

ZDROWIE

jedz zdrowo, żyj dłużej

WYDAWNICTWO
ASTRUM
www.wydawnictwo-astrum.pl

Barbara Jakimowicz-Klein

KUCHNIA ALERGIKÓW



**OGÓLNOPOLSKA AKCJA
WYDAWNICTWA ASTRUM**



MNIEJ KICHANIA

WIĘCEJ ŚMIECHU



Alergii



MNIEJ KICHANIA WIĘCEJ ŚMIECHU

Nakładem Wydawnictwa ASTRUM ukazały się także książki:

- Paweł Albrzykowski, *Kuchnia koreańska*
- Małgorzata Borgman, *Jedz zgodnie ze swoim charakterem*
- Artur Ciesielka, *Kuchnia włoska z przyprawami leczącymi*
- Marta Frydryk, *Owocowe przysmaki*
- Katarzyna Gronowicz, *Naleśniki na 90 sposobów*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *280 potraw Diety Funkcjonalnej*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta na pamięć i koncentrację*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta odpornościowa*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Dieta pielęgnacyjna. Zdrowa skóra, piękne włosy*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Domowe pierogi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Domowe wypieki*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia góralska z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia kresowa z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia oszczędnej gospodyni*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia polska. Tradycja i nowoczesność*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Kuchnia śląska z przyprawami leczącymi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Potrawy z jajek*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Salatki dla każdego*
- Marlena Krzyżostaniak, *Potrawy pełne witamin*
- Eliza Lamer-Zarawska, *Owoce egzotyczne*
- Stanisława Treła, *Kurczak z przyprawami leczącymi*
- Anna Wasilewska, *Kuchnia indyjska z przyprawami leczącymi*
- Adam Wieczorek, *Ryby*
- Anna Wojtowicz, *Kawowe przysmaki*
- Ewa Zysek, *Nastolatki gotują obiady*
- Ewa Zysek, *Salatki warzywne*

„Zdrowie”

- Małgorzata Borgman, *Układ krążenia a żywienie*
- Jadwiga Biernat, *Ochrona organizmu. Jak być zdrowym w świecie trucizn?*
- Dietrich Koch-Heintzeler, Widmar Puhl, *Cukrzyca*
- Paul Edelmann, Uwe Leiendecker, *Choroby żył w pytaniach i odpowiedziach*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Alergie. Pytania i odpowiedzi*
- Barbara Jakimowicz-Klein, *Zdrowe oczy*
- Klaus Kopp, Hanne Keller, *Choroby nerek*
- Andrew Laughin, *Bóle kręgosłupa w pytaniach i odpowiedziach*
- Andrew Laughin, *Cholesterol. Cichy zabójca*
- Andrzej Sieradzki, *Pokonaj stres*
- Klaus Strackharn, *Leczenie bólów migrenowych*
- Lech Tkaczyk, *Dieta Funkcjonalna. Nowe spojrzenie na zdrowe żywienie*
- Karen Vago, *Odtruwanie organizmu. Jak zapobiegać zatruciom toksynami*

Barbara Jakimowicz-Klein

KUCHNIA ALERGIKÓW

MNIEJ KICHANIA WIĘCEJ ŚMIECHU

WYDAWNICTWO
 **ASTRUM**
www.wydawnictwo-astrum.pl

WROCŁAW

© Copyright by Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

Wrocław 2005

Wszelkie prawa zastrzeżone

Redakcja

IWONA HUCHLA

Redakcja techniczna

ELŻBIETA BURSZTYNOWICZ

Projekt okładki

ANDRZEJ SZOT

Wydanie II

*Żadna część tej pracy nie może być powielana i rozpowszechniana,
w jakiegokolwiek formie i w jakikolwiek sposób,
włącznie z fotokopiowaniem, nagrywaniem na taśmy lub przy użyciu innych
systemów, bez pisemnej zgody wydawcy
(art. 116, 117 Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych
z dn. 4.02.1994 r.)*

Nasz adres

Wydawnictwo ASTRUM Sp. z o.o.

50-950 Wrocław 2, skr. poczt. 292

e-mail: handlowy@astrum.wroc.pl

tel. (71) 328-19-92, fax (71) 372-18-34

Zamówienia na książki można składać na **kartach pocztowych**
lub przez **Internetową Księgarnię Wysyłkową**
<http://www.wydawnictwo-astrum.pl>

Napisz do nas lub zadzwoń!

