

UCZTA

Małego Alergika

Katarzyna Błazejewska-Stuhr

UCZTA
Małego Alergika



ALERGIE POKARMOWE⁹

PRZEPISY

PRZEPISY PODSTAWOWE

- Chleb bezglutenowy 48
- Podstawowy chleb z kaszy gryczanej niepalonej 52
- Pomidorowo-dyniowy chleb z kaszy gryczanej niepalonej 55
- Bułki bezglutenowe 56
- Mleko migdałowe 59
- Mleko z orzechów nerkowca 60
- Mleko ryżowe 63
- Mleko owsiane 64
- Twarożek migdałowy 67
- Słodki twarożek z orzechów nerkowca 68
- Beza bez jajek 71
- Wegański majonez 72
- Pieczony czosnek 75

ŚNIADANIA

- Jabłkowa granola z kaszy gryczanej niepalonej 76
- Jaglanka z makiem 79
- Koktajl jagodowy 80
- Pasta z pieczonej dyni 83
- Pasta z zielonego groszku 84
- Hummus 87

Pasta z czerwonej fasoli **88**

Tofucznicza **91**

Płatki jaglane z owocami **92**

ZUPY

Wywar warzywny czyli baza do zup **95**

Zupa ziemniaczana z pieczonym czosnkiem **99**

Zupa seler-jabłko **100**

Zupa „wiosenna” **103**

Zupa dyniowa z sokiem jabłkowym **104**

Zupa z batata i brązowej soczewicy **108**

Zupa krem z bobu **112**

Barszcz ukraiński **115**

OBIADY

Czarna soczewica z tofu **119**

Kotlety z boczniaków **120**

Kotlety z selera **123**

Kotlety ziemniaczane **124**

Marchewka z soczewicą **127**

Klopsy z kalafiora z kaszą jaglaną **128**

Gotowane buraczki **131**

Polenta z warzywami **132**

Szaszłyki z cukinii **135**

Purée z dyni **136**

Caponata **139**

KOKTAJLE

- Rabarbar i natka pietruszki **143**
- Jarmuż i jabłko **144**
- Gruszka i pietruszka **147**
- Koktajl brukselkowy „zielone jabłuszko” **148**
- Koktajl buraczkowo-jabłkowy **151**
- Pudding kakaowy lub karobowy **152**
- Kisiel z siemieniem lnianym i wiśnią **155**

DANIA MĄCZNE

- Pierogi z wiśniami **156**
- Pierogi z jagodami **160**
- Makaron ryżowy z łososiem i groszkiem **164**
- Knedle ze śliwkami **167**
- Dyniowe kopytka z brokułem i purée z dyni **168**
- Placuszki z kukurydzy **171**
- Makaron bezglutenowy z domowym pesto ze szpinaku i pestek słonecznika **172**

DESERY

- Budyń waniliowy **175**
- Zupa gruszkowa **176**
- Powidła śliwkowe **179**
- Polenta w pomarańczach **180**
- Mocno czekoladowe trufle z kaszy jaglanej i gorzkiej czekolady **183**

- Cynamonowe szyszki z ekspandowanych zbóż **187**
Ciasteczka z batata i marchewki **188**
Racuszki z masy orzechowej **192**
Śmietanka kokosowa **195**
Wiśniowy pudding chia ze śmietanką kokosową **196**
Pieczone jabłko z dzikim ryżem **199**
Grillowany grejpfrut **200**
Lody buraczkowe **203**

PRZEKĄSKI

- Gotowane warzywa **204**
Suszone „krakersy” warzywne **207**
Pieczona cieciora **208**
Nadziewane pieczarki portobello **211**
Galaretki z soku warzywno-owocowego **212**
Batat przekładany kremem z nerkowców z rozmarynem **216**
Pieczone warzywa **219**
Zawijasy bakłażanowe **220**

DANIA ZE SKROBIĄ OPORNĄ

- Sushi **224**
Owocowe sushi **228**
Sałatka makaronowa **230**
Wytrawne babeczki w papierze ryżowym **233**
Kasza gryczana z cebulką, pieczarkami i awokado **234**
Czerwony ryż ze szparagami **237**



