

Nietolerancje i
alergie pokarmowe
u młodych
sportowców



Kamila Sawicka

Nietolerancje i alergie pokarmowe u młodego sportowca – czyli co jeść w przypadku nadwrażliwości pokarmowych? Część 1.

Nadwrażliwość pokarmowa to nieprawidłowa, niepożądana, powtarzalna reakcja organizmu po spożyciu produktów dobrze tolerowanych przez osoby zdrowe. Wzrastające tempo życia i towarzyszący mu stres, zanieczyszczenie środowiska, wszechobecność żywności przetworzonej to czynniki przyczyniające się do wzrostu liczby zachorowań na alergie i nietolerancje.

Kiedy dziecko ma alergię przykładowo na orzeszki ziemne to należy wyeliminować je z diety i dokładnie czytać skład każdego produktu, gdyż śladowe ich ilości mogą być obecne w każdym pożywieniu. Już samo wdychanie ich oparów może wywołać zagrażający życiu wstrząs anafilaktyczny. Co jednak, kiedy u dziecka występują niepożądane objawy po spożyciu produktów zbożowych albo mleka i produktów mlecznych, które to powinny być podstawą diety młodego sportowca?



Źródło: <https://cambridge-diagnostics.pl/klasyfikacja-i-terminologia/>

Alergia pokarmowa ma podłoże immunologiczne. Oznacza to, że alergen wprowadzany do organizmu wraz z pokarmem pobudza produkcję przeciwciał klasy IgE. Skutkuje to wydzielaniem mediatorów zapalnych (m.in. histaminy), które są odpowiedzialne za następujące objawy alergiczne:

- × wymioty, biegunki, zaparcia, bóle brzucha, nudności, brak przyrostu masy ciała, utratę masy ciała, niedokrwistość z niedoboru żelaza;
- × pokrzywkę, liszaj, atopowe zapalenie skóry;
- × kaszel, nieżyt nosa, zapalenie płuc i oskrzeli, zapalenie ucha środkowego, astmę oskrzelową, obrzęk krtani;
- × krwimocz.

U dzieci alergie wywołują głównie produkty pochodzenia zwierzęcego – białko jaja kurzego, ryby, mleko krowie, ale również pszenica, soja i orzechy. Wówczas uczulający składnik należy wyeliminować z jadłospisu na okres ok. 6-12 miesięcy, jednocześnie wprowadzając w jego miejsce inny o podobnej wartości odżywczej. Po takim czasie stopniowo, w małej ilości i pod kontrolą lekarza, z powrotem powinno się wprowadzać go do diety. Wraz z wiekiem układ odpornościowy może bowiem „zapomnieć” o alergenie i nie wywoływać niepożądanych objawów.

GRUPA WIEKOWA	NAJCZĘSTSZE ALERGENY
Niemowlęta	Białko mleka krowiego, soja
Dzieci młodsze	Białko mleka krowiego, jaja kurze, orzeszki ziemne, soja, pszenica, orzechy laskowe i włoskie, ryby, skorupiaki
Młodzież	Orzeszki ziemne, orzechy laskowe i włoskie, ryby, skorupiaki

Alergia na białka mleka krowiego. Mleko zawiera około 30 białek, które mogą być przyczyną alergii. Dziecko może być uczulone albo na jedno z nich albo na wszystkie. Przy alergii na mleko krowie może również występować reakcja alergiczna na mleka innych zwierząt, np. kóz czy owiec, ale nie zawsze ma to miejsce.

Najważniejszymi białkami mleka są:

- **α -laktoalbumina** – która zostaje unieczynniona pod wpływem wysokiej temperatury, a więc dzieci na nią uczulone mogą pić mleko po przegotowaniu;
- **β -laktoglobulina** – jest obecna również w mięsie wołowym i cielęcym, dlatego przy uczuleniu na β -laktoglobulinę nie można spożywać tych produktów;
- **kazeina** – występuje w mleku krowim, kozim, owczym oraz w ich przetworach.

Jeśli chodzi o mleczne produkty fermentowane (jogurty, kefiry, śmietanę, sery, masło) to również będą one powodować reakcje alergiczne. Pamiętajmy, że mleko jest dodawane także do niektórych wędlin, parówek, pieczywa tostowego, bułeczek maślanych i francuskich, słodczy oraz leków.

