность их хранения, улучшить товарный вид. По некоторым данным они могут провоцировать аллергическую реакцию.

Какие факторы способствуют формированию аллергии?

- наследственная предрасположенность
- повышенная проницаемость слизистой кишечника при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта
- нарушение питания матери во время беременности и кормления, злоупотребление некоторыми продуктами
- отсутствие или раннее прекращение грудного вскармливания
- беспорядочное питание, редкие или частые приемы пищи, приводящие к нарушению секреции желудка, развитию гастрита
- низкая или высокая кислотность желудка
- недостаток в пище солей кальция.

Врач-аллерголог Громода О.А.  
3.03.15