ALERGIE pokarmowe

Temat alergii pokarmowych omijałam szerokim łukiem i podchodziłam do niego jak do jeża. Z jednej strony zewsząd słyszymy o alergiach na różne pokarmy. Z drugiej, badania medyczne nie potwierdzają tak drastycznych wyników. Według ESPEGHAN (Europejskie Towarzystwo Pediatrycznej Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia), alergia pokarmowa występuje u 2–10% populacji europejskich dzieci. Dlaczego?



Część odbieranych przez nas dolegliwości nie jest *de facto* alergią zgodną z medyczną definicją alergii. W dalszej części będę jeszcze pisać o immunologicznych i nieimmunologicznych przyczynach nietolerancji pokarmowych. Światowa Organizacja Alergologiczna (WAO) prognozuje, że za 15 lat połowa europejskiej populacji będzie wykazywać objawy alergii pokarmowej. Dlatego postanowiłam „złapać byka za rogi” i pomóc rodzicom dzieci z alergiami pokarmowymi, proponując zdrowe i łatwe przepisy, pozbawione trzech najczęstszych wśród dzieci alergenów: glutenu, białek mleka krowiego i jaj.

Mój młodszy synek Tazio cierpiał na alergię na białka mleka krowiego, miał również potworne atopowe zapalenie skóry (AZS). Odbyliśmy szereg wizyt u alergologów i dermatologów, ja karmiąc piersią, przeszłam na dietę niezwykle restrykcyjną, ale objawy nie ustępowały...

I nagle nastąpił przełom. Jeszcze niedawno nie odważyłabym się publicznie głosić teorii, iż to brud go wyleczył. Jednakże ostatnio przeczytałam wiele książek i publikacji na temat mechanizmów powstawania alergii, mikrobioty jelitowej, funkcjonowania układu odpornościowego i wiem, że to, co zaobserwowałam w przypadku Tadzia, ściśle powiązane jest z wiedzą naukową i najnowszymi badaniami. Przygarnięcie psa, początek wiosny, gdy raczkujący Tazio skubał trawkę, brał do ust patyki, garście piasku, niezbyt czyste rączki i w ogóle był brudny i szczęśliwy spowodowały, że jego układ immunologiczny zrozumiał, z czym faktycznie powinien walczyć.

*Liczne badania pokazują również,
że pies w domu obniża ryzyko alergii dzieci
(badania te potwierdzono również
w badaniach na gryzoniach).*

Francuskie badania pokazują również, że w domach, w których są zmywarki czterokrotnie częściej występują alergie. Dlaczego? Zlew to miejsce w naszym domu, gdzie bakterii jest najwięcej – wg badań na gąbce jest 10 mln bakterii (a na desce sedesowej 50) na cal kwadratowy. O toaletę dbamy znacznie bardziej, stosujemy silniejsze środki chemiczne do jej mycia, a przede wszystkim materiał, z którego zrobiona jest toaleta nie jest pożywką dla bakterii, w przeciwieństwie do brudnych gąbek i ściereczek kuchennych.

Nam, mieszkańcom kraju rozwiniętego, udało się pokonać choroby zakaźne, ale... coś za coś. Wzrasta odsetek osób z chorobami autoimmunologicznymi i alergiami. Niestety (lecz możemy to łatwo odwrócić), ma to silny związek z nadmierną higieną. Mam nadzieję, że nikt nie zechce spalić mnie na stosie, ale to nie herezja – za moją teorią stoją badania naukowe! Według

WHO 30–40% społeczeństwa zмага się z alergiami, z czego 1–2% to alergie pokarmowe. W populacji dzieci najmłodszych (do 3. roku życia) alergie pokarmowe dotyczą aż 6–8%.

