

Zgodnie z aktualnymi doniesieniami wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, World Health Organization) i Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Wyżywienia i Rolnictwa (FAO, Food and Agriculture Organization of the United Nations) została sporządzona lista ośmiu grup produktów spożywczych, których alergeny najczęściej wywołują alergie pokarmowe.

Głównymi przyczynami alergii są białka:

1. Mleka,
2. Jak,
3. Orzeszków ziemnych (arachidowych)
4. Pozostałych orzechów
5. Ryb
6. Skorupiaków
7. Soi
8. Zbóż.

Nie oznacza to, iż dzieci nie mogą mieć reakcji ze strony układu immunologicznego na inne składniki niż te wyżej wymienione.

Alergen to substancja, którą organizm rozpoznaje jako obcą. Wywołuje ona nieprawidłową reakcję odpornościową, czyli reakcję alergiczną. Alergenem może być każda substancja: cząsteczka białka pochodzenia roślinnego lub zwierzęcego, syntetyki, metale a nawet leki.

W zależności od sposobu, w jaki alergen wnika do organizmu można wyróżnić:

- Alergie wziewne, kontaktowe, pokarmowe, wstrzyknięte do tkanek.

Alergia pokarmowa to nieprawidłowa odpowiedź immunologiczna organizmu powodująca występowanie różnych objawów klinicznych. Objawy te przyjmują zawsze tę samą postać i zawsze występują po spożyciu tego pokarmu, na który dana osoba jest uczulona

Alergia może być wywołania prawie przez każdy produkt spożywczy.

Objawy kliniczne alergii mogą być różne od objawów żołądkowo – jelitowych, objawów skórnych, objawów z układu oddechowego czy nawet wstrząsu anafilaktycznego (wybrane objawy).

Objawy mogą wystąpić w przypadku alergii typu natychmiastowego już po kilku minutach a w przypadku reakcji alergicznnej typu kompleksów immunologicznych nawet po upływie kilku godzin lub kilku dni od spożycia alergenu pokarmowo.

Warto zaznaczyć, iż u niektórych osób, u których występują reakcje alergiczne na pyłki roślinne, mogą wystąpić tak zwane reakcje krzyżowe po spożyciu warzyw i owoców.

Więcej informacji uzyskają państwo kontaktując się ze specjalistami w dziedzinie alergologii.

Odnosnie dostaw w ramach Europejskiego Programu Warzyw i Owoce w Szkole oraz Porcja Mleka.

Dostarczane mleko i przetwory mleczne:

Mleko białe UHT 1,5% tł.
Mleko świeże białe 2,0% tł.
Jogurt naturalny
Kefir Naturalny
Serek twarogowy naturalny

Alergia na mleko krowie jest jedną z głównych przyczyn alergii. Jest to reakcja typu późnego. Mleko spożywcze zawiera 3-3,5% białek. Zawartość białek w produktach mleczarskich jest różnicowana i może wynosić np. w serku twarogowym 9,5-16%.

Białka mleka dzielą się na kazeinowe(78-85%) i serwatkowe (15-25%).

Kompleks kazeinowy składa się z trzech frakcji: α , β , γ - kazeiny, a te dzielą się na podfrakcje.

*Kompleks serwatkowy, to: **β -laktoglobulina**, α -laktoalbumina, immunoglobuliny, albumina serum krowi, laktoferyna, transferyna, protezo-pepton i laktoperoksydaza.*

Właściwości alergizujące białek zależą od ich wielkości cząsteczek.

****Warto zaznaczyć, iż literatura przedmiotu zwraca uwagę iż białka mleka krowiego wykazują duże podobieństwo do białek mleka zwierząt kopytnych, dlatego mleko tych ssaków może wywoływać takie same reakcje alergiczne, jak mleko krowie.***

Inną ważną kwestią na którą warto zwrócić uwagę, to tolerancja **LAKTOZY** (dwucukru zawartego w mleku i produktach mlecznych).

Objawy nietolerancji **LAKTOZY** mogą występować po spożyciu produktów zawierających ten dwucukier.

W przypadku braku enzymu trawiącego laktozę (laktazy), lub zbyt małej jej ilości dzieci mogą odczuwać min: ból brzucha – ustępujący po zazwyczaj biegunkowym wypróżnieniu, wzdęcia, gazy, uczucie przelewania w brzuszku.

Zawartość laktozy w 100g wybranego produktu:

Mleko białe UHT 1,5% tł.	4,7g / 100 produktu
Mleko świeże białe 2,0% tł.	
Jogurt naturalny	4,6g/100g produktu
Kefir Naturalny	4,1g/100g produktu
Serek twarogowy naturalny	3,2g/100g produktu

Każdy rodzic z objawami nietolerancji u dziecka, bądź podejrzenia alergii powinien bezpośrednio i niezwłocznie zwrócić się do pediatry w celu zdiagnozowania przyczyn i wdrożenia odpowiedniego postępowania.

Dostarczane porcje owoców i warzyw:

1. Jabłka (uwaga przy alergii wziewnej lub kontaktowej na pyłki traw i innych ziół, pyłki brzozy, olchy, leszczyny i chwastów)
2. Gruszki
3. Truskawki
4. Śliwki (uwaga przy alergii wziewnej lub kontaktowej na pyłki traw i innych ziół, pyłki brzozy, olchy, leszczyny i chwastów)
5. Marchewka (uwaga przy alergii wziewnej lub kontaktowej na pyłki bylicy, na pyłki traw i innych ziół, pyłki brzozy, olchy, leszczyny i chwastów)
6. Rzodkiewka
7. Papryka słodka
8. Pomidory (uwaga przy alergii wziewnej lub kontaktowej na pyłki traw i innych ziół, lateks)
9. Kalarepa
10. Sok owocowy

Przy spożyciu warzyw i owoców w wybranych jednostkach chorobowych należy zachowywać szczególną staranność w doborze produktów, niekiedy ograniczenia, a nawet wyłączenia.

Jednostki chorobowe diety zależne, gdzie szczególną uwagę koncentrują się wokół podaży warzyw i owoców (szczególnie owoców) to: (wybrane)

- nietolerancja mono i disacharydów,
- nietolerancja Foodmap,
- zaburzenia transportu glukozy,
- refluks,
- przewlekłe biegunki,
- nieswoiste zapalenia jelit
- czy cukrzyca.

Materiał nie stanowi wsparcia w zakresie postępowania indywidualnego, został przygotowany w celach edukacyjnych dla podmiotu realizującego dostawę Warzyw i Owoców do Szkół oraz Porcji Mleka na podstawie literatury przedmiotu:

Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2004, Instytut Żywności i Żywienia w opracowaniu Jarosz M., Dzieniszewski J. oraz Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży pod redakcją Szajewska H., Horvath A. wydawnictwo Medycyna Praktyczna, Kraków 2017r.

*Mgr Agnieszka Danielewicz
Dietetyk Instytutu Eligo.*

K2 EKO - MILK
Krzysztof Langowski
83-224 Borzechowo
ul. Wczasowa 30, tel. 512 364 812
NIP 5922463173, Reg. 220982257