ISBN 978-83-7277-356-2

Spis treści

Wstęp.....	7
Niepożądane reakcje po spożyciu pokarmów	9
Alergia pokarmowa a nietolerancja pokarmowa	10
Najczęstsze alergeny pokarmowe	12
Reakcje krzyżowe.....	19
Objawy alergii pokarmowej	21
Typy alergii pokarmowych	23
Leczenie alergii pokarmowych	24
Dieta dzieci z alergią pokarmową	26
Dieta w astmie oskrzelowej	28

PRZEPISY

Dieta stosowana w uczuleniach na białka zbóż (dieta bezglutenowa) ..	29
Śniadania i kolacje	32
Obiady	38
<i>Przepisy dla niemowląt i małych dzieci</i>	<i>46</i>
Desery	53
<i>Przepisy dla niemowląt i małych dzieci</i>	<i>64</i>
Dieta stosowana w uczuleniach na białka mleka krowiego	66
Śniadania i kolacje	68
<i>Przepisy dla niemowląt i małych dzieci powyżej 1. roku życia....</i>	<i>73</i>
Obiady	74
<i>Przepisy dla niemowląt i małych dzieci powyżej 1. roku życia....</i>	<i>78</i>

Desery	80
<i>Przepisy dla niemowląt i małych dzieci powyżej 1. roku życia</i>	82
Dieta dla osób uczulonych na gluten i mleko krowie	83
Śniadania i kolacje	84
Obiady	89
<i>Przepisy dla niemowląt i małych dzieci powyżej 1. roku życia</i>	94
Desery	96
<i>Przepisy dla niemowląt i małych dzieci powyżej 1. roku życia</i>	98
Dieta dla osób uczulonych na białko jajka kurzego	99
Śniadania i kolacje	100
Obiady	106
Desery	111
Dieta dla osób uczulonych na mleko krowie i białko jajka kurzego . . .	115
Śniadania i kolacje	116
Obiady	120
Desery	126
Dieta dla osób uczulonych na gluten i białko jajka kurzego	129
Śniadania i kolacje	130
Obiady	134
Desery	141
Dieta dla osób uczulonych na mleko krowie, gluten i białko jajka kurzego	144
Śniadania i kolacje	145
Obiady	148
Desery	153
Dieta dla osób uczulonych na środki konserwujące i barwniki	155
Śniadania i kolacje	156
Obiady	161
Desery	169
Bibliografia	172
Indeks	173

Wstęp

Po zjedzonym posiłku z różnych przyczyn możemy czuć się źle. Powodem bywa zwykle zatrucie, przyczyna metaboliczna z braku jakiegoś enzymu trawiącego, a wreszcie niechęć do potrawy, której zjedzenia nie mogliśmy odmówić. Jeszcze jeden powód to alergie pokarmowe, czyli reakcje nadwrażliwości.

Alergia to reakcja organizmu na substancje uczulające, czyli alergeny. Wszystko, co nas otacza, pokarmy, które codziennie jemy, to, w co się ubieramy, na czym śpimy, substancje chemiczne, na które jesteśmy narażeni w pracy, na ulicy i w domu, różne leki – to potencjalne alergeny dla ludzi, u których z różnych przyczyn została uszkodzona bariera odpornościowa. Alergeny, które mogą uczulać, dostają się do organizmu w różny sposób: przez układ oddechowy (pyłki roślin, roztocze, kurz), przez skórę (kosmetyki, detergenty, jad owadów) i przez układ pokarmowy.

Już w papirusach egipskich sprzed 3000 lat są wzmianki o chorobach alergicznych. Około 500 roku p.n.e. Hipokrates pisał o alergii na mleko krowie, Galen, żyjący na przełomie II i III wieku n.e., znał przypadki nadwrażliwości na mleko kozie. Alergia stała się chorobą powszechną na przełomie XIX i XX wieku. Sam termin alergia pojawił się w 1906 roku, gdy C. J. von Pirquet, chcąc nazwać chorobę agresywnego reagowania organizmu na niegroźne dla niego czynniki, połączył dwa słowa greckie – *allos* (inny) i *ergon* (działanie).

Liczba osób chorych na alergię stale wzrasta. Cierpi na nią obecnie około 25 procent populacji. Alergia to cena, jaką dzisiejsze społeczeństwa płacą za dostatek i rozwój. Wpływ na zachorowalność mają głównie chemizacja środowiska, sterylność ży-

cia i wiele innych czynników, od których nie można uciec. Choćby właśnie od higienicznego trybu życia. Z jednej strony prowadzi on do zmniejszenia zapadalności na choroby infekcyjne, z drugiej zwalnia miejsce, w które wdziera się alergja.