Na szczęście dzieci najczęściej z alergii pokarmowych wyrastają i to dosyć wcześnie. Dzieje się tak dlatego, że ich układ odpornościowy oraz przewód pokarmowy dojrzewają. Jak podaje WAO, połowa dzieci (51%) z objawami alergii na białka mleka krowiego nabywa tolerancję do końca 2. roku życia, do końca 3. roku życia aż 87% z nich, i aż 92% w 5. roku życia. Zanim to jednak nastąpi, bardzo ważna jest zbilansowana dieta pozbawiona czynników szkodliwych.

PODZIAŁY

W literaturze często mylnie i zamiennie stosowane są pojęcia nietolerancji, nadwrażliwości i alergii. Dla porządku, na potrzeby książki, przyjmuję podział na podstawie patomechanizmu zachodzenia reakcji. Nadwrażliwością pokarmową nazwiemy ogólnie nieprawidłową, chorobową reakcję organizmu w odpowiedzi na bodźce (pokarmowe), które u zdrowych osób nie wywołują niepożądanych objawów – wysypkę, dolegliwości z przewodu pokarmowego, katar lub swędzenie.



Nadwrażliwości możemy podzielić na IgE zależne (związane z produkcją przez komórki układu limfatycznego – limfocyty B – przeciwciał IgE) oraz IgE niezależne, których mechanizm może być różny.

Alergie są IgE zależne.

WŚRÓD NADWRAŻLIWOŚCI IGE NIEZALEŻNYCH WYMIENIĆ MOŻEMY WIĘCEJ DOLEGLIWOŚCI:

- **REAKCJE AUTOIMMUNOLOGICZNE (CELIAKIA)**
- **REAKCJE PSEUDOALERGICZNE (NA SALICYLANY,
HISTAMINĘ, DODATKI DO ŻYWNOSCI)**
- **REAKCJE IGG ZALEŻNE**
- **NIETOLERANCJE NIEIMMUNOLOGICZNE (LAKTOZY,
FRUKTOZY, GALAKTOZY)**

ALERGIE POKARMOWE

Alergię pokarmową nazwiemy reakcją organizmu polegającą na nadmiernej aktywacji układu immunologicznego i produkcji swoistych przeciwciał IgE w odpowiedzi na antygeny zawarte w pokarmie. Do najczęstszych produktów alergizujących zaliczymy u niemowląt i małych dzieci białka mleka krowiego oraz białka jajka kurzego, natomiast u starszych dodatkowo są to orzeszki ziemne, orzechy, zboża (najczęściej pszenica), soja, mięso ryb, skorupiaki i mięczaki, a także niektóre owoce i warzywa.



Objawy alergii na spożyty pokarm mogą pojawić się już w trakcie konsumpcji lub 1–2 h po. W przypadku, gdy objawy pojawiają się z opóźnieniem 24–72 h mamy do czynienia z innym mechanizmem i nadwrażliwością IgE niezależną. Najczęściej alergia pokarmowa manifestuje się objawami ze strony przewodu pokarmowego, oddechowego lub ma postać skórny. U każdego alergia pokarmowa może wyglądać nieco inaczej, jednak jest charakterystyczna dla danej osoby, tzn. po każdym kontakcie z alergenem występują te same objawy, może zmieniać się stopień ich nasilenia.

Ze strony przewodu pokarmowego mogą pojawić się ulewania, wymioty, refluks żołądkowo-przełykowy, biegunki, a także krew w stolcu (zazwyczaj utajona – widoczna dopiero w badaniach laboratoryjnych), jak również kolki jelitowe, czyli nadmierny skurcz mięśni gładkich jelita.

W wyniku alergii pokarmowej może wystąpić wtórna nietolerancja laktozy, wynikająca z przyspieszonej perystaltyki, czego konsekwencją jest upośledzenie trawienia, nagromadzenie gazów w jelicie, które powoduje ich rozciąganie i dolegliwości bólowe – kolki.