Objawem spożycia mleka i jego przetworów może być wstrząs anafilaktyczny albo reakcje miejscowe dotyczące:

- × układu pokarmowego – biegunka lub zaparcia, śluz bądź krew w stolcu, bóle brzucha, refluks żołądkowo-przełykowy, zespół alergii jamy ustnej, brak przyrostu masy ciała;
- × układu oddechowego – przewlekły kaszel, zapalenie oskrzeli, astma, zapalenie ucha środkowego, nieżyt nosa;
- × skóry – swędząca wysypka, pokrzywka, obrzęk naczynioruchowy, atopowe zapalenie skóry;
- × układu nerwowego – nadpobudliwość, omdlenia, drgawki, zaburzenia snu, bóle głowy.



Nabiał to główne źródło wapnia w diecie. Przy alergii na białka mleka dziecko musi go wyeliminować bądź ograniczyć jego konsumpcję. Wówczas, z uwagi na trudności z pokryciem zapotrzebowania na witaminę D i wapń, może wystąpić konieczność podaży młodemu zawodnikowi suplementów, a także picia wody mineralnej z dodatkiem tego pierwiastka.

Przy alergii wyłącznie na mleko krowie podawajmy dziecku mleko kozie bądź owcze oraz ich przetwory. Kiedy dziecko nie toleruje żadnego z nich włączmy do diety „mleka” roślinne (migdałowe, sojowe, ryżowe, kokosowe). Takie mleko można zrobić samodzielnie w domu, np. z maku czy sezamu – będą one dobrym źródłem wapnia!

W celu przygotowania mleka, kupmy dobrej jakości sezam (najlepiej niełuskany, ponieważ zawiera więcej wapnia). Pół szklanki ziaren sezamu zalewamy wodą i wstawiamy do lodówki na całą noc. Następnego dnia odcedzamy, przepłukujemy i miksujemy ziarna z 750 ml wody. Przecedzamy, wlewamy do słoiczka bądź butelki i gotowe!

Mleko makowe również jest łatwe w przygotowaniu. Mak, podobnie jak sezam, zalewamy wodą i moczymy przez noc. Rano ziarna blendujemy, a następnie przecedzamy. Takie mleko warto dosłodzić np. miodem, syropem daktylowym bądź klonowym.

Dużą popularnością wśród osób z alergią cieszy się napój sojowy, który przypomina smakiem mleko krowie, ma podobną wartość kaloryczną i zawartość białka oraz jest wzbogacony w wapń i składniki mineralne.

Diety eliminacyjne zawsze niosą ze sobą ryzyko niedoborów pokarmowych. Przy alergii na mleko musimy tak skomponować dietę dziecka, aby pokryć jego zapotrzebowanie na białko, witaminy i minerały. Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, soja, bób), orzechy, produkty pełnoziarniste, ryby oraz zielone warzywa liściaste (szpinak, jarmuż, szczypior) są ich dobrym źródłem.

Na szczęście alergia na białka mleka ma charakter przemijający i ustępuje wraz z wiekiem, co wiąże się z nabywaniem tolerancji. W 3 roku życia występuje u 71% dzieci, w wieku 6 lat – u 50%, a po 9 roku życia już tylko u 28%.



ŹRÓDŁA WAPNIA	
Amarantus	Jarmuż
Suszone figi	Żółtko jaja
Daktyle	Morele suszone
Sardynki	Nasiona sezamu
Migdały	Nasiona słonecznika
Fasola biała	Szczypior
Orzechy laskowe	Szpinak
Mak	Sezam

Najsilniejszymi alergenami spośród **białek jaja kurzego** są owoalbumina i owomukoid, których ani smażenie ani gotowanie nie jest w stanie zniszczyć. Kiedy dziecko nie toleruje TYLKO białka jaja, podawajmy mu samo żółtko, które zawiera zdecydowaną większość cennych składników odżywczych, np. witamin A, D, E, K. Białko uzupełnijmy z innych źródeł takich jak mięso, drób, ryby czy nabiał. Jeśli młody sportowiec nie jest uczulony na jaja przepiórcze bądź indycze włączmy je do diety zamiast jaja kurzego. Jaja przepiórcze są do nich zbliżone smakiem oraz zawierają więcej żelaza, wapnia i fosforu. Z kolei jaja indycze mają podobną ilość białka co kurze i tyle samo tłuszczu, jednak więcej żelaza i cholesterolu.

Dzieci mające **alergię na ryby** takie jak dorsz atlantycki, często reagują także na inne gatunki ryb (śledzie, sardynki, karpie, węgorze). Zjawisko to określane jest mianem ALERGII KRZYŻOWEJ. Alergeny ryb nie ulegają zniszczeniu pod wpływem temperatury, a więc zarówno ryba surowa, smażona jak i pieczona będzie dziecko uczulać. Aby uzupełnić niedobór kwasów tłuszczowych omega-3 podawajmy dziecku inne produkty, które są ich bogatym źródłem – olej lniany, olej rzepakowy, siemię lniane, orzechy włoskie albo stosujmy suplementację.