Alergie pokarmowe w przeważającym stopniu dotyczą dzieci i wywołują ją najczęściej: mleko, jajka i pszenica. Pociuszające jest to, że większość dzieci wyrasta z alergii pokarmowej, ale jako dorośli mogą mieć skłonność do alergii wziewnej. Dorośli na ogół uczuleni są na inne produkty. Najczęściej są to: surowy seler, marchew, melon, orzechy, ryby, cytrusy, orzechy, skorupiaki, drożdże, wzmacniacze smaku stosowane jako dodatek do przetworzonej żywności.

Alergię pokarmową wykrywa się za pomocą testów skórnych, badania krwi oraz testów prowokacyjnych. W ich leczeniu właściwa dieta jest podstawowym czynnikiem terapeutycznym. Skuteczną metodą jest eliminowanie alergenu z jadłospisu. Już w 50 roku p.n.e. Lukrecjusz zauważył, że „to, co dla jednego człowieka jest pokarmem, dla innego może być trucizną”. Właściwa dieta jest zatem kwestią indywidualną. W wypadku uczulenia na pojedynczy alergen łatwo go wykluczyć z jadłospisu. Gorzej bywa w wypadku wielu alergenów, gdyż trudniej wtedy skomponować odpowiednią dietę.

Książka *Kuchnia alergików* została napisana specjalnie dla osób, u których lekarz stwierdził alergię pokarmową. Mam nadzieję, że ułatwi ona przygotowywanie zdrowych i smaczných potraw. Życzę Państwu dużo zdrowia i smacznego!

Niepożądane reakcje po spożyciu pokarmów

Niepożądana reakcja na pokarm jest pojęciem obejmującym przynajmniej trzy stany kliniczne. Wydzielono je na podstawie wielu złożonych zjawisk biologicznych zachodzących w organizmie ludzkim w wyniku spożycia szkodliwego pokarmu. Jest to alergia pokarmowa, nietolerancja pokarmowa i pseudoalergia pokarmowa. Niepożądane reakcje po spożyciu pokarmów są niewłaściwą reakcją organizmu, która może wystąpić w każdym wieku, jednak najczęściej pojawia się u dzieci. Reakcje tego typu nie występują u ludzi zdrowych. Podstawy do rozpoznania niepożądanego reakcji na pokarm istnieją wówczas, gdy:

- Dolegliwości pojawiające się w trakcie spożywania lub po spożyciu pokarmu u dziecka zaobserwuje matka (dolegliwości obiektywne) lub zgłasza je sam chory (dziecko starsze lub chory dorosły – dolegliwości subiektywne).
- Po spożyciu szkodliwego pokarmu powtarzają się zawsze takie same objawy, a ustępują po wyeliminowaniu go z codziennej diety.
- Dolegliwości nawracają po ponownym spożyciu tego samego pokarmu¹.

¹ Maciej Karczmarski, *Alergia i nietolerancja mleka krowiego u dzieci*, cz. 1, Bristol-Myers Squibb, Warszawa 1966, s. 2.

Alergia pokarmowa a nietolerancja pokarmowa

Istnieją pewne błędne przekonania na temat alergii i nietolerancji pokarmowej. O ile ich skutki są podobne, o tyle ich przyczyny są odmienne. Alergię definiuje się jako gwałtowną reakcję na dany bodziec, pobudzający układ odpornościowy do produkcji przeciwciał atakujących obce cząsteczki. Jest to zatem stan, w którym dolegliwości kliniczne są kształtowane przez mechanizmy immunologiczne.

Nietolerancja pokarmowa to stan chorobowy, w którym za stwierdzane objawy kliniczne czyni się odpowiedzialnymi mechanizmy nieimmunologiczne. Jest to reakcja opóźniona (często objawy pojawiają się dopiero po kilku dniach), powodująca wiele symptomów, często pozornie ze sobą niepowiązanych.

- **Objawy alergii pokarmowej** – pokrzywka, wysypka, wymioty, ból brzucha, przyspieszony puls, rumieńce, obrzęk błony śluzowej jamy ustnej. **Reakcja natychmiastowa.**
- **Objawy nietolerancji pokarmowej** – swędzenie, zatrzymanie wody w organizmie, podkrążone oczy, migrena. **Reakcja opóźniona.**

W przebiegu nietolerancji pokarmowych nie ma udziału układu immunologicznego. Najczęstszą przyczyną są zaburzenia metabolizmu jednego bądź kilku składników odżywczych albo wrodzone wady utrudniające naturalne przyswajanie pokarmu. Wiele osób uważa, że ma alergię pokarmową, większość z nich jednak z różnych względów, głównie z powodu niedoboru enzymów trawiennych, nie toleruje po prostu niektórych składników pokarmowych.