Do objawów skórnych zaliczamy wysypki, rumienie, suchość i swędzenie skóry. Dolegliwości ze strony układu oddechowego to nieżyt nosa i spojówek, kaszel, chrypa, astma, świst oskrzeli, a nawet skurcz krtaniowy. W przypadku ciężkich alergii mogą pojawić się stany zapalne jelit, okrężnicy, prostnicy, odbytnicy, eozynofilowe zapalenie przełyku, żołądka i jelit, enteropatia. Do tego mogą dołączyć zaburzenia nastroju, zmęczenie, zaburzenia łaknienia i snu, rozdrażnienie, niedokrwistość.

*Konsekwencją może być
niedostateczny przyrost masy ciała,
niedożywienie.*

CELIAKIA

Obecnie wiele osób odczuwa dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego po spożyciu produktów mącznych. Modna w ostatnich latach dieta bezglutenowa przyczyniła się do wykluczania produktów mącznych z diety na własną rękę, bez odpowiedniej diagnostyki. Na dłuższą metę jest to działanie nieprawidłowe, gdyż dolegliwości po spożyciu zbóż glutenowych mogą mieć różne podłoże.



Eliminacja bez wcześniejszej diagnostyki, może zafałszować wyniki badań, może również doprowadzić do wtórnej nietolerancji glutenu.

W wielu przypadkach wystarczy ograniczyć spożycie glutenu, którego teraz mamy znacznie więcej niż przez lata jadałismy

Choroba trzewna (celiakia) może dawać takie same objawy jak alergia pokarmowa na zboża lub nadwrażliwości IgG zależne. Problem polega na tym, że w przypadku choroby trzewnej dieta musi być niebywale restrykcyjna, a jej nieprzestrzeżenie może mieć daleko idące konsekwencje w postaci stanów zapalnych jelit, zaniku kosmków jelitowych i niedożywienia. Jest to choroba o podłożu autoimmunologicznym, występująca u osób predysponowanych genetycznie.

PSEUDOALERGIE - ALERGIE NIETYPOWE

Poza nadwrażliwościami o charakterze immunologicznym IgE zależnym bądź nie, istnieją jeszcze tak zwane pseudoalergie. Jest to niepożądana reakcja organizmu na pokarm, która swoimi objawami przypomina reakcję alergiczną. Reakcja taka może wystąpić po nadmiernym spożyciu histaminy naturalnie występującej w produktach, salicylanów, bądź dodatków do żywności (barwników, konserwantów, wzmacniaczy smaku).



NADWRAŻLIWOŚĆ NA HISTAMINĘ

Wydzielanie histaminy może wystąpić w organizmie na skutek reakcji alergiczej, po kontakcie z alergenem i oddziaływaniu układu immunologicznego, jak to ma miejsce w przypadku standardowej alergii. Może być też wydzielana przez różne neuropeptydy, cytokiny, a także czynniki chemiczne i fizyczne, takie jak np. podwyższona temperatura, uraz, jak również przez niektóre leki, pokarmy oraz alkohol. Niektóre pokarmy same w sobie są bogatym źródłem histaminy, którą w ten sposób dostarczamy do organizmu. Nietolerancją histaminy nazywamy stan, w którym organizm reaguje na określony poziom histaminy w surowicy. Jej podwyższony poziom może być spowodowany nadmierną podażą bądź niewystarczającym rozpadem, na skutek zmniejszonej ilości enzymu odpowiedzialnego za rozkład histaminy. W zasadzie mogą wystąpić wszystkie objawy nietolerancji, które obserwuje się w przypadku alergii – mogą to być dolegliwości przede wszystkim skórne – świąd, pokrzywka oraz dolegliwości z układu oddechowego

– katar, kaszel; układu pokarmowego – bóle brzucha, biegunki; a także ze strony układu nerwowego – bóle głowy, napady lęku, rozdrażnienie, zmęczenie. Ponieważ w nietolerancji histaminy nie bierze udziału układ immunologiczny, nie ma żadnych metod laboratoryjnych do jej zbadania. Jediną metodą potwierdzenia diagnozy jest eliminacja produktów bogatych w histaminę lub nasilających jej wydzielanie i ponowna ekspozycja i ocena objawów.