Nietolerancje pokarmowe nie mają podłoża immunologicznego. Wyróżniamy nietolerancje:

- enzymatyczne – polegające na niedoborze enzymów, który uniemożliwia strawienie i wchłonięcie produktu;
- farmakologiczne – czynnikami powodującymi tego typu nietolerancję są m.in. tyramina (ser pleśniowy), histamina (ryby) czy kofeina (kawa);
- idiopatyczne – ich przyczyną są barwniki, konserwanty i przeciwutleniacze obecne w żywności.

Nietolerancja laktozy należy do nietolerancji enzymatycznych. Są one spowodowane brakiem lub obniżonym poziomem enzymów o podłożu genetycznym bądź wynikającym z choroby układu pokarmowego, która wtórnie prowadzi do uszkodzenia nabłonka jelitowego.

Laktoza – cukier obecny w mleku i produktach mlecznych, jest trawiona w przewodzie pokarmowym przy udziale laktazy. Przy nietolerancji laktozy tego enzymu zwyczajnie brakuje.

Wyróżniamy 3 typy tej nietolerancji:

- × **Alaktazja** – wrodzony niedobór laktazy, objawiający się silną biegunką już od pierwszych dni życia (mleko matki zawiera 7,2 g laktozy na 100 ml!), dieta bezlaktozowa musi być wówczas stosowana przez cały czas;
- × **Pierwotna nietolerancja laktozy** - związana z zanikaniem enzymu laktazy wraz z wiekiem;
- × **Wtórna nietolerancja laktozy** – odwracalna; dotyczy dzieci po m.in. antybiotykoterapii czy zakażeniach żołądkowo-jelitowych (rotawirusami, adenowirusami), czyli towarzyszy chorobom przebiegającym z uszkodzeniem szczytowej części kosmków jelitowych, gdzie umiejscowiona jest laktaza.



Niestrawiona laktoza przemieszcza się do jelita grubego powodując przykre dolegliwości – gazy, biegunkę, wzdęcia, bóle i skurcze brzucha, wymioty. Całkowita eliminacja laktozy jest trudna z uwagi na jej wszechobecność (jest ona nawet składnikiem leków!). Na szczęście w sklepach można zakupić wiele produktów bezlaktozowych - jogurty, mleko, sery albo sam enzym – LAKTAZĘ, którą wystarczy zażyć 5 minut przed posiłkiem. Wówczas młody sportowiec nie będzie odczuwać żadnego dyskomfortu związanego z trawieniem laktozy. Dzieci starsze nieraz tolerują przetwory mleczne (jogurty, kefiry, sery), które zawierają znacznie mniej laktozy niż mleko, ale jest to kwestia bardzo indywidualna.

Przy tego typu nietolerancji należy kontrolować zawartość WAPNIA. Wapń to pierwiastek, który buduje kości i zęby. Jego obecność w diecie małego zawodnika jest konieczna. Źródłem wapnia są głównie produkty mleczne, których podaż przy nietolerancji laktozy jest często zmniejszana.

Kiedy dieta bezlaktozowa nie przynosi rezultatów, warto zweryfikować czy przyczyną dolegliwości nie jest alergia na białko mleka. Wówczas należy usunąć z diety cały nabiał. Pamiętajmy, że dzieci uczulone na białka mleka nie mogą pić mleka bezlaktozowego

OBJAWY NIETOLERANCJI LAKTOZY

- Biegunka - oddawanie pianistych, kwaśnych stolców
- Wzdęcia
- Bóle i skurcze brzucha
- Nudności i wymioty
- Gazy
- „Przelewanie” w jamie brzusznej
- Kolka
- Odbijanie

Niestety objawy omówionych nietolerancji i alergii są często takie same. W obu przypadkach może wystąpić biegunka, ból brzucha czy wzdęcia, przez co ciężko odróżnić np. alergię na białka mleka od nietolerancji laktozy. Dopiero wykonanie szczegółowych badań pozwala to ustalić. Jednak to, co może rodzicom pomóc to fakt, że przy alergii objawy często (jednak nie zawsze!) pojawiają się od razu, a przy nietolerancji mogą wystąpić dopiero po kilku godzinach.

Kamila Sawicka

<https://www.facebook.com/Dietetyk-Młodego-Sportowca-Kamila-Sawicka>