Odmiennym stanem klinicznym jest:

- **Pseudoalergia pokarmowa** – stan, w którym objawy kliniczne choroby są identyczne jak w alergii pokarmowej, lecz przyczyny odpowiedzialne za nie tkwią w samej istocie spożywanego pokarmu lub w związkach chemicznych dodawanych do pożywienia.

Najczęstsze alergeny pokarmowe

Najczęstsze alergeny pokarmowe to białka roślinne i zwierzęce. Ponieważ występują one prawie we wszystkich produktach spożywczych, trudno wymienić wszystkie składniki pożywienia, które mogą powodować reakcje alergiczne. Najczęściej uczulają mleko krowie, białko jajek, gluten (pszenica, jęczmień, żyto, owies). Te trzy składniki powodują 90 procent uczuleń pokarmowych. Sprawcami pozostałych są tysiące innych substancji. Wrogiem nadwrażliwca są cielęcina, ryby, czekolada, cola, kawa, orzeszki, cytrusy. Im piękniejsze, trwalsze i bardziej aromatyczne produkty, tym więcej w nich chemii. Polepszacze smaku i zapachu, konserwanty, barwniki – to potencjalni wrogowie. Do najczęściej alergizujących produktów spożywczych należą:

Mleko krowie

Wywołuje ono często alergię i nietolerancję pokarmową u niemowląt i małych dzieci, gdyż w tym okresie życia jest to podstawowy produkt spożywczy. Mleko krowie zawiera dużo uczulających białek. Najważniejsze z nich to: laktoglobuliny, laktoalbuminy i kazeina. Innym często nietolerowanym składnikiem jest cukier mleczny – laktoza.

Można zapobiegać uczuleniom na mleko krowie u niemowląt, karmiąc je jak najdłużej mlekiem matki. W pierwszym roku życia nie można w ogóle karmić niemowląt pełnym mlekiem krowim, a jeśli już musi być wprowadzone do diety dziecka, to tylko w postaci rozcieńczonej. Alergia na białko mleka krowiego u dzieci ujawnia się wtedy, gdy mleko matki jest zastępowane (lub nawet tylko uzupełniane) sztucznymi mieszankami. Główne

objawy tego typu alergii u niemowląt to wymioty, kolka brzuszna i biegunka. W przypadku nietolerancji mleka krowiego zaleca się wprowadzanie do diety niemowląt i małych dzieci specjalnych preparatów mlekozastępczych, np. preparatów sojowych.

Uwaga: Najlepsze dla dziecka jest karmienie piersią. Są jednak sytuacje, kiedy konieczne jest karmienie sztuczne. W sprawach żywienia i doboru diety dla dziecka zawsze należy konsultować się z lekarzem. Lekarz zadecyduje o wprowadzeniu odpowiednich preparatów mlekozastępczych.

Wprowadzając do diety dziecka nowy preparat dietetyczno-leczniczy, należy to robić stopniowo, w ciągu kilku karmień przez zwiększanie objętości nowego produktu, aż do przejścia na całkowite nim karmienie. Jest to sposób sprawdzony, pomagający uniknąć kłopotów, które można napotkać przy gwałtownym (z karmienia na karmienie) wprowadzaniu nowego preparatu.

Podstawą leczenia jest dieta eliminacyjna, polegająca na wyeliminowaniu składników nietolerowanych przez organizm i wprowadzeniu w ich miejsce składników dobrze tolerowanych o takich samych wartościach odżywczych. Osoby uczulone na mleko krowie powinny wykluczyć ze swojej diety nie tylko mleko, ale również wszystkie produkty mleczne, tzn. maślanekę, jogurt, kefir, śmietanę, masło, białe sery, lody. Kwestią indywidualną jest tolerancja produktów z mleka zsiadłego, które zawiera białko o innej budowie.

Istnieje tzw. krzyżowa wrażliwość na białka mleka krowiego, koziego i owczego. Dlatego połowa dzieci, które są uczulone na mleko krowie, jest także uczulona na mleko kozie. Z powodu obecności w mleku krowim białek surowiczych osoby uczulone na mleko mogą mieć objawy alergiczne również po zjedzeniu wołowiny.

Jajka kurze

Żółtko jajka kurzego uczula w znacznie mniejszym stopniu niż białko. Jednak dzieciom ze skłonnością do alergii należy ostroż-