Dieta antyhistaminowa opiera się na ograniczeniu produktów bogatych w histaminę, do których należą produkty długo dojrzewające i fermentowane: sery, zwłaszcza twarde i półtwarde, pleśniowe, topione, jogurty, zsiadłe mleko, kefir, maślanka, śmietana, kiszonki, produkty zbożowe zawierające drożdże, ryby, owoce morza, alkohol (głównie czerwone wino, piwo, szampan), warzywa konserwowe, niektóre świeże warzywa (pomidory, szpinak, bakłażan, sałata, strączki), suszone i kandyzowane owoce, kawa, herbata, coca-cola, słodycze (czekolada, marcepan, nugat), niektóre owoce (truskawki, maliny, jagody, śliwki, cytrusy, banany, ananasy, awokado, czereśnie), grzyby, czerwone mięso i wysokoprzetworzone wędliny, konserwy, podroby.



Lista produktów bogatych w histaminę jest długa, dlatego ważne jest, by produktów tych nie eliminować całkowicie, a jedynie ograniczyć ich spożycie. Do kontroli zawartości histaminy w diecie przydatne będą tabele z jej zawartością w poszczególnych produktach. Oprócz tego istnieje szereg produktów, które nasilają uwalnianie histaminy w organizmie i tym samym także nasilają objawy nadwrażliwości. Należą do nich: niektóre zioła (rumianek, szalwia, bratek, mię-



ta, lipa, owoc dzikiej róży), niektóre warzywa (ziemniaki, rzodkiewka, cukinia, por, kukurydza, marchew), niektóre owoce (kiwi, melony, arbuzy, daktyle, jabłka, morele, brzoskwinie), niektóre przyprawy (cynamon, pieprz, curry, oregano, bazylija, kminek, liść laurowy, ziele angielskie, rozmaryn, estragon, kurkuma, gałka muszkatołowa, a także dodatki spożywcze (wzmacniacze smaku, barwniki, konserwanty). Ważne jest, aby dieta zawierała odpowiednie ilości witaminy C, B6 oraz miedzi, które są niezbędne do działania enzymu rozkładającego histaminę.

SALICYLANY

Nadwrażliwość na salicylany wiąże się ze spożyciem kwasu acetylosalicylowego, zawartego w niesteroidowych lekach przeciwzapalnych (aspiryna) lub naturalnie występujących w żywności.

*Nadwrażliwość ta, w badaniach polskich,
dotyka ok 0,6% osób,
częściej wśród chorujących na astmę – 4,3%.*

Nadwrażliwość nie ma związku z alergią i układem immunologicznym, jest to zaburzenie na poziomie enzymatycznym. W przypadku stwierdzenia nadwrażliwości na salicylany, konieczna jest eliminacja produktów o ich wysokiej zawartości: produkty na bazie gotu i konserwowe, produkty suszone (daktyle, morele, śliwki, rodzynki), owoce (porzeczki, maliny, borówki, żurawina, winogrona, pomarańcze, ananasy, śliwki), soki owocowe i warzywne, herbata, orzeszki ziemne, migdały, orzechy, większość ziół i przypraw (ziele angielskie, anyż, pieprz czarny, kardamon, cayenne, sproszkowany seler, cynamon, goździki, kminek, koper, kozieradka, kurkuma, curry, imbir, lukrecja, mięta, gorczyca, oregano, papryka, rozmaryn, szaflwia, estragon, tymianek, chili, bazylija, liść laurowy, mięta), miód.

DODATKI DO ŻYWNOŚCI

Dodatkami do żywności, według definicji, nazywamy substancje, które samodzielnie nie są spożywane jako żywność, niebędące naturalnym składnikiem żywności, ale dodawane do niej w celu uzyskania określonych, pożądaných efektów w czasie produkcji, przetwarzania, transportu czy przechowywania produktu spożywczego. Obecnie znanych i używanych jest około 330 takich substancji. Pełnią one różne funkcje – zapobiegają psuciu, przedłużają zdatność do spożycia, ulepszają smak, zapach, barwę lub strukturę produktu. Dodatki do żywności nie powinny wywoływać u konsumentów reakcji niepożądanych, pod warunkiem użycia ich określonych dawek (ADI – norma dziennego spożycia). Jednak jeśli dieta obfituje w produkty wysokoprzetworzone, korzystamy z produktów typu instant lub jemy poza domem, istnieje duże prawdopodobieństwo kumulacji dodatków do żywności i przekroczenia dopuszczalnej normy spożycia, co może wiązać się z wystąpieniem niepożądanych objawów.

Najnowsze badania Najwyższej Izby Kontroli opublikowane w styczniu 2019 roku, a obejmujące okres od roku 2016 do początku roku 2018 wykazały, że statystycznie zjadamy rocznie 2 kg dodatków do żywności. W przypadku niektórych produktów dopuszczalny limit przekroczony jest o 500%.



Niegdyś dodatki znane jako E oraz symbol cyfrowy, coraz częściej na opakowaniach występują pod pełną nazwą chemiczną. NIK przebadiał 501 produktów, z czego 447 zawierało w swoim składzie substancje dodatkowe. Np. kiełbasa śląska zawiera aż 19 takich dodatków.

Mechanizm szkodliwego działania bywa różny – może to być działanie toksyczne, drażniące, nasilające inne reakcje alergiczne. Aby uniknąć takiej

sytuacji, zalecana jest dieta oparta o świeże, zdrowe, nieprzetworzone produkty i unikanie kupowania gotowych dań. Im prostsze produkty znajdują się na naszym talerzu (warzywa, owoce, kasze, makaron, ryż) tym będzie to dla nas zdrowsze i nie dotyczy to wyłącznie osób z istniejącą już nietolerancją.

*Ważne jest również czytanie
etykiet produktów,
które kupujemy.*

REAKCJE IGG ZALEŻNE

Mechanizm, który odpowiada za powstawanie reakcji IgG zależnych jak dotąd nie został dobrze poznany. Wśród alergologów i immunologów trwa spór, w jaki sposób sklasyfikować reakcje IgG i czy obecne na rynku testy, służące oznaczaniu przeciwciał IgG, są wiarygodne.



Prawdopodobny mechanizm upatruje się w zwiększonej przepuszczalności bariery jelitowej dla wybranych anatygenów pokarmowych, niemniej potrzebne jest przeprowadzenie większej ilości badań klinicznych, by móc opracować standardy postępowania w tym przypadku. Powiązanie konkretnych produktów z objawami jest trudne, nawet w oparciu o dzienniczek żywieniowy, gdyż objawy mogą występować od 8–72 h po spożyciu pokarmu, a według

niektórych źródeł nawet po 120 godzinach. Badania przeprowadzane wśród pacjentów cierpiących z powodu nadwrażliwości z negatywnymi wynikami alergii IgE są niejednoznaczne i często ze sobą sprzeczne. Niemniej wielu dietetyków stosuje testy IgG w swojej praktyce i z powodzeniem stosuje dietę eliminacyjno-rotacyjną u swoich pacjentów, otrzymując poprawę ich stanu zdrowia. Kluczowe wydaje się w tym przypadku indywidualne podejście. Potrzebnych jest więcej badań klinicznych w tym zakresie.

NIETOLERANCJA LAKTOZY, FRUKTOZY I GALAKTOZY

Podłożem nietolerancji na wybrane cukry jest niedobór enzymów odpowiedzialnych za trawienie laktozy, fruktozy lub galaktozy. Skutkuje to nieprawidłowym wchłanianiem tych węglowodanów.



Niedobór enzymów może mieć podłoże genetyczne lub wynikać z chorób przewodu pokarmowego (nietolerancja wtórna). Mogą mieć podłoże wirusowe, pasożytnicze lub być konsekwencją stosowania niektórych leków, w tym antybiotykoterapii.

*W przypadku nietolerancji
na wybrane węglowodany,
należy stosować dietę eliminacyjną.*